

Тю트рюмов Алексей Сергеевич

ассистент

Назаренко Максим Анатольевич

канд. физ.-мат. наук, доцент

Пряхин Станислав Викторович

аспирант

ФГБОУ ВО «Московский технологический университет»

г. Москва

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДИК ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-БОРЦОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация: в данной статье рассмотрены проблемы оценки физической подготовки студентов технического университета. Исследованы особенности использования методик подготовки спортсменов-борцов при проведении занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическая подготовка, студенты, самбо, дзюдо.

Спортивная борьба является очень древним видом спорта. В древней Греции борьба была включена в программу Олимпийских игр с 704 года до н.э. Правила были просты: нужно было 3 раза бросить соперника на землю. В тоже время появились первые спортивные школы, специализирующиеся на борьбе. По сути, как и в настоящее время, проходили тренировки, где отрабатывались приемы, и борцы совершенствовали свое мастерство. Кроме этого борьба использовалась и в военных целях: отдельные элементы были включены в подготовку воинов для сражений [1; 2]. В ходе эволюции на настоящее время имеются следующие виды борьбы, входящие в программу Олимпийских игр: вольная, греко-римская, дзюдо.

Борьба самбо – это российский вид борьбы, про который точно известно место и дата рождения: СССР, 16 ноября 1938 года. Основатели: Анатолий Харлампиев, Василий Ощепков и Виктор Спиридонов. На протяжении последних лет в

Международном олимпийском комитете активно обсуждается идея сделать спортивное самбо олимпийским видом спорта. Следует отметить, что в странах бывшего СССР и некоторых странах Европы существуют свои национальные виды борьбы: грузинская – чидаоба, армянская – кох, молдавская – трынта, якутская – хапсатай и др. Также существуют в мире новые (преобразованные старые) виды спортивной борьбы, к которым относятся бразильское джиу-джитсу и грэплинг.

В ходе проведения занятий по физической подготовке в Московский технологический университет (МИРЭА) основу обучения соответствующих групп составляют дзюдо и самбо. На начальном этапе обучения необходимо провести селекцию обучающихся, выявить уровень подготовки студентов, существующую до поступления в вуз базу. Отметим, что спорт высших достижений в дзюдо и самбо предполагает раннее возрастное начало занятий: в СССР, как правило, в 9–11 лет, на сегодняшний момент – начиная с 6–8 лет. Если же начинать в 18 лет, то реальный максимум, которого может достигнуть студент – это массовые спортивные разряды 3-ий или 2-ой, при очень сильной мотивации – 1-ый спортивный разряд. После проведения селекции студентов, действующие спортсмены переводятся в сборную вуза (иногда это оформляется как занятие в соответствующей секции) – обучающиеся должны иметь разряд не ниже 1-го спортивного. Именно участники сборной команды являются основным составом для выступления на межвузовских соревнованиях. Студенты, имеющие 2-ой или 3-ий спортивные разряды, тренируются в группах спортивно-подготовительного отделения, и по мере роста мастерства могут переводиться для тренировок в спортивную секцию. Особое внимание следует уделять обучающимся, которые начали изучать борьбу только после поступления в вуз, их физическое воспитание в основном направлено на общую физическую подготовку будущего специалиста, степень этой подготовки предлагается определять по следующей системе простых тестов:

- 1) подтягивание на перекладине;
- 2) отжимание от пола;

- 3) пресс (сгибание-разгибание туловища из позиции лежа) за 30 секунд;
- 4) челночный бег (3–5 метров);
- 5) кувырок вперед, кувырок назад;
- 6) лазание по канату (если позволяет инвентарь);
- 7) вис на перекладине на максимальное время с прямым туловищем;
- 8) борцовский мост на время или с фиксированным нормативом;
- 9) шпагат (или облегченные варианты, определяющие наличие растяжки);
- 10) наклон туловища (на время или по количественному нормативу).

Список литературы

1. Gomes F.R.F. Effects of distinct practice conditions on the learning of the o soto gari throwing technique of judo / F.R.F. Gomes, F.H. Bastos, C.M. Meira [etc.] // Journal of Sports Sciences. – 2017. – Vol. 35. – Issue 6. – P. 572–578.
2. Sterkowicz S. Effect of Acute Effort on Isometric Strength and Body Balance: Trained vs. Untrained Paradigm / S. Sterkowicz, J. Jaworski, G. Lech [etc.] // PLoS One. – 2016. – Vol. 11. – Issue 5. – Article number e0155985.