

Тютрюмов Алексей Сергеевич

ассистент

Назаренко Максим Анатольевич

канд. физ.-мат. наук, доцент

Пряхин Станислав Викторович

аспирант

ФГБОУ ВО «Московский технологический университет»

г. Москва

**МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ САМБО И ДЗЮДО
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрены особенности методики проведения занятий по физическому воспитанию с использованием элементов самбо и дзюдо для студентов технического вуза. Приведено описание основных этапов подготовки спортсменов.*

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

Обучение студентов на занятиях по физической подготовке в техническом университете может опираться на разные виды спорта. Часть контингента обучающихся в Московском технологическом университете (МИРЭА) проходят соответствующую подготовку на основе методик, используемых при подготовке спортсменов-борцов: методик самбо и дзюдо.

Приведем для иллюстрации практический пример сравнения показателей физической подготовки двух студентов-первокурсников. Первый студент: вес 62 кг., подтягивание на перекладине – 20 раз, бег 60 метров – 7,8 секунд, бег 3000 м. – 11 минут. Второй студент: вес 90 кг, при этом визуально можно определить наличие избыточного веса, подтягивание на перекладине – 5 раз, бег 60 метров – 9,8 секунд, бег 3000 метров – 17 минут. При этом в ходе учебно-тре-

нировочного процесса второй студент (при явно более плохих стартовых показателях) показывал очень хорошую динамику по физическому воспитанию при использовании методик, взятых из борьбы самбо и дзюдо. После месяца регулярных тренировок второй студент освоил базовый уровень борьбы самбо, то есть технику переворотов на удержание, технику боевого приема в партере на локтевой сустав, в стойке освоил технику задней подножки, бросок через бедро, посадку, и бросок через спину с колен. А первый студент, имевший, можно сказать, отличную общую физическую подготовку, не освоил эти приемы, постоянно ошибался, путал захваты, путал право и лево. Разница проявилась на основании того, что у второго студента наблюдались и выявились природные данные для занятий борьбой: координация и мышечная чувствительность. Особенно на начальном этапе освоения навыков борьбы из всех качеств первым является не сила и не выносливость, а ловкость, при этом разумно отдельно выделять понятия специальной быстроты, специальной силы и специальной выносливости.

Предлагается на начальном этапе подготовки студентов, не имеющих опыта занятий борьбой до поступления в вуз, использовать следующую методику: каждое занятие формируется из трех основных частей: подготовительная, основная и заключительная.

Подготовительная часть (общая длительность – до 30 минут) должна начинаться с бега, беговых упражнений и специальных беговых упражнений. Далее следует разминка на месте (борьба степью), имитация элементов и, возможно, комбинаций. Разминку необходимо плавно переводить из положения стоя в положение сидя, а затем и в положение лёжа. Определенный акцент необходимо сделать на мышцы шеи – это передний мост, задний мост, переходы с моста на мост, забегания на мосту, стойка на голове, руках, упражнения на гибкость. Затем должен следовать переход к акробатике: кувырки вперед, назад, через плечо, колесо, подъем разгибом, упражнения в парах. В заключении подготовительной части следует переходить к отработке падений на живот, на спину, на бок (левый и правый), самостраховке в парах. Самим страховкам должно уделяться очень большое значение, и важность этого упражнения связана не только с тем, что

неправильное падение после броска может привести к травме, но и с тем, что студенты не имеют или имеют сравнительно небольшой опыт практических падений с использованием страховки.

В основную часть занятия для обучающихся борьбе на начальном уровне должно быть запланировано освоение техники удержания соперника: сбоку, попеременно, со стороны головы, верхом, перевороты на удержания с помощью рычагов, болевой прием на локтевой сустав, ущемление ахиллово сухожилия, а также перевороты на эти боевые приемы. Приблизительно через месяц после начала тренировок в план занятий включаются учебно-тренировочные схватки, проводимые, как правило, в партере. Затем в основную часть добавляются технические действия в стойке: захваты и броски, после подготовительных упражнений изучается боковая подсечка, бросок через бедро (с захватом шеи и захватом из-под руки), затем бросок через спину захватом руки на плечо. Ещё через месяц могут использоваться учебно-тренировочные схватки в стойке от 1 до 2 минут.

При переходе к заключительной части занятия необходимо определить степень усталости студентов и, исходя из этого, использовать упражнения на общую и специальную физическую подготовку с соответствующим уровнем напряжения: подтягивание на турнике, лазание по канату, борцовский мост. Если студенты сильно утомлены (особенно после дня борьбы, когда каждый обучающийся проходит через 5–6 схваток) рекомендуется использовать упражнения на гибкость.

Список литературы

1. Osipov A. Comparative analysis of the scientific views of russian and foreign scientists on the problem of training skilled judo wrestlers / A. Osipov, M. Kudryavtsev, P. Fedorova [etc.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17. – Issue 1. – P. 288–293.