

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В СЕКЦИИ САМБО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ СИСТЕМЫ МВД РОССИИ

Лукин Д.В., Старков М.А.

Федеральное государственное казенное образовательное учреждение высшего образования «Уральский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Самбо в системе МВД является важнейшим прикладным видом спорта. Для успешной подготовки сборной команды вуза необходимо уделять повышенное внимание таким аспектам подготовки как физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка, а так же планированию тренировочного процесса.

Ключевые слова: самбо, сборная команда, физическая подготовка, техническая подготовка, психологическая подготовка.

Самбо – вид спортивной борьбы, в основе которого лежит комплекс наиболее эффективных приемов, применяемых в национальных видах борьбы. Ежегодно на всероссийском уровне проводится более 150 соревнований – чемпионаты России среди мужчин и женщин, первенства среди юниоров, юношей, юниорок и девочек, среди ветеранов, а также среди студентов; кубки России, турниры, посвященные памяти выдающихся спортсменов страны, знаменательным датам в истории Отечества.[1; с.156]

В системе МВД России борьба самбо является одним из основных видов спорта. Это обусловлено тем, что в борьбе самбо используется множество различных приемов и бросков, которые необходимы сотруднику органов внутренних дел в повседневной жизни при охране общественного порядка и обеспечения общественной безопасности.

Для сотрудников органов внутренних дел, проявляющих большой интерес к данному виду спорта и для возможности участия в соревнованиях

по самбо, создается сборная команда. Члены сборной команды ежедневно тренируются на протяжении многих лет и выступают на соревнованиях различного уровня.

Актуальность темы исследования обусловлена тем, что в борьбе самбо относительно мало внимания уделяется изучению и планированию тренировочного процесса сборных команд системы МВД России. Имеющиеся исследования в области построения спортивной деятельности посвящены истории возникновения самбо, как самостоятельного вида спорта, без учета особенностей сотрудников органов внутренних дел, занимающихся самбо.

При проведении тренировочного процесса по самбо физическая подготовка играет огромную роль. Она развивает такие качества, как силу, выносливость, ловкость, гибкость, которые необходимы во время борьбы. В тренировках нужно уделять внимание совершенствованию всех физических качеств, в которых наблюдается отставание. Но не менее пристального внимания заслуживают физические качества, в которых наблюдается преимущество перед соперниками. Нужно, чтобы в процессе тренировок это преимущество не только сохранялось, но и возрастало. Сама борьба самбо достаточно эффективно развивает все необходимые качества борца.

Назначение занятий по общей физической подготовке заключается в поддержании тренированности и дальнейшем развитии физических и морально-волевых качеств, необходимых борцу. Они служат прекрасным средством разгрузки нервной системы и средством активного отдыха.

Тренировки по самбо организуются и проводятся, исходя из общих дидактических принципов. Процесс обучения технике и тактике на этапе овладения навыками и формирования способностей применять эти навыки для решения спортивных задач в соревнованиях составляет содержание тренировки.

Все принципы спортивной тренировки неразрывно связаны между собой, и выступают в виде единой системы воздействия на занимающихся с целью повышения их спортивной подготовленности. [2; с. 64]

Все стороны подготовленности самбиста (физическая, техническая, тактическая) и мастерство в целом складываются под влиянием особенностей психики, присущих каждому спортсмену. Эти особенности с самого начала занятий спортом могут проявляться как склонность к коллективизму, естественное желание добиться высокого результата, выступая от имени коллектива.

Развитие психологических качеств происходит в процессе занятий, соревнований. Правильное построение занятий, соревнований и режима, позволяют развивать психологические качества самбиста. [3; с. 21]

Техническая подготовка борца – процесс формирования техники выполнения специальных упражнений, приемов и их различных комбинаций, применяемых в борьбе. В самбо очень много разнообразных технических действий. В совершенстве овладеть всеми действиями или хотя бы большинством из них невозможно. Да и нет в этом необходимости. Из всего технического многообразия следует подобрать для себя несколько наиболее подходящих приёмов и изучить их.

Система «Самбо» развивает выносливость, быстроту, подвижность и умение выйти из самых затруднительных положений. Поэтому в наши дни самбо в системе МВД России является одним из приоритетных видов спорта.

Многочисленные спортсмены отстаивают честь своих силовых структур на соревнованиях различного уровня. Для достижения высоких результатов в борьбе, необходимо тщательно планировать тренировочный процесс. Детальное изучение особенностей тренировочного процесса по борьбе самбо позволит вывести сборные команды систем МВД России на более высокий уровень и избежать типичных ошибок при подготовке спортсменов.

Список литературы

1. Стрельников П.А. История развития самбо в России. Учебное пособие – Красноярск, 2012.
2. Архипов Е.М. Эффективнее управлять подготовкой спортсменов. //Теория и практика физической культуры./ Архипов Е.М. 2010. - № 10.
3. Гамаль Е.И. Методы психопрофилактики перед соревнованиями по спортивной борьбе. - Теория и практика физической культуры./ Гамаль Е.И. 2011.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ

Лялина Ю.М., Сапегина Т.А.

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. Сохранение и укрепление здоровья является приоритетной задачей высшего образования. В статье рассматриваются возможности физической культуры для улучшения качества жизни студентов с ослабленным здоровьем.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, студенты с ослабленным здоровьем.

В настоящее время резко снился уровень физической активности людей. Сократилась доля физического труда на производстве и в быту. На смену ручной работы в большинстве случаев приходят компьютеры. Неблагоприятная среда проживания, загрязненность воздуха, нехватка чистого кислорода, неправильное питание – эти факторы отрицательно сказываются на здоровье человека, вследствие чего повышается риск получения различных заболеваний, как приобретенных, так и врожденных.

Другой причиной является то, что все больше студентов выбирают профессии, которые не подразумевают физические нагрузки. Например,