

## Организационно-педагогические условия повышения массовости занимающихся борьбой самбо в ВУЗах

Круковский Г.И.

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены факторы, влияющие на развитие борьбы самбо в ВУЗе, пути увеличения количества студентов, занимающихся самбо.

**Ключевые слова:** студенты, самбо, тренер, специализация, программа.

Было выделено 4 организационно-педагогических условия, на наш взгляд наиболее значимые для развития борьбы самбо в ВУЗе.

1. Материально-техническая база. При организации учебно-тренировочных занятий по самбо со студентами, обязательными условиями являются наличие спортивного зала, размеры которого, позволяют одновременно тренироваться группе в количестве минимум 12 человек (необходимое число студентов на одного преподавателя) и борцовского ковра, размером 11×11 метров [3, 6]. В случае если между границами ковра и стенами зала нет пространства, стены зала должны быть обшиты мягким материалом. В зале для занятий самбо желательно иметь борцовское «чучело», маты для отработки амплитудных бросков, а также гимнастическую стенку и канат для лазанья [3, 5], медицинские или электронные весы, резину для укрепления связок, перекладину, брусья, тренажеры и др.

Отдельную проблему составляет дефицит формы самбиста (как минимум курток-самбо), что мешает в полной степени отрабатывать технику самбо, по крайней мере, в начале обучения.

2. Личность тренера. В педагогике и психологии спорта педагогические способности тренера принято подразделять на дидактические, академические, коммуникативные, гностические, психомоторные, способность завоевать авторитет, способность предвидения и прогнозирования, перцептивные способности, экспрессивные, суггестивные, стрессоустойчивость и организационные способности [4].

Дидактические способности характеризуются умением тренера высокоэффективно осуществлять подготовку спортсменов: передавать учебный материал в доступной форме; добиваться активного и сознательного восприятия его спортсменами, обеспечивать наглядность в обучении.

Академические способности тренера проявляются в творческом научном подходе к работе, применении в тренировочном процессе новых методик, основанных на передовых научных знаниях.

Коммуникативные способности тренера проявляются в умении легко вступать в контакты и доброжелательные отношения с другими людьми; управлять своим психическим состоянием (выдержка, сдержанность).

Гностические способности тренера проявляются в умении анализировать деятельность и личность спортсменов, свою собственную деятельность и личность, а также опыт своих коллег.

Психомоторные способности проявляются в умении тренера, опираясь на свои знания и опыт, правильно и доходчиво продемонстрировать отдельные элементы или целостную технику при обучении и совершенствовании мастерства.

Способность завоевать авторитет проявляется в умении тренера влиять на деятельность и личность спортсменов.

Перцептивные способности характеризуются умением тренера воспринимать, чувствовать отношение студентов к учебно-тренировочному процессу, вовремя увидеть желание или нежелание тренироваться, проникать во внутренний мир студента (психологическая наблюдательность, связанная с тонким пониманием личности подопечного и его временных психических состояний).

Экспрессивные способности проявляются в умении тренера четко, ясно, понятно, кратко выражать мысли и чувства с помощью речи, а также мимики и пантомимики. На занятиях объясняя новое движение, тренер обязательно должен комментировать правильно или неправильно выполненный элемент.

Суггестивная способность характеризуется умением тренера внушать и развивать интерес к занятию любимым видом спорта; убедить студента в правильности выбора им своего увлечения.

Стрессоустойчивость характеризуется умением тренера адекватно реагировать на возникшие стрессовые ситуации, т.е. умение управлять своими эмоциями.

Организаторские способности проявляются в умении тренера организовать свою собственную многогранную деятельность и воспитание, обучение и совершенствование спортсменов, а также умение сплотить студентов в единый дружный коллектив, в умении подготовить и провести любое мероприятие.

3. Наличие спортивной специализации. Для проведения практических занятий по физическому воспитанию принято распределять студентов по результатам медицинского обследования и уровня их физической или спортивной подготовленности на 3 группы (основная, спортивного совершенствования, специальная медицинская) [1, 2].

Таким образом, спортсмены идут в группу спортивного совершенствования, студенты с ограничениями по здоровью идут в специальную медицинскую группу, а большинство студентов идут в основную группу, где занимаются ОФП. Среди студентов основной группы много таких,

кто хочет заниматься самбо, но из-за отсутствия опыта или физических кондиций не рискнут пойти в группу спортивного совершенствования.

На кафедре физического воспитания ХНУРЭ была разработана авторская методика индивидуализации физического воспитания студентов высших учебных заведений, которая включает в себя: распределение студентов основной группы по спортивным специализациям, согласно их желанию и индивидуальным особенностям, и индивидуализацию учебного процесса в каждой специализации [2].

Такая методика дала возможность проводить занятия по самбо в основной группе, в результате чего количество студентов занимающихся борьба самбо увеличилось в несколько раз.

4. Учебная программа. Нами была разработана программа для спортивной специализации основного отделения по борьбе самбо на пять лет обучения. Отличительная особенность данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся студентов, не занимавшихся раньше борьбой. На начальном этапе осуществляется развитие необходимых двигательных способностей и подготовка организма студента к занятиям на следующих этапах.

Цель программы – развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом, а также совершенствование в борьбе самбо и достижения спортивных результатов.

Основные задачи: сохранения и укрепления здоровья студентов, развитие физических качеств, освоение навыков борьбы самбо, привлечение возможного количества занимающихся, формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры, профилактика вредных привычек.

Программа состоит из 9 рабочих планов на каждый семестр по 16 недель каждый. На каждую неделю составлен конспект занятия. Кроме техники самбо в конспектах имеют место подвижные игры, упражнения на развитие ловкости, гибкости и силы мышц плечевого пояса и нижних конечностей.

Программа составлялась с учетом проблем материально-технической базы, которые испытывают большинство ВУЗов и требует доработки по оптимизации учебно-тренировочного процесса.

#### Литература:

1. Барыбина Л. Н. Использование индивидуального подхода в физическом воспитании студентов на занятиях различной направленности / Л. Н. Барыбина, О. Ю. Боровская, Е. А. Репко // Под ред. Г.М.Арзютова.-К. : Изд-во НПУ им. Драгоманова, 2016. - выпуск 5(75)16. С. 6-10.

2. Бороховский Е. М. Естественно-научные основы теории и методики физического воспитания. Конспект лекций / Е. М. Бороховский, С. Ф. Тяньский, О. К. Коноваленко, Е. В. Церковная.- Харьков : ХНУРЭ, 2004. – 92 с.

3. Бойченко Н. В. Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців / Н. В. Бойченко, Я. В. Алексенко, І. А. Алексеева // Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей XI

международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. — Белгород — Харьков — Красноярск : ХГАФК, 2015. — С. 25-27.

4. Корх А. Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие / А. Я. Корх. - М. : Terra-Спорт, 2000. – 120 с.

5. Самбо: Правила соревнований (Всероссийская федерация самбо). - М. : Советский спорт, 2006. – 128 с.

6. Чумаков Е. М. 100 уроков самбо / Е. М. Чумаков.-М. : ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 400 с.

### **Информация об авторе:**

**Круковский Георгий Игоревич -**

старший преподаватель кафедры ФВ

*Харьковский национальный университет радиоэлектроники*

*Поступила в редакцию 06.01.2017 г.*