

ных средств и техники, обеспечить безопасность заложников и сотрудников, участвующих в специальной операции. Необходимо обеспечить профессионализм переговорщиков, которые способны эффективно использовать методы убеждения, в том числе аргументацию с учетом ситуации и личности террористов, их способность влиять на психику террористов и методику переговорного процесса.

УДК 796

П.О. Новичков

ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО САМБО В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Совершенствование спортивного мастерства и обучение курсантов происходит непосредственно в секциях борьбы самбо. Групповая форма занятий по самбо позволяет более эффективнее осуществлять учебно-тренировочный процесс.

Для создания учебно-тренировочной группы по самбо необходима группа мужчин или женщин, сформированных по спортивной квалификации, возрасту, полу, заключениям медицинского осмотра. Оптимальным количеством принято считать 12–20 человек.

Каждые занятия должны строиться по плану и подчиняться принципам систематичности, в противном случае положительный результат не будет получен. Постепенность, планомерность физических нагрузок и систематичность играют основную роль. На каждый месяц тренерским составом составляются рабочие планы учебно-тренировочных занятий.

С целью повышения спортивного мастерства на практике применяют теоретические и практические формы проведения занятий. Теоретические занятия проходят в форме бесед. Целесообразно теоретические материалы предоставлять в начале или в конце практического занятия. Именно на практическом занятии происходит развитие необходимых физических качеств.

Основными задачами учебно-тренировочных групп являются: мотивировать спортсменов к систематическим занятиям спортом; содействовать спортивному совершенствованию в самбо; осуществлять подготовку к участию в соревнованиях различного уровня; содействовать формированию знаний и навыков судейства соревнований.

Процесс тренировки спортсмена строится на основе дидактических принципов педагогики: сознательности, наглядности, активности, систематичности, доступности и прочности.

Спортсмен должен осмыслить изучаемое, представив, на чем основано данное техническое или тактическое действие, оценить его значение в спортивной схватке и в боевой действительности. Тренер-преподаватель должен реализовать сознательное обучение тщательным анализом учебного материала.

Наглядность обучения позволяет занимающимся быстрее и точнее получить представление о технических действиях и тем самым легче и точнее их воспроизводить. Демонстрация технических действий осуществляется на конкретном примере; допускается изучение техники по фотографиям, рисункам; практическая схватка спортсменов.

Для пробуждения у занимающихся активности им предлагаются задания, которые непосредственно требуют самостоятельной работы занимающихся.

Учебный материал строится по принципу «от простого к сложному». Доступность материала зависит от правильного подбора средств и методов с учетом физической и технической подготовленности.

В процессе спортивной тренировки используются две группы методов: методы рассказа и показа; методы практических упражнений.

Тренировочное занятие состоит из трех частей (подготовительная, основная, заключительная).

Целью подготовительной части является организация группы и фокусировка внимания занимающихся, объяснение задачи тренировочного занятия, разогрев и подготовки организма занимающихся к работе на занятии.

В основной части совершенствуются специальные, физические и морально-волевые качества. Спортсмены на практике применяют полученные знания в условиях сложившейся обстановки в схватке.

В заключительной части нагрузка снижается, спортсмены восстанавливаются после нагрузки. Выполняют дыхательные упражнения, упражнения в медленной ходьбе.

Основными формами занятий являются: учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные занятия. На учебно-тренировочном занятии происходит совершенствование технических приемов, повторение и совершенствование старых, исправление ошибок, допускаемых в технических приемах. На тренировочном занятии внимание уделяется совершенствованию ранее изученного материала, изученных технических действий, физических и морально-волевых качеств. На тренировочной схватке применяются все навыки и умения по ведению борьбы. Каждую схватку необходимо анализировать после ее завершения. Схватка проводится в соревновательной форме, что способствует правильному распределению сил и времени спортсмена. После схватки проводятся учебно-тренировочные занятия, в ходе которых устраняются недостатки.

В ходе контрольных занятий проверяется подготовленность спортсмена в текущий момент и в условиях, которые близки к соревнованию. Главной частью тренировочного занятия является схватка с соблюдением всех правил. Именно с помощью соревновательного опыта спортсменов определяет свой уровень подготовки.

Спортсмены на соревнованиях выступают, как правило, самостоятельно: выполняют разминку, ведут спортивную борьбу, отдыхают между схватками.

Формами самостоятельных занятий физическими упражнениями, которые повышают уровень тренированности спортсмена, являются утренняя зарядка, выполнение домашних заданий.