

## ТЕХНОЛОГИЯ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

*А. В. Латышев*

*Белорусский государственный университет, ул. Октябрьская, 8А, 220030,  
г. Минск, Беларусь, [BSUsport@yandex.by](mailto:BSUsport@yandex.by)*

В статье рассмотрены специфические особенности организации и содержание учебно-тренировочной деятельности по спортивным единоборствам в системе высшего образования. Анализируются планирование, средства, условия, структура, методы, контроль спортивной подготовки студентов в условиях развития современной парадигмы педагогических задач физического воспитания в образовательном социуме.

**Ключевые слова:** педагогический контроль; спортивная борьба; физическое воспитание; спортивная подготовка; классификация физических упражнений.

## COMPONENTS OF PEDAGOGICAL CONTROL IN WRESTLING

*A. V. Latyshev*

*Belarusian State University, Oktyabrskaya Str., 8A, 220030, Minsk, Belarus,  
[BSUsport@yandex.by](mailto:BSUsport@yandex.by)*

The article discusses the specific features of the organization and content of training activities in martial arts in the system of higher education. The article analyzes the planning, means, conditions, structure, methods, control of sports training of students in the context of the development of the modern paradigm of pedagogical tasks of physical education in educational society.

**Keywords:** pedagogical control; wrestling; physical education; sports training; classification of physical exercises.

Современный этап образовательного процесса по дисциплине «Физическая культура» характеризуется системным подходом, который предполагает многосторонний выбор средств, методов, видов подготовки в системе физического воспитания студенческой молодежи. Существенным аспектом в условиях современного развития общества является мотивирующий компонент, определяемый интересами и предпочтениями студентов-спортсменов. Спортивное воспитание в учреждениях высшего образования способствует формированию позитивного отношения к спорту. Это действенный инструмент для решения таких целей и задач, которые выходят за рамки общекультурной деятельности (физическое,

когнитивное, эмоциональное, психологическое), где происходит поступательное становление спортивной культуры личности студентов. Однако осознанная потребность в регулярных занятиях избранным видом спорта не может быть сформирована без начальной школы обучения специфическим физическим упражнениям, без знаний правил безопасности при их разучивании и выполнении, без самоконтроля за индивидуальным физическим и функциональным состоянием во время учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Стоит отметить, что в последнее время особую значимость в физическом воспитании студентов обретает потребность в занятиях различными видами спортивных единоборств: греко-римской и вольной борьбой, женской борьбой, дзюдо, самбо, каратэ, ушу и др. Специфическая особенность спортивных единоборств характеризуется действиями занимающихся, зависящими от действий соперника (партнера). Этот принцип, суммирующий все виды единоборств, предполагает широкий диапазон информационных и теоретико-методических знаний, специфических особенностей и предпосылок, которые выступают системообразующим компонентом для планирования учебно-тренировочного процесса по спортивным единоборствам на основе:

- объективной информации об избранном виде спорта;
- физической и функциональной подготовленности студента;
- уровня развития основных и специфических качеств борца;
- начальной спортивной подготовки по любому виду спорта;
- спортивной квалификации по спортивным единоборствам;
- мотивации к занятиям борьбой;
- отношения к спортивной деятельности и участию в соревнованиях по борьбе;
- согласованности занятий по борьбе с профессионально-прикладной подготовкой специалиста [1].

Уточняя специфическое содержание учебно-тренировочного процесса, необходимо детализировать две его стороны: во-первых, обучение двигательным действиям конкретного вида борьбы для воспитания основных и ведущих физических качеств, а во-вторых – исходя из базовой спортивной подготовки по борьбе, способствовать соревновательной деятельности студентов. Это подразумевает собственно соревновательную деятельность, специфическая форма которой – система состязаний, обеспечивающая выявление и сравнение человеческих возможностей [2].

Наше исследование посвящено технологии построения учебно-тренировочного процесса на основе спортивных единоборств.

Выявлено, что при формировании учебных групп приоритетом у студентов является:

1) для юношей – силовые характеристики, проявление скоростно-силовых и координационных способностей;

2) для девушек – координационные способности, действия, связанные с наиболее доступным техническим исполнением, комбинации и простейшие формы борьбы;

При определении соотношения средств и методов тренировочного занятия, включая разминку, выявлена взаимосвязь взаимодополняющих средств, способов, комбинаций. Интеграция в процесс тренировки определенного для данной группы средств, в любом случае, методически обосновано.

В спортивных единоборствах ведущим компонентом при разработке средств и методов следует учитывать, как минимум, два основополагающих аспекта: первый, связанный с комплексным проявлением физических качеств в меняющихся режимах двигательной деятельности, а второй – с последовательностью выполнения упражнений. Это аргументировано с точки зрения классификации физических упражнений.

Рациональная организация учебного процесса предполагает использование обоснованных средств и методов. Необходимо классифицировать все виды упражнений, начиная от общеразвивающих.

Подтверждением этому является классификация подводящих упражнений, предложенная А. А. Новиковым [3], который составил ее следующим образом:

- упражнения, элементы которые сходны по координации с изучаемым приемом;
- упражнения на усиление мышечных групп, принимающих активное участие при выполнении приема;
- упражнения на растягивание мышц-антагонистов.

В начальном периоде спортивной специализации важна согласованная последовательность включения мышечных групп в обучение или совершенствования технического действия. Следовательно, особую значимость представляет специализированная ориентация упражнений с учетом режима двигательных действий. Замедление или, наоборот, форсирование исполнения технического элемента может негативно повлиять на формирование структуры движения или даже исказить ее. Все это необходимо учитывать при разучивании технического действия или комбинации.

Преподавание спортивной дисциплины осуществляется с применением методов физического воспитания, которые способствуют рациональному выполнению физических упражнений специфической направленности.

Для решения целевых задач учебно-тренировочных занятий по спортивным единоборствам используются методы регламентированного упражнения; игровой метод; соревновательный метод; словесные и сенсорные методы.

Важным условием эффективного освоения, закрепления и анализа умений и навыков борьбы является учет и обеспечение объективного контроля, т.е. актуальная и своевременная информация о ходе и результативности педагогического процесса. Оперативная, процессуальная и итоговая информация о динамике спортивной тренировки, согласованная с планированием самостоятельных занятий и самоконтролем, позволяет объективно представлять количественные показатели динамики педагогического процесса с целью их дальнейшего анализа. Важно учитывать как общепринятые показатели: ЧСС, массу тела, результаты функциональных нагрузочных проб, так и специальные: тесты специализированной направленности, физическую и функциональную подготовленность, результаты выступления на соревнованиях и т. д.

Таким образом, в процессе занятий различными видами спортивных единоборств, приобретается и расширяется как общий, так и специализированный объем двигательных умений и навыков. Последовательно, по мере эффективного освоения навыков единоборств в рамках спортивной специализации, данный процесс приобретает эвристический (исследовательский) характер, что позволяет конструировать индивидуальные новые виды технического исполнения двигательных действий.

#### **Библиографические ссылки**

1. *Коледа В. А., Клинов В. В.* Теория спорта : учеб. пособие. Мозырь : МГПУ им. И.П. Шамякина, 2017.
2. *Матвеев Л. П.* Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высш. учеб. заведений физкульт. профиля. 4-е изд. М. : Спорт, 2021.
3. *Новиков А. А.* Основы спортивного мастерства. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Советский спорт, 2012.