

рой осуществляются пропаганда здорового образа жизни, формирование установки на проведение досуга в активных формах, отказ от вредных привычек, потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом. В течение года в режиме выходного дня, в рамках массовых спортивных соревнований, приуроченных к памятным датам и государственным праздникам, проводятся более 15 зрелищных и состязательных мероприятий. В 2019 году в них приняли участие 1439 курсантов и слушателей академии.

В образовательных организациях МВД России фактически развиваются только служебно-прикладные виды спорта. Для спортсменов главными выступают соревнования, проводимые в соответствии с единым календарным планом спортивных мероприятий МВД России. Другие соревнования рассматриваются лишь как средство получения дополнительного соревновательного опыта при подготовке к ним.

С этой целью спортсмены академии участвуют в студенческих соревнованиях среди вузов города Нижнего Новгорода и Нижегородской области. В Универсиаде 2019 года спортсмены академии выступили в соревнованиях по 9 видам спорта: баскетболу (среди девушек и юношей), волейболу (среди девушек и юношей), мини-футболу, плаванию, легкоатлетическому кроссу, лыжным гонкам, пауэрлифтингу. В кроссе и плавании они заняли 1 общекомандное место, а в соревнованиях по баскетболу и волейболу – 3-е.

В апреле 2019 года хоккейная команда академии приняла участие в первом окружном турнире по хоккею с шайбой среди студенческих команд на Кубок полномочного представителя президента Российской Федерации в Приволжском федеральном округе. В упорной борьбе команда Нижегородской академии заняла 3-е место.

В рамках содействия развитию Общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз» сборная команда академии ежегодно принимает участие в турнире по самбо.

Таким образом, анализ организации учебной, спортивной и спортивно-массовой работы показывает, что она носит системный характер, непрерывно развивается и совершенствуется.

В.М. Дворкин

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА САМБИСТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЕЙ

Самбо, являясь одним из видов спорта, относящихся к группе единоборств, характеризуется взаимным преодолением сопротивления со-

перника с помощью разрешенных правилами соревнований специальных технических и тактических действий, с целью достижения победы в поединке. Используемые в процессе схватки различные технико-тактические действия состоят из многочисленных приемов атакующего, защитного и контратакующего характера и способов подготовки к их выполнению. Успешная реализация этих действий предъявляет высокие требования к психическим и физическим возможностям спортсмена.

Схваткам борцов свойственны нестандартные ациклические движения переменной интенсивности. Многообразие приемов, динамичность тактических ситуаций требуют в момент активного противодействия сопернику больших мышечных усилий, высокого силового развития всех групп мышц спортсмена [1].

Между тем в самбо важен не столько уровень абсолютной мышечной силы, сколько способность проявлять значительные мышечные усилия в наикратчайшее время, так как эффективность многих тактических действий борца зависит не только от его умения оторвать сопротивляющегося соперника от татами, но и от быстроты выполнения данных действий. Этим обусловлен «взрывной характер» подавляющего числа действий борца в схватке, поэтому в силовой подготовке особое внимание следует уделять развитию способности к проявлению усилий именно «взрывного характера». Самбо предъявляет значительные требования и к скоростным возможностям борца. Спортсмен, действующий быстрее противника, опережающий его даже на сотые доли секунды, получает существенное преимущество. Быстрота самбиста весьма специфична. Она проявляется в довольно ограниченной пространственной сфере и выражается в скорости проведения спортсменом подготовительных и основных технических действий, в скорости ответной двигательной реакции на сигналы, поступающие к самбисту от зрительного, тактильного и вестибулярного анализаторов, в зависимости от движения частей тела противника, степени и направленности его усилий.

Последние изменения в правилах соревнований по самбо существенно повысили для борцов значимость специальной выносливости, умения вести схватку в высоком темпе, выполнять технико-тактические действия на фоне наступающего утомления.

Важную роль в выполнении многих технико-тактических действий играют и такие физические качества, как координационные способности и гибкость. Координационные способности помогают быстро и правильно освоить новые движения, своевременно их провести в меняющейся обстановке, а хорошая гибкость позволяет выполнять эти действия по большой амплитуде, что необходимо для успешного проведения многих приемов [3].

Для осуществления всех действий и операций борцовского поединка спортсмен должен обладать высоким уровнем развития волевых качеств, а также целого ряда психических функций. Так, в частности для успешной реализации технико-тактических действий, самбист должен быстро и правильно воспринимать ситуации, возникающие в ходе поединка, перерабатывать информацию и принимать решение.

Существенным компонентом деятельности самбистов являются сенсомоторные реакции, что объясняется необходимостью быстрого и адекватного ответа на изменяющиеся в кратчайшие промежутки времени ситуации. Значительное число тактических задач требуют не только мгновенного, но и шаблонного решения, причем выбор его чаще всего ограничивается двумя-тремя альтернативами, а операции по своей структуре во многом основываются на неосознаваемых компонентах психической деятельности [2].

В самбо особую роль играет реагирование на тактильные раздражители, так как в ходе поединка спортсмен преодолевает сопротивление противника, находясь с ним в непосредственном контакте. Это обстоятельство приводит к резкому возрастанию роли информации, поступающей через кожные анализаторы. Недаром в спортивной борьбе существует понятие «мышечное чувство» и на практике уровень спортивного мастерства всегда связывают со степенью совершенства именно этого канала связи.

Успешная реализация основных операций и действий борцовского поединка предполагает владение спортсменами различными приемами стратегии и тактики поведения как при проведении отдельных технических действий, так и на протяжении всей схватки и всего турнира.

Тактические решения в конкретных ситуациях зависят от правил борьбы и неразрывно связаны с технико-тактическим мастерством спортсмена. Основными способами создания благоприятных условий для проведения технических действий в самбо являются: способы, благодаря которым самбист добивается необходимой ему защитной реакции противника («угроза», «сковывание»); способ, обеспечивающий выгодную для борца активную реакцию со стороны противника («вызов»); способы, в результате использования которых борец подводит противника к тому, что он либо не реагирует на определенные действия, либо реагирует ослабленной защитой, расслаблением («повторная атака», «обратный вызов», «двойной обман» и «выжидание»).

Процесс непосредственной подготовки к соревновательному поединку требует от самбиста умения составить тактический план, направленный на решение конкретных задач, на основании анализа многочисленных факторов. При этом большое значение имеет оперативное мышление спортсмена. Это процесс решения практических задач, который

осуществляется на основе моделирования объектов трудовой деятельности и который приводит к формированию в данной модели предполагаемых действий с реальными объектами и процессами [3].

Анализ соревновательной деятельности самбистов и условий, в которых она протекает, показывает, что успешная реализация основных действий и операций борцовского поединка предъявляет высокие требования к технико-тактическому мастерству спортсмена, а также ко многим психическим и физическим его качествам. Однако вышесказанное не следует понимать таким образом, что для эффективного выполнения той или иной задачи соревновательного поединка самбист должен обязательно обладать максимально высоким уровнем перечисленных качеств. В реальной жизни таких спортсменов почти нет. Практика показывает, что недостатки в развитии отдельных качеств могут с успехом компенсироваться высоким уровнем других. Даже поверхностное описание всех достоинств и недостатков спортсменов, входящих в сборные команды, позволяет увидеть глубокие различия в степени совершенства отдельных качеств, эффективности атакующих и защитных действий, манере ведения соревновательного поединка.

Таким образом, принцип взаимосвязи технико-тактического мастерства с индивидуальными особенностями спортсмена и принцип использования доминирующих и компенсаторных факторов – одни из важнейших при организации учебно-тренировочного процесса самбистов.

Библиографический список

1. Дворкин, В.М. обоснование интегративной методики отбора детей в группы начальной подготовки по дзюдо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В.М. Дворкин. – Красноярск, 2008. – 24 с.
2. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
3. Селуянов, В.Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков. – М. : Спортакадемпресс, 2000. – 112 с.

*В.В. Денискин, Н.А. Юманов, А.Н. Савчук, В.А. Кузьмин,
А.Р. Шакиров*

ВЛИЯНИЕ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ БОКСЕРОВ

Технико-тактическая подготовка боксера как самостоятельный раздел его учебно-тренировочного процесса в самом широком смысле