

федры физической подготовки, при грамотной организации тренировочного процесса, самоотдаче спортсменов можно добиться достаточно высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, в том числе и на чемпионатах МВД России.

### **Библиографический список**

1. Ворончихин, Д.В. Об особенностях учебно-тренировочного процесса курсантов-лыжников при обучении в образовательных организациях МВД России / Д.В. Ворончихин, А.А. Чураков, Е.В. Панов // Молодые ученые России : материалы всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2023. – С. 166-170.

2. Панов, Е.В. К вопросу педагогической составляющей профессорско-преподавательского состава вузов МВД России как одного из аспектов совершенствования профессиональной подготовки выпускников / Е.В. Панов, В.А. Филиппович // Актуальные вопросы совершенствования тактико-специальной, огневой и профессионально-прикладной физической подготовки в современном контексте практического обучения сотрудников органов внутренних дел : материалы международной научно-практической конференции. – СПб.: Санкт-Петербургский университет МВД России, 2021. – С. 427-430.

*Паршин С.В.*

### **Начальная подготовка юношей-самбистов 10-12 лет**

На сегодняшний день боевые искусства являются одним из самых популярных видов спорта среди детей и молодежи. Активно развиваются такие отечественные виды спорта, как самбо и боевое самбо. Данные виды единоборств являются симбиозом всевозможных национальных единоборств и позволяют развивать не только основные физические, но и психологические и морально-волевые качества детей и подростков, а также являются прекрасной методикой укрепления здоровья и пропаганды здорового образа жизни.

На наш взгляд, самбо является видом спорта, который обеспечивает гармоничное воспитание подрастающего поколения и готовит его к труду, а также к возможности защищать свою Родину. Определенного критерия по возрасту нет, самбо могут заниматься как взрослые, так и дети.

В настоящее время у специалистов и тренеров не вызывает сомнений факт, что успех подготовки в борьбе самбо напрямую зависит от реализации индивидуального подхода в многолетнем тренировочном процессе. При этом технико-тактическая подготовка выделяется как основная часть профессиональной подготовки, так как критерии овладения

техникой и тактикой имеют приоритетное значение по сравнению с другими видами подготовки спортсмена для достижения высоких результатов во многих видах спорта, в особенности единоборствах [2].

Одними из важнейших путей совершенствования технической подготовки, направленными на повышение эффективности соревновательной деятельности борца, являются целенаправленный выбор и формирование индивидуальных (коронных) технических действий (приемов), создающих необходимые предпосылки для стабильности уровня спортивных достижений спортсмена и являющихся той базой, на которой на этапе спортивного совершенствования строится вся техническая, тактическая и физическая подготовка [1].

На этапе начальной подготовки первым делом тренер должен вовлечь и вызвать заинтересованность у будущих спортсменов в данном виде спорта. Ведь самбо представляет собой систему воспитания, которая способствует развитию самодисциплины и морально-волевых качеств. Однако юноши в данном возрасте (10-12 лет) достаточно неусидчивы, хотя у них есть стремление и желание обучаться чему-то новому. С данной проблемой должен справляться тренер, так как именно он может повлиять на дисциплину во время тренировочного процесса.

Что касается методики тренировок на начальном этапе подготовки, то она должна соответствовать четко регламентированному плану, исходить не только из возрастных особенностей каждого спортсмена, но и из их физической подготовленности. Сама структура учебно-тренировочного процесса самбистов состоит из специально разработанного комплекса упражнений, которые подразумевают под собой игровые и соревновательные методы на данном этапе подготовки.

Одной из основных сторон спортивного мастерства в единоборствах является техника. Спортсмен, который плохо владеет технической частью вряд ли сможет достичь чистой победы на соревнованиях. Поэтому именно на начальном этапе подготовки также следует особое внимание уделять изучению техники борьбы, пусть и не в полном объеме, как взрослый и опытный спортсмен, но хотя бы освоить азы данного вида единоборств.

Однако стоит отметить одну из важных проблем на сегодняшний день. Зачастую с детьми работают специалисты без должного образования и опыта тренерской работы. Это в основном спортсмены, которые сами недавно завершили спортивную деятельность или же специалисты из других видов спорта. В редком случае наблюдается, что с молодыми спортсменами работают опытные тренеры, имеющие стаж более 10 лет. И поэтому малоопытные тренеры вынуждены заменять недостаток опыта информацией из учебных и методических пособий.

В основном изучаются элементы бросков, а именно задняя подножка или бросок через плечо и бедро, так как это наиболее удобные упражнения для показа новичкам. Но для правильного выполнения данных элементов в плане техники необходимо также учитывать физическую подготовленность будущих самбистов. Поэтому стоит в первую очередь провести ряд базовых тренировок для усовершенствования их физической формы.

Таким образом, можно подвести итог, что для получения оптимального тренировочного эффекта с начинающими борцами необходимо проводить целенаправленные комплексы упражнений для развития их физической подготовленности. Сам учебно-тренировочный процесс должен строиться на применении как давно отработанных, надежных методик и комплексов, так и новых методик и индивидуального подхода к каждому, если у юного спортсмена имеются трудности в освоении техники.

### **Библиографический список**

1. Джафаров, А.Б. Техническая подготовка самбистов 10-12 лет / А.Б. Джафаров // Молодой ученый. – 2019. – № 52(290). – С. 445-446.
2. Осипов, А.Ю.. Формирование технических действий начинающих самбистов / А.Ю. Осипов, В.М. Гуралев, В.М Дворкин // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. – 2012. – № 2. – С. 111-116.

*Патаркацишвили Н.Ю., Бикбулатов А.В., Михайлова С.А.*

### **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ**

В настоящее время большое количество ученых тесно связывают состояние здоровья с понятием физического развития. Подобные исследования приобретают особую значимость для создания новых учебных программ, коррекции контрольных тестов, оценки уровня физической подготовленности, совершенствования учебно-тренировочного процесса в вузе. Такие средства физического воспитания являются современными и всесторонними в использовании для развития здоровья. Одним из таких средств является спортивное ориентирование по пересеченной местности [1; 2; 3].

Основу физической подготовленности студентов вуза не физической специальности составляет общее и всестороннее физическое развитие, которое служит фундаментом для совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности [1; 2; 4].