

УДК 796.853.23

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВЫСТУПЛЕНИЙ СПОРТСМЕНОВ  
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ЕДИНОБОРСТВАМ

Д. Н. САМУЙЛОВ, Н. А. ПЕРЕЦ, А. Н. ПЕРЕЦ

Белорусско-Российский университет

Могилев, Беларусь

Дзюдо – вид спортивной борьбы, культивируемый по всему миру. Самбо является советской модификацией дзюдо, включающей дополнительно элементы ударной техники. Занятия дзюдо и самбо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм.

Дзюдо и самбо являются сложной системой физического совершенствования. Этим видам спорта присущи элементы духовности, особое внимание уделяется развитию волевых качеств, самовоспитанию спортсменов. От других видов спорта дзюдо и самбо отличает то, что действия спортсменов происходят в разнообразных конфликтных ситуациях.

Занимающиеся этими видами спорта должны уметь быстро оценивать возникающие ситуации, принимать точные и своевременные меры в защите, быть готовыми к благоприятному моменту для атаки, что обуславливает необходимость развития навыков мышления. Спортсмен в доли секунды должен принять единственно правильное решение, которое определит исход схватки [1].

При проведении технических приемов в дзюдо и самбо спортсмену приходится преодолевать не только вес тела противника, но и его противодействие. Для этого ему нужна большая «взрывная» сила, быстрота и ловкость. Такая скоростно-силовая деятельность зависит от действий противника и отличается чрезвычайной вариативностью во времени. Специальную работоспособность борцов характеризует умение его в течение всей схватки поддерживать высокий уровень техники и значительную активность скоростно-силовых приемов. Выполняемые приемы при задержке дыхания наиболее точны, а предельные усилия максимальны. Поэтому для успешного выступления на соревнованиях спортсменам необходимо использовать упражнения, проводимые с задержкой дыхания и минимальным уровнем вентиляции легких, которые способствуют повышению функционального уровня внешнего дыхания [1, 2].

В Белорусско-Российском университете более 45 лет активно развиваются самбо и дзюдо. Подготовку спортсменов осуществляют доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» Н. А. Перец, старший преподаватель А. Н. Перец. Поскольку Белорусско-Российский университет – технический вуз, то подавляющее большинство студентов нацелено на учебу, получение специальности. Все большее количество первокурсников приходят в вуз с низким уровнем

физической подготовки, без опыта занятий в спортивных секциях, и поэтому только к 3–4 курсам из них вырастают спортсмены, готовые выступать на соревнованиях республиканского и международного уровня [3, 4].

В рамках Универсиады Республики Беларусь (Универсиады) проводятся соревнования по дзюдо и самбо среди учреждений высшего образования. Белорусско-Российский университет регулярно принимает в них участие и занимает призовые места среди учреждений образования 3-й группы по совокупности всех видов спорта.

На Универсиаде последние годы спортсмены университета по дзюдо и самбо показывают значительные успехи, занимая призовые места в личных первенствах, многие из которых за выполнение норм и требований спортивной классификации получили спортивный разряд КМС (кандидат в мастера спорта) и спортивное звание МС (мастер спорта).

В 2018 г. КМС присвоено И. Новикову, Л. Беляевой, Е. Романюк; в 2019 г. КМС – М. Зайцевой, А. Ковалевской; в 2020 г. КМС – Н. Власовой, Д. Данилову, Д. Дарнице, Ю. Ковалеву; в 2021 г. КМС – Л. Букульманову, МС присвоено Н. Власовой; в 2022 г. КМС – П. Цумаревой, МС – А. Голенковой.

Анализируя результаты выступлений, следует отметить положительную динамику и значительные достижения спортсменов университета, показывающих высокие результаты на республиканских и международных соревнованиях. По результатам выступлений двоим спортсменам было присвоено спортивное звание «мастер спорта».

Считаем, что достижения сборной команды Белорусско-Российского университета по дзюдо и самбо напрямую связаны с личными качествами спортсменов, эффективным, научно обоснованным тренировочным процессом, базирующимся на индивидуальном подходе к спортсменам с учетом их физических и психологических особенностей [4].

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Дорощенко, А. В.** Надежность и эффективность защитных действий в борьбе дзюдо / А. В. Дорощенко, Н. А. Перец, Е. А. Малышева // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Сер. Гуманитарные науки. – 2022. – № 7. – С. 34–39.
2. **Перец, Н. А.** Индивидуализация тренировочных занятий дзюдоисток с учетом овариально-менструального цикла / Н. А. Перец, А. Н. Перец // Мир спорта. – 2018. – № 3 (72). – С. 78–81.
3. Физиологическая оценка динамики физической подготовленности студентов Белорусско-Российского университета / Д. Н. Самуйлов [и др.] // Изв. Гомел. гос. ун-та имени Ф. Скорины. – 2019. – № 5 (116). – С. 61–65.
4. **Перец, Н. А.** Мотивация студентов Белорусско-Российского университета к занятиям дзюдо и самбо / Н. А. Перец // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2014. – № 2 (43). – С. 73–79.