

физической подготовленности, лучшей организации самостоятельных занятий, формированию умения осуществлять самоконтроль за состоянием организма и физической подготовленностью.

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО
В БЕЛОРУССКОМ ПОЛИТЕХНИЧЕСКОМ ИНСТИТУТЕ

ЗАКЕРНИЧНЫЙ В.И.

/Белорусский политехнический институт/

ГРИЩЕНКОВ В.Н.

/Белорусский институт физической культуры/

Система организации учебно-тренировочных занятий по дзюдо, применяемая в институте, разработана на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, с использованием учебных планов и программ вузов.

Программа подготовки рассчитана на пятилетний срок обучения студентов в вузе и состоит из трех этапов.

Первый этап, этап начальной подготовки, рассчитан на студентов-первокурсников, обучающихся на основном отделении. Основная задача этапа - обеспечить организованные, систематические занятия физической культурой с элементами дзюдо по специально разработанному учебному плану, являющемуся составной частью учебного плана пятилетнего цикла. За год учащиеся решают, в основном, задачи по укреплению общей и специальной физической подготовки, повышению работоспособности, знакомятся с основами технико-тактического мастерства, правилами и историей развития дзюдо. Фактически решается одна из главных задач этапа - подготовка к службе в Вооруженных Силах СССР, так как студенты получают достаточную физическую и волевую подготовку, обучаются выполне-

нию основных физических упражнений на гимнастических снарядах и на борцовском ковре. По возвращении из Советской Армии они зачисляются в группы второго этапа, этапа учебно-тренировочной подготовки. Этап учебно-тренировочной подготовки длится два года (2-3 курс). Основной задачей второго этапа является подготовка спортсменов массовых разрядов, всесторонне развитых, с установившимися волевыми качествами. На втором этапе подготовки учащиеся начинают участвовать в соревнованиях. Уровень подготовки спортсмена определяет ранг соревнований и цели, которые он преследует, принимая участие в них.

Задачи, стоящие перед спортсменами 4 и 5 года обучения. (этап спортивного совершенствования) значительно сложнее. Сочетая дальнейшую учебу в вузе со все возрастающими затратами времени на тренировочный и соревновательный процессы, они должны продолжать совершенствовать свое тактико-техническое мастерство, специальную физическую подготовку, периодически пополнять ряды сборных команд республики, ДСО и ведомств, выполнять нормативы кандидатов в мастера спорта СССР и мастеров спорта СССР.

Студенты, уже имеющие на момент поступления в БПИ тот или иной уровень подготовки по дзюдо, после тестирования зачисляются в группы, соответствующие их уровню подготовки. В ходе всего 5-летнего цикла занятий соблюдаются установленные требования по врачебному контролю, санитарной гигиене и предупреждению травм.