

2. Досин, Ю. М. Разработка методологии исследования фенотипических стигм соединительнотканых дисплазий как факторов риска возникновения патологии опорного аппарата / Ю. М. Досин, В. И. Тихонова, И. О. Киселева, Хао Фан // Теория и практика физической культуры, спорта и туризма : педагогические чтения : сб. науч. ст. / редкол. : А.Р. Борисевич (пред.) [и др.]. – Минск : РИВШ, 2018. – С. 19–21.
3. Миронова, З. С. Профилактика и лечение спортивных травм / З. С. Миронова, Л. З. Хейфец. М : Физкультура и спорт, 1965. – 48 с
4. Трисветова, Е. Л. Наследственные дисплазии соединительной ткани: учеб. пособие / Е. Л. Трисветова, А. А. Бова. – Минск : БГМУ, 2001. – 84 с.
5. Фатхи Али Аль-Бшени. Роль факторов травмы в развитии вторичного гонартроза / Аль-Бшени Фатхи // Здоровье для всех: материалы IV науч.-практ. конф. Ч. 1 – Минск, ПолесГУ. – 2012. – С. 202–204.

---

## **ЗНАЧЕНИЕ БОРЬБЫ САМБО В ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

*Штарявичус Э., Мечковскис А.,  
г. Вильнюс, Литовская Республика*  
*Котловский А.В.,  
г. Минск, Республика Беларусь*

In the article efficiency of application of receptions is examined on the on-line tutorial of department of physical preparation of faculty of public safety of university on different level competitions on a sambo.

На основе анализа результатов чемпионата высших учебных заведений Литвы по самбо отмечается, что участниками применялась разнообразнейшая техника приёмов по самбо – только на трех соревнованиях зарегистрировано исполнение 349-ти технических действий. Обобщая, можем утверждать, что на соревнованиях по самбо среди высших учебных заведений Литвы, первенстве республики, а также на чемпионате Литвы по боевому самбо технический арсенал приёмов по количеству выполненных действий различается. На чемпионате высших школ доминируют более простые приёмы (быстрее осваиваются): удержание, задняя подножка, бросок через спину с захватом руки, бросок с захватом ног, бросок через бедро. Это четыре из пяти действий учебной программы по боевой самообороне, которые являются эффективными, рациональными, проверенными практикой.

На чемпионате Литвы по самбо наиболее часто применяются приёмы: удержание, бросок через спину с коленей, передняя подножка. Для овладения большинством таких приёмов требуется значительно больше времени, поэтому их используют спортсмены более высокого спортивного мастерства.

На чемпионате Литвы по боевому самбо техника приёмов отличается динамикой движений. Применяются такие приёмы, как броски с захватом ног, удержание, посадка, болевые приёмы на руки.

На факультете общественной безопасности университета им. Миколаса Роме-риса, где подготавливаются будущие сотрудники полиции и пограничники, в программах по специальностям право и деятельность полиции, а также право и охрана государственной границы в учебных программах по боевой самообороне установлены следующие цели учебных дисциплин: обучить необходимым знаниям по особенностям специальной физподготовки, воспитать специальные физические навыки, обучить технике исполнения приёмов боевых единоборств и самозащиты, создать условия для формирования и закрепления навыков целенаправленных действий в условиях экстремальных ситуаций, постоянно развивать и совершенствовать свои фи-

зические, психические способности, навыки по технике исполнения и тактике целевого применения приёмов боевых единоборств.

По количеству технических и тактических приёмов и возможностей их применения борьба самбо является наиболее богатой из всех культивируемых в настоящее время способов борьбы. Это отличный способ совершенствования физического развития, закалки, силы. Борьбу самбо составляют три части: спортивная, боевая и оборонительная (защитная). В составе двух последних частей преобладают различные удары руками, ногами, головой, техника приёмов удушения и болевых приёмов, броски, задержания, а также защита от подобных действий – всё это боевое искусство, которое может быть применено в различных силовых структурах (в полиции, в армии и др.).

В спортивной части борьбы самбо разрешается применение бросков, удержаний, опрокидываний, болевых приёмов. Основное отличие правил боевых единоборств заключается в разрешении наносить удары руками, головой, пинки ногами (удары и пинки оцениваются 4-мя очками при объявлении судьёй нокдауна), применять приёмы удушения. Все виды бросков, болевые действия допускаются и оцениваются, как и в спортивном самбо.

Очень возможно, чтобы занимающаяся спортом молодёжь участвовала в соревнованиях, где проверяются полученные знания, навыки и способности их применения в условиях поединков. Соревнования – это своеобразная форма отчёта спортсмена перед тренером об их совместной работе на тренировках. Участвуя в соревнованиях, борцы приобретают неоценимый опыт, знания, умения и навыки, недостижимые в условиях обычных тренировок. Соревнования стимулируют регулярный труд на тренировках и являются своеобразным экзаменом, а также наиболее эффективной мерой в воспитании морально-волевых качеств спортсмена (упорство, стремление к достижению победы, смелость, самообладание и др.), незаменимой возможностью совершенствования личности.

Большинство технических приёмов дзюдо и самбо главенствует в учебной программе по боевой самозащите. Эти приёмы можно применять в качестве защиты от ударов руками или пинков ногами от удара ножом или иным острым предметом, а также при обезоруживании нарушителя, который угрожает огнестрельным оружием и др.



### **Литература**

1. Эйгинас П. Учимся самбо. Вильнюс, VUL, 1997, стр.139.

---

## **ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ СУО В БНТУ**

**Шуманская М. М.**  
г. Минск, Республика Беларусь

Physical education, motivation, needs, self-study, student health, exercise.

В физическом воспитании студентов одной из основных задач является формирование потребности к занятиям физическими упражнениями. В студенческие годы важно заниматься физическими упражнениями, так как обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью. Научные исследования В. К. Бальсевича [2] свидетельствуют, что активные занятия физической культурой и спортом положительно влияют на уровень физической подготовленности, повышением работоспособности.

По данным различных авторов, 30 % студентов относятся к специальной медицинской группе, а в ряде высших учебных заведений этот процент значительно выше (до 50 %) [7].