

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

Л. С. Неменков

(Учреждение образования «Могилевский государственный университет имени А. А. Кулешова»,
кафедра теории и методики физического воспитания)

Модернизация школьного образования предполагает повышения качества обучения посредством направленного использования эффективных средств обучения. В данной статье автор предлагает использовать спортивные единоборства и их элементы на уроках физической культуры как для повышения интереса к занятиям, так и для совершенствования физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

Основными задачами, которые должны решаться на уроке физической культуры, являются: укрепление здоровья школьников и развитие их физических качеств. Для этого можно использовать различные средства, в том числе и спортивные единоборства, которые включают в себя элементы многих видов спортивной борьбы.

Содержательная направленность уроков, построенных с элементами спортивных единоборств, включает: решение воспитательных задач (воспитание нравственно-волевых качеств школьников), формирование у учащихся основных навыков единоборств и развитие физических качеств, приобщение к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом. Включение тех или иных элементов определенного вида единоборств в содержание урока физической культуры зависит от профессионально-прикладной подготовки учителя и его спортивной специализации, то есть, каким из видов спортивных единоборств он в совершенстве владеет и может профессионально использовать свой спортивный опыт.

Использование средств спортивных единоборств содействует повышению привлекательности уроков по физической культуре для учащихся, делает их более содержательными и универсальными в контексте решаемых задач.

На современном этапе развития спортивных единоборств ими активно занимаются и участвуют в соревнованиях как мужчины, так и женщины. Поэтому для применения элементов спортивных единоборств на уроках физической культуры отсутствуют какие-либо препятствия и ограничения по половым признакам (юноши и девушки).

В процессе занятий, проводимых с использованием элементов спортивных единоборств, у многих школьников появляется интерес и желание заниматься данными видами спорта (греко-римская борьба, вольная борьба, дзюдо, восточные единоборства и др.), что приводит их в различные спортивные секции по видам спортивных единоборств. Это способствует формированию у подрастающего поколения потребности в систематических занятиях спортом, а также ранней спортивной специализации учащихся.

Одним из важных условий использования спортивных единоборств на уроке физической культуры является материально-техническая база, которая, в том числе, обеспечивает эффективность учебного процесса по физической культуре. Оптимальным вариантом для проведения уроков с использованием элементов спортивных единоборств является наличие в школе стационарного помещения, где имеется борцовский ковер. Наличие помещения с борцовским ковром дает возможность функционирования спортивных секций по различным видам борьбы. Как правило, это происходит при тесном сотрудничестве администрации школы с руководством и тренерским штатом детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), культивирующих данные виды спорта.

Функционирование спортивной секции в школе делает более доступной для учащихся спортивную деятельность. Также при наличии помещений с борцовским ковром может организовываться проведение различных соревнований по борьбе, что способствует повышению мотивации школьников к занятиям данными видами спорта. Однако достаточно низкий уровень материально-технических условий в редких случаях позволяет учреждениям образования иметь специально оборудованные помещения для занятий спортивными единоборствами. Поэтому для проведения уроков по физической культуре с элементами спортивных единоборств можно использовать обычные гимнастические маты, которые раскладываются в нужном порядке, а после занятий убираются.

При проведении уроков по физической культуре с элементами спортивных единоборств педагогам следует учитывать ряд организационно-методических требований.

Урок по физической культуре имеет стандартную структуру, включающую подготовительную, основную и заключительную части. Подготовительная часть урока (5-8 мин), целью которой является подготовка организма к дальнейшей физической нагрузке, должна включать не только общеразвивающие упражнения на основные группы мышц, но и специальные упражнения на отдельные группы мышц, которые, как правило, принимают участие в процессе противоборства. К таким упражнениям можно отнести упражнения для укрепления мышц шеи, суставов рук, суставов ног и тазобедренных суставов. В подготовительную часть урока можно включать характерные для борцов перемещения; упражнения скоростно-силового характера [1].

В начале основной части урока с использованием элементов единоборств необходимо ознакомить занимающихся с основными положениями борца, которыми являются стойка (высокая, средняя, низкая) и партер (высокий – исходное положение и низкий – защитное положение). Это необходимо для того, чтобы незнакомые спортивные термины не вызвали у детей затруднений в понимании. После того, как ученики ознакомятся с основными положениями борца и отработают их можно переходить к изучению элементарных технических действий.

Изучение начинается с показа учителем того или иного технического действия. В процессе показа объясняется и заостряется внимание на правильность выполнения захвата, а также последовательность действий выполнения и завершения приема. На начальном этапе обучения техническому действию выполнение приема учениками должно проводиться без сопротивления партнера, так как при отсутствии прочного практического навыка провести техническое действие при сопротивлении не представляется возможным.

В процессе овладения определенными базовыми навыками выполнения технических действий можно допускать незначительное сопротивление со стороны партнера. И только в том случае, когда занимающиеся в совершенстве осваивают технику выполнения определенных приемов, можно допускать полное сопротивление со стороны партнера при постоянном контроле педагога.

В заключительной части урока обязательно включаются различные виды ходьбы, упражнения на координацию, упражнения на релаксацию (мышечное расслабление), дыхательные упражнения, снижающие функциональную активность организма, позволяющие восстановиться после физической нагрузки. При подведении итогов урока дается общая и индивидуальная оценка деятельности учеников, рекомендации по выполнению домашнего задания.

Применение элементов спортивных единоборств на занятиях должно производиться в определенной последовательности, например один или два раза в месяц. Использование элементов единоборств на уроках физической культуры должно находить свое отражение на всех этапах планирования учебного процесса.

Таким образом, включение элементов спортивных единоборств в уроки по физической культуре позволяет их сделать более интересными и содержательными, обеспечивает комплексное и эффективное решение задач учебного процесса, повышает уровень физической подготовленности и здоровья учащихся.

Литература

1. Тагирова, Н. П. Эффективность использования единоборств на уроках физической культуры / Н. П. Тагирова, Ш. Р. Зайнуллин, А. Н. Кудяшева, Р. Р. Валинуров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5(135). – С. 214–218.