

УДК 796.8

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Л. С. Неменков, В. К. Леутко

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

В статье рассматривается проблема организации учебного процесса с использованием элементов спортивных единоборств в учреждениях высшего образования. Представлены факторы, которые могут препятствовать эффективно-му использованию единоборств на учебных занятиях по физической культуре. Предложены рекомендации по повышению уровня физического развития студентов.

Развитие физических качеств и укрепление здоровья студенческой молодежи является основной задачей, которая должна решаться на учебных занятиях по физической культуре в высшей школе. Для того

чтобы данный процесс был интересным, продуктивным и эмоционально насыщенным используется множество средств физического воспитания, к которым, в том числе, относятся спортивные единоборства. На современном этапе существует много видов спортивных единоборств, включающих в себя различные виды борьбы и бокса, что позволяет использовать их для широкой аудитории занимающихся, с учетом индивидуальных предпочтений и интереса к тому или иному виду единоборств. Следует учитывать и тот факт, что интерес к различным видам единоборств может появиться у студентов в процессе учебных занятий по физической культуре даже в том случае, если ранее они не испытывали желания заниматься подобным видом спортивной деятельности.

Использование тех или иных элементов единоборств зависит от спортивной специализации преподавателя по физической культуре и его спортивного мастерства, которым он в совершенстве владеет и может профессионально применять данный опыт в процессе обучения студентов.

Для использования спортивных единоборств на занятия по физической культуре в учреждении высшего образования должны быть созданы определенные условия, одним из которых является наличие специализированного помещения для проведения таких занятий.

На занятиях по физической культуре могут применяться элементы различных видов единоборств. Например, включаться наиболее эффективные технические действия, которые являются простыми и надежными для усвоения студентами и последующего совершенствования. А также не исключена возможность применения того или иного приема в случае защиты или противостояния в сложившейся критической ситуации.

Для более глубокого изучения и совершенствования данного вида деятельности, как правило, используются спортивные секции по различным видам единоборств, которые функционируют во многих учреждениях высшего образования.

При включении элементов спортивных единоборств в учебный процесс следует учитывать уровень физического развития и подготовленности студентов. Поэтому при организации занятий данной направленности можно использовать вариативный метод проведения учебных занятий, который поможет значительно повысить интенсивность и объем двигательных действий, что будет способствовать существенно повышению уровня физического развития студенческой молодежи.

Из анализа литературных источников видно, что рациональное использование спортивных единоборств дает возможность более эффективно проводить обучение технике выполнения физических упражнений. Кроме этого происходит расширение применяемых средств и методов в физической, технической, тактической, теоретической и морально-волевой подготовке студентов.

Однако, рассматривая круг средств, применяемых в физическом воспитании студентов, не следует забывать учитывать и принципы трехстороннего развития личности: физического, функционального и психологического.

Использование технических приемов единоборств позволяет не только развивать и совершенствовать физические качества, но и одновременно при этом совершенствуется спортивное мастерство, происходит укрепление различных групп мышц. Особенно это касается слабых звеньев в мышечной массе студента, к которым можно отнести мышцы шеи, коленного сустава, локтевого и голеностопного суставов.

Низкий уровень физической подготовленности вместе с низкой двигательной активностью отрицательно влияет на работу опорно-двигательного аппарата, что может привести к негативным последствиям, связанным с травматизмом, который может произойти на учебном занятии.

Ограничение двигательной активности неблагоприятно влияет и на сердечно-сосудистую систему, что доказывают многочисленные исследования специалистов в данной области.

Спортивные единоборства как средства физического воспитания позволяют на занятиях активизировать двигательную, интеллектуальную и оздоровительную деятельность студентов, что помогает им более активно и с большим интересом относиться к занятиям по физической культуре.

Г. С. Туманян и Н. П. Тагирова с соавторами обоснованно указывают на эффективность использования спортивной борьбы на уроках по физической культуре [1; 2]. Среди положительных эффектов отмечаются большая активность, эмоциональный интерес и увеличение двигательной активностью занимающихся.

Однако учебный процесс с использованием элементов спортивных единоборств является по существу не завершенным, так как конечной целью выполнения технического действия является противоборство, или учебная схватка, которая позволяет использовать весь арсенал технических действий для достижения победы.

Кроме этого в спортивной борьбе существует множество различных технических действий очень сложных по своей структуре из-за больших амплитудных отклонений. Поэтому изучение и совершенствование таких приемов нежелательно, также как и борцовских поединков, во избежание травматизма

занимающихся. Исходя из этого, использование единоборств в полном объеме не представляется возможным из-за ряда объективных причин.

Поскольку объективные обстоятельства не позволяют использовать спортивные единоборства на занятиях по физической культуре в полном объеме, данный процесс можно также продолжать во внеучебное время, например, в спортивных секциях для той категории студентов, которые проявляют интерес к подобным видам деятельности.

Из этого следует, что использование элементов спортивных единоборств на занятиях по физической культуре создает определенный багаж знаний, умений и навыков, которые вместе с желанием самосовершенствования позволяют студентам более глубоко усвоить содержание данной дисциплины. Значительную роль в создании интереса к спортивным единоборствам у молодежи играют СМИ (телевидение и интернет), транслируя соревнования различных уровней по единоборствам.

Включение элементов спортивных единоборств как одного из нетрадиционных средств физического воспитания в учебный процесс по дисциплине «Физическая культура» основной медицинской группы поможет существенно повысить уровень привлекательности занятий для студентов, их физической подготовленности, позволит расширить двигательный арсенал обучающихся.

Литература

1. Туманян, Г. С. Совершенствование системы физического образования. Методика и некоторые результаты исследования / Г. С. Туманян. – М.: ФиС, 1987. – 55 с.
2. 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.