

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА В ШКОЛЕ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ

Л. С. Неменков

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Модернизация школьного образования предполагает повышение качества обучения посредством направленного использования эффективных средств обучения. В статье отражены методические аспекты использования элементов спортивных единоборств на уроках физической культуры для повышения интереса к занятиям и совершенствования физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ.

В настоящее время двигательная активность детей постоянно снижается, что обусловлено интенсивным развитием информационно-коммуникационных технологий, которые обеспечивают познавательные, развлекательные и коммуникативные потребности несовершеннолетних.

Чтобы эффективно противостоять виртуальному игровому миру школьников, учебный процесс по физическому воспитанию надо строить более интересно и разнообразно. Весомый вклад в содержательность учебного процесса по физической подготовке может внести использование элементов спортивной борьбы, где школьники могут ощутить дух противоборства. Для построения учебного процесса с использованием спортивных единоборств учителю необходимо обладать достаточным объемом знаний и умений, которые бы позволили сделать занятие безопасным и эффективным [1].

Использование приемов спортивных единоборств на уроках в школе носит рекомендательный характер, а не является обязательным условием, поэтому каждый учитель должен сам определиться с выбором.

Одно из основных условий проведения занятий с использованием средств единоборств – соответствующая материальная база. Оптимальным вариантом для подобных занятий является наличие в школе помещения с борцовским ковром. Это позволит функционировать секции по спортивной борьбе, где имеющие интерес и желание школьники могут повышать спортивное мастерство под руководством опытных тренеров. Но немногие школы имеют такие условия, поэтому для проведения подобных занятий можно использовать обычные гимнастические маты.

Спортивные единоборства являются сложным по своей технической структуре видом спорта, где присутствует элемент силового противостояния за счет мышечного усилия и амплитудных отклонений в определенных суставах, которые принимают участие в данном процессе. Исходя из этого, в подготовительную часть урока следует включать большой арсенал упражнений как общего направления, т.е. развитие основных групп мышц (руки, ноги, спина), так и специальных упражнений борца, к которым относятся упражнения для укрепления мышц шеи.

Обязательными упражнениями на уроках с использованием средств единоборств являются акробатические упражнения, которые включают в себя различные кувырки вперед, спиной вперед, правым боком, левым боком, через правое плечо и т. д. На последующих занятиях упражнения можно видоизменять и совершенствовать, при этом немного их усложняя. Во время выполнения упражнений со стороны учителя должен быть постоянный контроль, чтобы избежать негативных последствий, связанных с травматизмом.

Последовательность выполнения упражнений с учетом организационно-методических указаний должна происходить строго по регламенту

плана-конспекта урока. Выполнив весь запланированный объем подготовительных упражнений, можно переходить к основной части урока.

Основная часть урока начинается с объяснения главной задачи, которая должна решаться на данном уроке. После объяснения задачи урока обязательно демонстрируется правильное выполнение приема учителем, спарринг-партнером, которым может быть кто-то из учеников. После показа технического действия учитель должен объяснить ход и последовательность выполнения данного приема, используя при этом метод расчлененного выполнения упражнения. При обучении выполнению данного технического действия сначала показывается определенный правильный захват, из которого будет проводиться прием, затем показывается выведение партнера из равновесия и после этого проводится переворот или бросок. За показом и выполнением отдельных звеньев упражнения следует многократное их повторение до тех пор, пока они не будут выполняться четко и правильно. Затем, соединив все звенья, можно выполнять прием последовательно от начала захвата до полного его завершения, используя при этом метод целостного выполнения упражнения.

Проведение уроков с использованием приемов спортивных единоборств следует проводить в определенной последовательности, для того, чтобы не было в ущерб другим видам спорта, средства которых используются на уроках физической культуры.

Периодичность использования уроков физической культуры в данном направлении не должна превышать 1-2 раза в месяц, исходя из того, что дети быстро начинают увлекаться чем-то новым и так же быстро охладевают. Поэтому в данном случае необходимо делать определенную паузу, которая будет способствовать дальнейшему увлечению школьников, где на современном этапе не существует ограничений между юношами и девушками при выборе спортивной секции по видам единоборств, так как виды женской борьбы широко представлены во многих видах спортивной борьбы.

Обучение элементам борьбы следует начинать с элементарных приемов в положении партер. Данные технические приемы по своей структуре менее безопасны и легко усваиваются в процессе обучения.

Как правило, ребята хотят быстро научиться тому, что им нравится, поэтому приемы данного типа хорошо подходят для этой цели. Дети в своем кругу, хвастаясь своей удачей и умением выполнять приемы, демонстрируют их показом на своих товарищах, что вызывает у них

большой интерес. Появление интереса у детей открывает большие возможности для массового похода в различные спортивные секции по единоборствам, где профессионализм тренеров позволит из простых мальчишек и девчонок вырастить настоящих чемпионов, которыми будет гордиться страна.

Включение элементов спортивных единоборств в уроки по физической культуре позволяет сделать их более интересными и содержательными, обеспечивает комплексное и эффективное решение задач учебного процесса, повышает уровень здоровья, физической подготовленности и мотивации учащихся к занятиям спортом.

Список использованной литературы

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.