

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЕ

Л. С. Неменков

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

В статье обосновывается значимость спортивно-педагогической направленности учебно-тренировочного процесса в группах повышения спортивно-педагогического мастерства по греко-римской борьбе. Отражены методические аспекты обучения студентов, специализирующихся по греко-римской борьбе.

Греко-римская борьба является одним из основных видов спортивной борьбы. Ее основы зародились в далекие времена в Древней Греции, постепенно видоизменяясь и совершенствуясь, греко-римская борьба превратилась в вид спорта, который широко распространился по многим странам мира. Популярность данного вида борьбы стало основанием для включения его в программу первых Олимпийских игр в 1896 году. С тех далеких времен и по настоящее время греко-римская борьба не утратила своих ведущих позиций на мировой арене, являясь зрелищным, мужественным, красочным видом спорта, которым на современном этапе занимается большое количество людей.

Исходя из этого в учреждениях высшего образования, где имеются факультеты физического воспитания, учебными планами предусмотрено изучение различных видов спортивных единоборств. Данные дисциплины предусматривают как аудиторную, так и внеаудиторную формы обучения, которая осуществляется за счет секционной работы, где будущие учителя повышают свое спортивное мастерство. Состав участников группы формируется из числа желающих заниматься данным видом спорта. Как правило, не

все желающие заниматься имеют одинаковый уровень физической подготовки, так как немногие студенты ранее занимались этим видом спорта. Поэтому процесс обучения и совершенствования требует определенной профессиональной подготовки преподавателей в плане методики и организации данных занятий. Основу проведения подобных занятий должны составлять основные принципы и методы теории и методики физического воспитания [1].

Греко-римская борьба является сложным по своей технической структуре видом спорта, в арсенале которого имеется множество технических приемов, выполняемых из двух основных положений (партер и стойка), поэтому обучение тем или иным техническим действиям требует от преподавателя знания множества средств, методов и приемов для обеспечения эффективности и безопасности процесса обучения студентов.

Учебный процесс нужно строить с учетом специфики данного вида спорта, так как при выполнении технических действий принимают участие группы мышц, которые ранее к этому не готовились и не развивались в полном объеме. Поэтому в начале обучения необходимо вести большую подготовительную работу над повышением общей и специальной подготовки будущих борцов.

Основным правилом при обучении техническим действиям является правильность их выполнения, так как при правильном выполнении спортивного упражнения нагрузка распределяется равномерно, а развитие и укрепление связочно-мышечного аппарата происходит эффективно. При неправильном выполнении упражнений одни пучки мышечных волокон укрепляются, другие угнетаются. Как правило, различные виды травматизма происходят из-за недостаточной разминки, неравномерного развития сустава или мышечных волокон.

Важную роль в процессе подготовки играют специальные упражнения, к которым можно отнести упражнения для укрепления мышц шеи из положения – борцовский мост. Большой значимостью в подготовке борцов в физическом плане обладают акробатические упражнения, которые способствуют развитию гибкости, ориентации в пространстве и координации движений. При использовании набора различных видов упражнений постепенно и планомерно происходит развитие и укрепление мышечного аппарата спортсмена.

Планомерно проводя подготовительную работу, можно постепенно начинать изучение определенных технических действий. Начинать обучение следует с более простых приемов борьбы, которые имеют простую техническую структуру и легко усваиваются на начальной стадии обучения и совершенствования [2]. К таким техническим элементам, в первую очередь, относятся различные виды переворотов из положения – партер: это перевороты с различными захватами рук и туловища, которые выполняются переворотами противника вперед, назад и в любые стороны, в зависимости от захвата и положения партнера. Во время выполнения данных технических действий должны соблюдаться определенные меры предосторожности и безопасности, чтобы спортсмены не могли причинить вреда своему здоровью.

Основным условием безопасного выполнения приемов является следующее: борцы распределились по парам, находясь на безопасном друг от друга расстоянии, что при выполнении переворота или броска не позволит одной из рядом находящихся пар оказаться в зоне выполнения приема другой пары, что может привести к травматизму одного из занимающихся.

Выполнение приемов с соблюдением определенной дистанции должны начинать с мест, находящихся ближе к центру ковра по направлению к краю ковра. В случае, когда количество занимающихся не позволяет всех равномерно распределить на безопасном расстоянии, нужно производить выполнение поочередно, одни участники выполняют приемы, другие занимаются другим полезным делом по заданию преподавателя, после выполнения своих заданий происходит смена позиций. В процессе выполнения технических действий преподаватель четко следит за ходом выполнения, делая замечания в случае неправильного выполнения и указания путей исправления ошибок.

Для того чтобы достичь определенного высокого уровня спортивного мастерства, необходимо пройти путь изучения и совершенствования всего арсенала технических действий от самых простых до самых сложных, чтобы не быть застигнутым врасплох в определенной состязательной ситуации.

Однако спортивная подготовка во время тренировочных занятий должна способствовать и формированию педагогического мастерства будущего специалиста в области физической культуры и спорта. В большинстве случаев не все занимающиеся в спортивной секции становятся спортсменами высокого класса в силу определенных обстоятельств, которые не позволили им это сделать.

Таким образом, учебно-тренировочный процесс в группах повышения спортивно-педагогического мастерства по греко-римской борьбе следует строить не только с учетом спортивного мастерства, но и с учетом того, что бывшие спортсмены в скором будущем станут сами педагогами, будут претворять в жизнь свой опыт, полученный в результате активных занятий спортом и опыт, полученный в процессе обучения, для того чтобы средствами спортивной борьбы решать задачи по повышению уровня физической

подготовки учеников, пропагандируя спортивные единоборства, тем самым помогая многим мальчикам и девочкам заниматься спортивной деятельностью.

Литература

1. Холодов, Ж. К. Некоторые аспекты современного подхода к обучению в физкультурных ВУЗах / Ж. К. Холодов // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 1. – С. 39–44.
2. Неменков, Л. С. Структурирование учебного материала на начальном этапе тактико-технической подготовки борцов греко-римского стиля [Электронный ресурс] / Л. С. Неменков // Актуальные проблемы огневой, тактико-специальной и профессионально-прикладной физической подготовки : сб. ст. / Могилевский ин-т МВД ; редкол.: В. В. Борисенко (отв. ред.) [и др.]. – Могилев : Могилев. институт МВД, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R).