

УДК 796.8

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ВУЗЕ**

**Л. С. Неменков**

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

В статье рассматривается проблема организации и проведения занятий с использованием элементов спортивных единоборств в учреждениях высшего образования. Обозначены преимущества спортивных единоборств как средства физического воспитания студенческой молодежи. Раскрыты основные методические аспекты организации учебных занятий по физической культуре с элементами спортивных единоборств и особенности их проведения.

*Ключевые слова:* спортивные единоборства, организация учебных занятий.

Занятия по физической культуре в учреждении высшего образования направлены на получение студентами определенного опыта самостоятельной практической деятельности для достижения определенного уровня физической подготовленности, развития физических качеств, а также для укрепления здоровья.

Средствами повышения и поддержания уровня физического развития являются различные виды спорта, в том числе и спортивные единоборства, элементы которых могут широко использовать на занятиях по физической культуре [1]. Большую роль в использовании средств различных видов спорта играет материально-техническая база учебных

заведений, которая влияет на возможности использования тех или иных элементов видов спорта в процессе обучения студентов. Не остаются без внимания педагогов и студенты с ослабленным уровнем здоровья и различными заболеваниями. Для этой категории студенческой молодежи предусмотрены занятия физической культурой в специальных медицинских группах с учетом рекомендаций врача, на основании имеющихся у них заболеваний.

Однако учебный процесс, базирующийся на использовании традиционных средств физической культуры, не может в полной мере решать проблемы физического развития студентов и удовлетворять их потребности и запросы. Многие студенты, которые ранее занимались спортивной деятельностью и обладают определенным уровнем спортивного мастерства, желают и дальше заниматься его повышением. Поэтому, исходя из сложившейся ситуации, возникает проблема дальнейшего совершенствования мастерства студентов. Для ее преодоления, на наш взгляд, существует следующая возможность – создание в учреждении высшего образования секций по определенным видам единоборств, при наличии специалистов, которые могут профессионально заниматься этой деятельностью.

Значимая роль в организации и проведении секционной работы принадлежит преподавателям-энтузиастам и пропагандистам того или иного вида спортивных единоборств, которым они серьезно занимались и могут передать студентам весь свой опыт в процессе учебно-тренировочных занятий. Как правило, создание секций по видам спорта происходит исходя из наличия спортивных помещений, которые могут быть использованы для занятий единоборствами в учебном заведении. Выбор спортивной секции проще осуществляется студентами, которые ранее занимались в детско-юношеских спортивных школах. Но в тоже время не все юноши и девушки могли заниматься видом спорта, который их привлекал в большей мере, в силу того, что не все виды спорта широко культивируются во многих местах проживания и обучения молодежи.

Выбор определенной специализации студентом, прежде всего, обусловлен желанием достичь высоких спортивных результатов, а также укрепить свое здоровье, улучшить свой внешний облик за счет мышечной массы, быть физически, морально и психологически готовым к дальнейшей профессиональной деятельности. При выборе спортивной секции многие студенты отдадут предпочтение спортивным единоборствам, в основе которых лежит широкий спектр различных действий,

которые основаны на бросковой и ударной технике в зависимости от вида единоборства. При этом в некоторых видах единоборств не существует гендерных ограничений, поскольку соревнования в этих видах проводятся как среди мужчин, так и среди женщин.

Студенты, сделавшие выбор спортивной ориентации в пользу единоборств, рассматривают его как одно из эффективных средств комплексного физического развития, где большое место отводится развитию и совершенствованию физических качеств: быстроты, ловкости, силы, координации и др. [2]. Освоение навыков оказания единоборства в процессе учебно-тренировочных занятий позволит студентам обрести уверенность в собственных силах и способность подавлять чувство страха в критических, связанных с опасностью, ситуациях.

Многие студенты не имели возможности заниматься видами спортивных единоборств в силу того, что в местах их проживания и обучения не функционировали секции по данным видам спорта. Поэтому интерес к данным видам деятельности может появляться у них в процессе обучения в вузе, при условии, что средства видов единоборств могут быть использованы преподавателями при организации и проведении учебных занятий по физической культуре. Использование различных видов единоборств напрямую зависит от спортивной ориентации преподавателей, которые преподают в том или ином учебном заведении. При наличии специалистов и условий для проведения подобных занятий можно их систематически организовывать и качественно проводить. Для проведения подобных занятий преподаватель должен понимать, что их организация и реализация требует от педагога большой мобилизации методических, теоретических и практических умений и навыков. Также в процессе проведения занятий подобного типа пристальное внимание должно уделяться технике безопасности при изучении и выполнении технических действий.

В методическом плане следует учесть, что перед непосредственным использованием приемов единоборств на занятиях преподавателем должна быть проведена большая предварительная работа, направленная на подготовку к освоению технических действий, которые занимающиеся ранее не выполняли. Поэтому в подготовительную часть таких занятий должны включаться специальные упражнения борца и акробатические упражнения, такие как различные виды кувырков и переворотов. Кроме того обучение техническим действиям следует начинать

с простейших приемов, которые являются наименее безопасными по сложности их выполнения, то есть полагаться на дидактический принцип систематичности и последовательности, предполагающий последовательный переход от простого к сложному.

Необходимо отметить, что использование средств единоборств на занятиях по физической культуре носит характер дополнительного мотивационного фактора, который инициирует студентов к активному занятию физическими упражнениями и спортом.

Таким образом, исходя из вышесказанного, можно сделать определенные выводы, которые заключаются в следующем: использование средств спортивных единоборств положительно влияет на отношение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, способствует сохранению и укреплению состояния здоровья, совершенствованию физического развития и поддержанию высокого уровня работоспособности будущих специалистов.

### **Список использованной литературы**

1. Тагиров, Н. П. Эффективность использования единоборств на уроках физической культуры / Н. П. Тагирова [и др.] // Учен. зап. ун-та имени П. Ф. Лесгафта. – 2016. – № 5 (135). – С. 214–218.
2. Неменков, Л. С. Эффективность использования элементов единоборств на занятиях по физической культуре в высшей школе / Л. С. Неменков, В. К. Леутко // Итоги научных исследований ученых МГУ имени А. А. Кулешова 2020 г. : материалы науч.-метод. конф., Могилев, 28 янв. – 12 февр. 2021 г. / МГУ имени А. А. Кулешова ; под ред. Н. В. Маковской, Е. К. Сычовой. – Могилев, 2021. – С. 184–185.