

УДК 796.02

ПРИКЛАДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Фатин Сергей Брониславович
доцент кафедры спортивных и медико-биологических
дисциплин учреждения образования «Могилевский
государственный университет имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

Литенков Николай Иванович
старший преподаватель кафедры спортивных и медико-
биологических дисциплин учреждения образования
«Могилевский государственный университет
имени А. А. Кулешова»
(г. Могилев, Беларусь)

Представленный материал освещает вопросы современных проблем физического воспитания и поиск решения через прикладные виды спорта.

К современным проблемам физического воспитания, помимо многих других, относится необходимость поиска новых, более эффективных форм физкультурно-спортивной работы с детьми и молодежью. Зачастую традиционные, давно сложившиеся и широко использующиеся в практической деятельности формы уже не отвечают современным требованиям в полной мере. Для решения этих проблем, специалисты ведут постоянный поиск идей и подходов к организации физкультурно-спортивной деятельности. Естественно, разработка и внедрение новых технологических решений наиболее заметна в спорте и в первую очередь в спорте высших достижений. Сегодня невозможно добиться высокого результата без научно-обоснованной

высокотехнологической поддержки, обоснования и обеспечения тренировочного процесса спортсмена. Это естественно требует не только работы специалистов-учёных самой высокой квалификации, использования инновационного оборудования и материалов, но и огромных финансовых затрат. Государство или спортивные организации, вкладывая средства в спорт высших достижений естественно рассчитывают как на имиджевую, так и на финансовую отдачу. Совсем иная ситуация складывается в физкультурно-спортивной или оздоровительной деятельности. Конечно, существует сеть платных услуг населению в области физической культуры, но охватывает она не очень многочисленный контингент и чаще всего имеет достаточно узкую направленность в специализациях. Если говорить о массовой физкультурно-спортивной работе, то становится понятным, что речь идёт не о работе с населением по месту жительства или вовлечении в эту работу сотрудников на производстве, а о вовлечении в эту работу широкого круга учащейся молодежи. Не секрет, что учащиеся, способные связать свою будущую жизнь с профессиональным спортом, отбираются тренерами и обучаются в училищах олимпийского резерва или школах высшего спортивного мастерства, где государство обеспечивает на достаточном уровне весь учебно-тренировочный процесс. Школьники, обучающиеся в обычных учреждениях образования, как правило, ограничиваются занятиями на уроках «Физическая культура и здоровье». Резервом остаётся возможность заниматься в спортивных секциях на базе школы, но здесь возникает несколько проблем. Например, наличие и состояние плоскостных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря может ограничить возможности администрации по организации кружковой и секционной спортивно-физкультурной деятельности. Не менее важным сдерживающим фактором может явиться отсутствие педагогического работника соответствующей специализации. Обратимся к такому направлению в стрелковом спорте, как стрельбе из лука. Понятно, что школа не в состоянии обеспечить инвентарем такой сложный вид, да и редко когда школьный учитель в состоянии обеспечить полноценный тренировочный процесс лучников, соответственно стрельба из лука будет зоной работы специализированных спортивных организаций. Совсем другая картина вырисовывается, если на базе школы организовать факультатив или секцию по стрельбе из пневматической винтовки. Винтовка стоит не слишком дорого, стрельбы разрешается проводить в приспособленном помещении, пульки есть в свободной продаже в специализированных магазинах, как по наличному, так и безналичному расчету. А научить стрелять из пневматики на уровне достаточном для участия ребят в районных или городских соревнованиях, защищая «честь школы», способен любой учитель физкультуры независимо от своей спортивной специальности [3, с. 219].

Не секрет, что мотивация учащихся к занятиям физической культурой в учреждениях образования, особенно в тех, где нет устойчивых спортивных традиций, зачастую оставляет желать лучшего. И администрация школы осознанно или под давлением вынуждена заниматься как организацией физкультурно-спортивной работы, так и участием школьников, не имеющих ограничений по здоровью, в учебном процессе по физкультуре, доводя их уровень физического развития до возможности сдать нормативы согласно образовательного стандарта. Сталкиваясь с проблемой отсутствия мотивации, зачастую школа идёт по неверному пути, который, по сути, является принуждением. Конечно, это даёт кратковременный результат, но не решает главной задачи физического воспитания – воспитания у молодежи высокой культуры в области физического развития, осознанная забота о собственном здоровье, отказ от вредных привычек, ведение здорового образа жизни. Для решения этих проблем педагогика предлагает целый ряд рецептов, которые успешно используются учреждениями образования в практической деятельности. Предлагаем ещё один вариант вовлечения учащихся в физкультурную и спортивно-физкультурную работу – использование и культивирование интересных для ребят прикладных видов. Здесь возможности учителя не ограничены, как правило не требуют особых затрат и дают простор для фантазии как учителя, так и учащихся.

Прикладными видами, в данном случае, мы называем упрощённую форму занятий некоторыми видами спорта. Министерство Образования предлагает целый ряд учебных программ для

факультативных занятий подобной тематики, но при необходимости учитель физической культуры, ОБЖ, допризывной подготовки имеет возможность переработать такую учебную программу, исходя из своих возможностей, а то и разработать авторскую, утвердив программу на педагогическом совете или методическом объединении и апробировав содержание ее может быть предложено коллегам в форме публикации. Рассмотрим несколько вариантов выбора тематики таких факультативов.

Факультатив «Топография и ориентирование на местности». Это упрощённый вариант спортивного ориентирования и туризма, хотя при достаточном уровне подготовки, учащиеся могут принимать участие и в региональных туристических слётах. Сделать занятия любопытными для ребят поможет включение в программу помимо ориентирования с использованием компаса и карты, движения по азимуту, вопросов ориентирования по признакам местных объектов, выживание в условиях природы – добывание огня, разведение костров, устройство жилища, подача сигналов бедствия, поиск съедобных и лекарственных растений и т.д. Подобные навыки, помимо того, что могут быть полезными в жизни любого человека, вызывают неизменный интерес у учащихся.

Факультатив «Пулевая стрельба». Содержание занятий напрямую коррелируется с нормативами допризывной подготовки, что позволит выставлять команду школы на соответствующие соревнования.

1-е упражнение :

Стрельбы из пневматической винтовки

Цель – мишень кругами №8

Дальность до цели – 10 м

Количество пуль – 5 шт.

Время на стрельбу – не более 3 мин

Отметка	Результат
9-10 баллов	5 попаданий в черный круг
7-8 баллов	4 попадания в черный круг
5-6 баллов	3 попадания в черный круг
3-4 балла	2 попадания в черный круг
1-2 балла	1 попадание в черный круг

2-е упражнение

Условия выполнения упражнения те же.

Отметка	Результат
10 баллов	40 очков
9 баллов	36 очков
8 баллов	32 очка
7 баллов	28 очков
6 баллов	24 очка
5 баллов	20 очков
4 балла	16 очков
3 балла	12 очков
2 балла	8 очков
1 балл	4 очка

Пулевую стрельбу можно дополнять и другими нормативами.

Факультатив « Основы самообороны». В отличие от занятий такими видами единоборств, как например, бокс, греко-римская борьба, тазквондо или кикбоксинг, от учителя не требуется специальных знаний и личных результатов в этих достаточно сложных видах спорта. Имея определенные базовые навыки, любой учитель физкультуры в состоянии обучить не только юношей, но и девушек азам самообороны. При этом на начальном этапе рекомендуется использовать следующие средства физического воспитания:

1. Упражнения на развитие общей выносливости
2. Упражнения на развитие силы мышц
3. Упражнения для развития ловкости
4. Упражнения для развития специальных качеств:
 - а) устойчивость к гипоксии;
 - б) вестибулярная устойчивость;
 - в) устойчивость к укачиванию и перегрузкам.

Все перечисленные средства можно отнести к общеразвивающим и постепенно в программу занятий можно включать следующие элементы борьбы и рукопашного боя: самостраховка, подготовительные упражнения, защита от ударов, борьба лёжа, борьба стоя, учебные схватки, схватки в особых условиях, спец-средства.

Перечисленные элементы борьбы и рукопашного боя не являются догмой, их следует использовать исходя из логики учебного процесса, учитывая возможности школы и специализации учителя [1, с.156].

Большим резервом в использовании прикладных видов спорта, является допризывная подготовка юношей. В разделе « Прикладная физическая подготовка» может решаться весь комплекс учебных и воспитательных задач в системе общей физической подготовки [2, с.6]. В системе физической подготовки решается целый ряд задач – физические упражнения разной сложности на спортивных снарядах, преодоление разных препятствий, владение широким арсеналом двигательных навыков, обладание необходимыми в жизни высокими нравствен-

ными качествами – выдержка, смелость, настойчивость, сообразительность, воля и т.д.

Список использованной литературы

1. Фатин, С. Б. Поведение человека в экстремальных условиях и основы обеспечения безопасной жизнедеятельности : учебно-методическое пособие / С. Б. Фатин, А. В. Бабокин, В. В. Трифонов. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2000. – 166 с.
2. Фатин, С. Б. Основы строевой подготовки : методические рекомендации / С. Б. Фатин. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2017. – 32 с.
3. Литенков, Н. И. Поисковые методы в обучении основам безопасности жизнедеятельности (ОБЖ) и допризывной подготовки / С. Б. Фатин, Н. И. Литенков. – Могилев : МГУ им. А.А. Кулешова, 2017. – 260 с.