

Секция «Государственная политика в сфере спорта, спортивный менеджмент и спортивная этика»

Использование новых средств и методов спортивной борьбы на занятиях по физической культуре (на примере Курского государственного университета)

Научный руководитель – Павлов Павел Владимирович

Чевычелов Дмитрий Алексеевич

Сотрудник

Курский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта,
Курск, Россия

E-mail: dimas-903@mail.ru

Физическое воспитание в образовательных организациях высшего образования, реализующих основные направления подготовки бакалавров, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Занятия физической культурой обладают широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально - культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

На протяжении последних десятилетий идут дискуссии между специалистами в области физического воспитания студентов по следующему вопросу: «Каким должно быть занятие физкультурой?» Если судить по ряду публикаций, то в настоящее время выделяются следующие основные подходы к переоценке цели, задач и сущности содержания занятий физкультуры в ВУЗах. Во-первых, это новое осмысление их оздоровительной цели, когда высшей ценностью физкультуры являются здоровье обучающихся, высокий уровень физического развития и физической подготовленности. Во-вторых, можно говорить об экстенсивном подходе, при котором главным является значимый тренировочный эффект за счет увеличения объема занятий, и, в-третьих, о спортивно-ориентированном подходе, основанном на рациональном сочетании секционной формы занятий.

Занятия борьбой рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Различные виды борьбы достаточно широко практикуются в ВУЗах.

Многолетний опыт развития спортивных видов борьбы в нашей стране и за рубежом позволяет говорить о том, что раздел борьбы в вузовской программе должен пронизывать весь процесс физического воспитания. Хороший пример этому система физического воспитания в колледжах и университетах США.

В Курском государственном университете мною, как преподавателем физической культуры, используются на занятиях со студентами современные средства спортивной борьбы, а именно специальные упражнения новейшей дисциплины спортивной борьбы грэпплинг. Обучение этим упражнениям осуществляются по принципам педагогики: сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности.

Специальные упражнения дисциплины спортивной борьбы грэпплинг включаются в подготовительную часть занятия по физической культуре от 20 до 30 минут, основная часть занятия идёт в соответствии с рабочей программы университета по физической

культуре. Используемые новые упражнения: упражнения оздоровительной гимнастики с элементами акробатики, на гимнастической стенке, с гимнастическими скамейками и т.д.

Остановимся на наиболее ценных упражнениях:

1. Упражнения, увеличивающие амплитуду движения - упражнения на гибкость лёжа на спине и на животе, возле гимнастической стенки, в парах.

2. Упражнения в равновесии по следующим степеням трудностей: без усложнений, с закрытыми глазами, с грузом (постепенно увеличивая его), с грузом и закрытыми глазами.

3. Упражнения для развития ловкости (кувырок прыжком через стоящего на четвереньках, пережат через стоящего на четвереньках, пережат через спину стоящего, держась за его руки; колесо, колесо с поворотом и т.д.)

4. Упражнения для укрепления связок и частично для развития силы (упражнения с гантелями, набивными мячами, в парах и т.д.)

5. Упражнения для развития силы (упражнения со штангой, резиновыми амортизаторами, упражнения на преодоление тяжести противника (без сопротивления соперника и с дозированным сопротивлением соперника) и т.д.

6. Упражнения для развития быстроты движений. Для развития этого качества рекомендую следующие упражнения: перебрасывание маленького мяча друг другу, ловить мяч, подброшенный вверх, отскакивающий от пола, ровной стены, стены с неровностями, делать подсечки по падающему мячу или бумажке, по мячу, катящемуся в разных направлениях, бег на короткие дистанции, старты из всевозможных положений.

7. Упражнения самостраховки и страховки (пережаты, различные кувырки, падения с опорой на руки, падения вперед из основной стойки, падения при захвате ног сзади, падение вперед с отягощением, падение вперед с пережатом на грудь, падения в сторону и назад с опорой на руки, падения на бок кувырком через руку партнера, через препятствие и т.д.

Особенно повышают эмоциональный фон студентов упражнения, выполняемые в игровой форме - подвижные игры, игровые задания отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества обучающихся. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед обучающимися задач.

По данной методике занятия проводились и проводятся на протяжении 2019-2020 учебного года у 74 студентов, в сентябре студенты сдавали нормы ГТО, где ими были показаны начальные результаты общей физической подготовки. В феврале 2020 года студенты приняли участие в зимнем фестивале ГТО, где сдавали такие же тесты физической подготовки. В итоге у 86% студентов был качественный прирост в тесте на гибкость в среднем на 6 см, а так же упражнения на пресс (сгибание и разгибание туловища за 30 секунд) - на 8 раз больше по сравнению с сентябрьскими показателями.

Таким образом, можно сделать вывод, что в результате применения новых средств и методов спортивной борьбы на занятиях по физической культуре, показатели общей физической подготовки выше в сравнении с начальными показателями.

Источники и литература

- 1) Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. - М.: Физическая культура, 2005 г.

- 2) Чевычелов Д. А., Курасбедиани Э. В. Адаптированная игра регби для развития специальной физической подготовки дзюдоистов // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. Курск, 2015. № 1 (33) Т.1.