

УДК 373.1.02 + 796.8

С.Е. Харахордин, И.В. Громова

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ШКОЛЕ СРЕДСТВАМИ БОРЬБЫ***Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул*

Физическая культура призвана готовить школьников в первую очередь к двигательной жизнедеятельности, дать двигательный базис, который позволит в будущем оздоравливаться, имея определенный набор двигательных навыков. Спорт дает уникальные возможности для этой работы. Отсюда - масштабность задач, решаемых при организации физкультурно-спортивной деятельности школьников.

*Ключевые слова: физическая культура и спорт, двигательная активность, школьники, гиподинамия, здоровый образ жизни, физические качества, борьба дзюдо, элемент самовоспитания.*

Использование огромного опыта, накопленного практикой подготовки спортсменов, научных и технологических достижений в сфере спортивной тренировки, создание новых организационно-методических и социально-психологических условий для активного освоения будущими специалистами общечеловеческих ценностей спортивной культуры является перспективным направлением развития инновационных преобразований в содержании и структуре физического воспитания в вузах. Такие преобразования могут быть осуществлены, согласно В.К. Бальсевичу, на основе конверсии приемлемых для целей физического воспитания студентов элементов технологий спортивной подготовки в интересах повышения эффективности физического воспитания в школах.

Предпосылками организации физического воспитания в школе предусмотрена индивидуализация процесса обучения, что в организационно-методическом плане является очень важным условием. Выбор школьниками конкретного вида спорта позволяет сформировать учебно-тренировочную группу, которая представляется оптимальной формой объединения учащихся по признакам общности физкультурно-спортивных интересов, потребностей, притязаний, уровню физической подготовленности.

Для массового развития детей не нужен профессиональный спорт. Это признают все специалисты физического воспитания. Нужен не спорт, а физическая культура по интересам. Необходимо готовить школьников в первую очередь к двигательной жизнедеятельности, дать двигательный базис, который позволит в будущем оздоравливаться, имея определенный набор двигательных навыков. Спорт дает уникальные возможности для воспитательной работы. Отсюда - масштабность задач, решаемых при организации физкультурно-спортивной деятельности школьников.



Физическая культура успешно формирует положительное отношение к спорту и эффективно увеличивает объем двигательной активности учащихся. Предоставляемые для этого средства и методы при всей их внешней простоте очень действенны. Они позволяют оптимизировать процесс физической активности, обеспечивают профилактику гиподинамии, направленное развитие физических способностей, избирательно воздействуют на определённые свойства организма, изменяя его функциональные параметры в желанном направлении.

Одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здорового образа школьников выступают единоборства. Если раньше королевами спорта считались гимнастика и легкая атлетика, то сейчас на первый план выходят единоборства...»

Интерес молодежи к восточным видам единоборств обусловлен новизной и философскими идеями, проповедуемыми культурой Востока, это является своеобразным диалогом культур и цивилизаций. Глубина философских идей, лежащих в основе дзюдо, благородство поставленной цели - воспитание гармонично развитой личности, достойное поведение учеников - все это способствует признанию и популярности дзюдо.

Борьба дзюдо популярна во многих странах мира и интерес к этому виду единоборств растет. Главная цель занятий дзюдо - развитие гармонично развитой личности, заложенная в основу дзюдо в конце девятнадцатого века, актуальна и в наши дни. В нашей стране дзюдо развивается в специализированных спортивных школах, спортивных клубах, в средних и высших учебных заведениях.

Известно, что борьба – естественная, обусловленная природой потребность людей к единоборству (В. Леви).

По мнению русского учёного и педагога П.Ф. Лесгафта, борьба – это одно из эффективнейших средств физического воспитания молодёжи.

Дзюдо является представителем видов единоборств, в которых воспитываются и развиваются важнейшие качества человека: умение не сдаваться, характер, гибкость ума, доброта, терпимость.

Как утверждал основатель дзюдо Д. Кано дзюдо – это путь совершенного применения тела и духа, это является целью занятий дзюдо. Эти слова остаются основной идеей развития дзюдо.

Очень велико воспитательное значение этого вида спорта. Исходя из философских идей дзюдо, каждый борец должен проявлять уступчивость и мягкость не только в спортивном зале, дзюдоист должен разговаривать спокойно и дружелюбно, внимать советам старших. Не случайно, японские родители стараются отдать своих детей в школы дзюдо, в которых физическое воспитание сочетается с нравственным. В понятии японцев дзюдо не только

одна из разновидностей контактного единоборства — это система воспитания человека.

В широком смысле дзюдо есть наука и методика тренировки тела и духа, равно как и урегулирование всех жизненных процессов (Д. Кано). Дзюдо не просто спорт, это философия и образ жизни. Сегодня дзюдо является не только видом спорта, но и элементом самовоспитания (М. Ого).

В настоящее время специалисты дзюдо уделяют большое внимание развитию и совершенствованию системы подготовки в дзюдо, которая ведется в четырёх направлениях:

- улучшение организации учебно-тренировочного процесса;
- повышение физических и функциональных кондиций занимающихся;
- оптимизация методики воспитания;
- обучение и совершенствование технического мастерства дзюдоистов (Г.П. Пархомович).

Во многих работах рассматриваются и предлагаются различные направления подготовки дзюдоистов, как на начальном этапе, так и для высококвалифицированных борцов.

Поэтому актуальной является задача определения и реализации организационно-методических основ физкультурной деятельности учащихся общеобразовательных школ средствами борьбы дзюдо, способствующего формированию осознанного стремления к занятиям физической культурой и спортом, формированию спортивного стиля повседневной жизнедеятельности.

С учётом вышеизложенного предоставляется правомерным считать, что в основу формирования физической готовности школьников к систематической двигательной деятельности положены следующие концептуальные положения:

- для обеспечения готовности школьников к систематической двигательной деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение теоретическими знаниями, организационными умениями, двигательными навыками, которые позволили бы самостоятельно пользоваться технологиями физического самосовершенствования;
- развитие двигательных способностей осуществляется с учётом индивидуальных темпов развития организма, природных возможностей индивида, гетерохронности проявления сенситивных периодов их развития;
- среди множества средств, обеспечивающих систематическую двигательную деятельность школьников, следует использовать борьбу дзюдо, которая позволяет активно и быстро адаптироваться к окружающим условиям, овладевать жизненно важными двигательными



умениями и навыками, необходимыми для достижения, как физической кондиции, так и профессиональной готовности.

Таким образом, когда физическая культура, в данном случае борьба дзюдо, рассматривается со стороны человеческой значимости и ценности, она становится фактором формирования у детей различных потребностей, в том числе потребности физического совершенствования.

Данный процесс может иметь поэтапный характер, формирование которого схематично представляется следующим образом. На первом этапе разрушается негативное отношение к борьбе дзюдо, на втором – формируется интерес к занятиям по борьбе дзюдо, на третьем этапе – при осознании личной и общественной значимости физического совершенства формируется личностная физическая культура, направленная на оздоровление учащихся, овладение ими жизненно важными двигательными умениями, навыками и физическими качествами.

#### **Как цитировать:**

Харахордин, С.Е., Громова, И.В. (2015). Организация физкультурно-спортивной деятельности в школе средствами борьбы. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 165-168.

© *Харахордин, Громова, 2015*

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)