

СЕКЦИЯ: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

УДК 796.001

Абдуллаев Алтай Карам оглы, Ребар Инесса Васильевна
Мелітопольський державний педагогічний
університет ім. Б. Хмельницького
(Мелітополь, Україна)

ПЕДАГОГІЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ ЯК ЗАСОБУ СПОРТИЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Анотація. Питання вдосконалення процесу навчання студентів навичкам спортивної боротьби у вищих навчальних закладах (ВНЗ) неспортивного профілю в даний час розроблені недостатньо. Недолік науково-дослідних робіт, посібників, керівництв, присвячених організації фізичного виховання на прикладі вільної боротьби, ставить завдання визначення та обґрунтування організаційно-методичних підходів в процесі навчання вільної боротьби на заняттях з фізичного виховання, що впливають на ефективність фізкультурно-спортивної діяльності студентів. В організації фізичного виховання студентів ВНЗ склалися такі протиріччя між: необхідністю підвищення ефективності фізичного виховання студентів з метою підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, працездатності та реальним зниженням рухової активності, обумовленим інтенсифікацією навчальної діяльності; недостатнім дослідженням нових, сучасних підходів в організації фізичного виховання студентів ВНЗ на основі спортизації і перспективністю організації фізкультурно-спортивної діяльності на основі спортивної боротьби.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивна боротьба, студенти, вищий навчальний заклад, спортивний потенціал, методи навчання.

Абдуллаев Алтай Карам оглы, Ребар Инесса Васильевна
Мелітопольський державний педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького
(Мелітополь, Україна)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ КАК СРЕДСТВА СПОРТИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. Вопросы совершенствования процесса обучения студентов навыкам спортивной борьбе в высших учебных заведениях (ВУЗ) неспортивного профиля в настоящее время разработаны недостаточно. Недостаток научно-исследовательских работ, пособий, руководств, посвященных организации физического воспитания на примере вольной борьбе, ставит задачу определения и обоснования организационно-методических подходов в процессе обучения вольной борьбе на занятиях по физическому воспитанию, влияющие на эффективность физкультурно-спортивной деятельности студентов. В организации физического

воспитания студентов ВУЗов сложились такие противоречия между: необходимостью повышения эффективности физического воспитания студентов с целью поддержания высокого уровня здоровья, физического развития, работоспособности и реальным снижением двигательной активности, обусловленным интенсификацией учебной деятельности; недостаточным исследованием новых, современных подходов в организации физического воспитания студентов вузов на основе спортизации и перспективностью организации физкультурно-спортивной деятельности на основе спортивной борьбы.

Ключевые слова: физическое воспитание, спортивная борьба, студенты, высшее учебное заведение, спортивный потенциал, методы обучения.

Abdullaev Altay K., Rebar Inessa V.
Bohdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University
(Melitopol, Ukraine)

PEDAGOGICAL POTENTIAL OF SPORTS STRUGGLE AS MEANS OF SPORTSIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGH SCHOOLS

Annotation. *The issues of improving the process of teaching students the skills of wrestling in higher educational institutions of the non-sporting profile have not been adequately developed at present. The shortage of research papers, manuals, manuals on the organization of physical education on the example of free-style wrestling, raises the task of determining and substantiating organizational and methodological approaches in the process of teaching free-style wrestling in physical education classes that affect the effectiveness of physical culture and sports activities of students. In the organization of physical education of university students, there are such contradictions between: the need to improve the efficiency of physical education of students in order to maintain a high level of health, physical development, efficiency and a real decrease in motor activity, due to the intensification of training activities; insufficient research of new, modern approaches in the organization of physical education of university students on the basis of sports and the prospects for organizing sports and sports activities on the basis of wrestling.*

Key words: *physical education, sports struggle, students, higher educational institution, sporting potential, methods of training.*

Фізична культура в вищих навчальних закладах представлена як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості студента, значимість якого проявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізичну досконалість [1, 2, 3].

Сутністю спортизації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів в процесі занять спортивною боротьбою є підготовка до активної життєдіяльності, закладка рухового базису, який дозволить в подальшому оздоровлюватись, маючи певний набір рухових навичок. Спортизація

фізичного виховання – використання елементів прогресивних технологій, вивіренних в практиці спортивної підготовки, в системі фізичного виховання в освітніх установах [5, 6].

Основне завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах – зміцнення здоров'я студентів, розвиток основних фізичних якостей [3, с. 30-33]. Хорошим засобом для досягнення цієї мети є спортивні єдиноборства. Одним з найбільш древніх і поширених зараз єдиноборств є спортивна боротьба, яка служить ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку основних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості та спритності; а також робить істотний вплив на формування у студентів життєво необхідних морально-вольових якостей [7].

Спортивна боротьба в системі фізичного виховання займає рівноправне місце серед інших видів фізичних вправ і реалізується в формі навчальних занять на основному відділенні за сіткою навчального розкладу і самостійних занять [4, с. 101-104].

Програма основного відділення з використанням спортивної боротьби базується на програмно-цільовому підході, який передбачає поетапне досягнення генеральної мети шляхом реалізації комплексу цілей відповідно курсам навчання у виші.

Мета 1-го рівня – адаптація студентів до інтенсивної і об'ємної інтелектуальної діяльності засобами спортивної боротьби.

Мета 2-го рівня – зміцнення здоров'я студентів, подальше вивчення технічних дій спортивної боротьби, виконання молодших спортивних розрядів і сприяння всебічному розвитку організму.

Мета 3-го рівня – подальше освоєння техніки і тактики спортивної боротьби, розвиток потреби студентів у здоровому способі життя для подальшої реалізації в соціально-професійної діяльності.

Мета 4-го рівня – подальше вдосконалення техніки і тактики спортивної боротьби, виконання III - II розрядів [4, 5, 6].

Другим аспектом програми є поетапне освоєння технічних і тактичних основ боротьби, доцільне поєднання теоретичної і практичної підготовки, організація занять на основі відбору найбільш ефективних засобів і методів.

Студенти на основному відділенні на заняттях з фізичної культури з використанням елементів спортивної боротьби повинні:

- підвищувати свою фізичну підготовку і спортивну майстерність;
- виконувати контрольні вправи загальної та спеціальної підготовки борців вільного стилю;
- регулярно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, самостійно займатися боротьбою за завданням викладача;
- проходити медичний огляд у встановлені терміни;
- здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я і фізичного розвитку [8].

Практичне заняття зі спортивної боротьби на основному відділенні об'єднує дві академічні години по 40 хвилин і складається з трьох частин, які взаємно пов'язані між собою: підготовча, основна і заключна частини [4, 6].

У підготовчу частину включають питання організації тих хто займаються, загального зміцнення організму і підготовки його до більш напруженої роботи в основній частині заняття. Викладач перевіряє наявність

учнів, відповідність форми, пояснює зміст заняття. Після цього проводяться розминочні вправи у вигляді ходьби, бігу з різними завданнями, загально-розвиваючі вправи, які повинні бути нескладними, різноманітними по впливу на організм, а також підготовчі вправи з урахуванням змісту основної частини. Вправи повинні відповідати досліджуванім прийомам боротьби. Підготовча частина заняття триває від 10 до 30 хвилин.

В основній частині заняття зі спортивної боротьби вирішують наступні завдання: формування та вдосконалення прикладних навичок, розвиток фізичних, спеціальних і психічних якостей, підвищення стійкості до впливу негативних факторів, виховання морально-вольових якостей.

В основній частині вивчається і вдосконалюється техніка і тактика видів спортивної боротьби. При цьому велика увага приділяється зміцненню здоров'я студентів.

У зміст більшості занять включають ігри, змагання, естафети, комплексне тренування, контрольні вправи, на яких відпрацьовують колективні та самостійні дії [10, с. 100-104].

Найефективніше на початку основної частини заняття вивчати технічні дії, пов'язані зі швидкістю, спритністю, складно-координованими вправами. В кінці – використовувати вправи на силу, витривалість, ігри, змагання, комплексне тренування [9, с. 387-390].

Час, відведений на основну частину – від 30 до 70 хвилин.

У заключній частині заняття застосовують вправи, які сприяють приведенню організму в спокійний стан: ходьба, повільний біг, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Для підвищення інтересу до занять викладачі можуть використовувати різні шляхи. Наприклад, змагальний метод викликає в студентів позитивні емоції і бажання займатися, що, в свою чергу, підвищує ефективність навчання. Нові вправи вносять різноманітність в заняття, знімають стомлюваність. Однак вправи повинні бути доступними і одночасно представляти певні труднощі у виконанні. Інтерес у студентів підвищується до занять тоді, коли місця занять добре обладнані, постійно дотримуються санітарно-гігієнічні норми, є сучасні борцівські килими, хороші тренажери [4, 6].

Під час проведення занять викладач будує свою роботу, використовуючи такі методи навчання:

Фронтальний – ті вправи, яких навчають в складі групи та виконують однієї і ті ж вправи під безпосереднім керівництвом викладача.

Груповий – навчальна група розбита на кілька підгруп, що виконують різні вправи з наступною зміною місць. У кожній групі призначений старший, а контролює і допомагає педагог.

Одиночний – застосовують при індивідуальному навчанні, як правило, з відстаючими або при підготовці до здачі контрольних нормативів.

Індивідуально-груповий – полягає в тому, що в основній частині заняття студенти в декількох підгрупах на окремих місцях по черзі виконують індивідуальні завдання під наглядом викладача.

Самостійна робота – студенти виконують раніше розучені вправи індивідуально або попарно, допомагаючи один одному, що підвищує активність навчання, дозволяє виховувати здатність до

самоаналізу і самооцінці. З боку викладача здійснюється контроль і допомога [4, 5, 6, 11, 12, 13].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою /О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков// Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького., 2016 – С. 226-229.
2. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві /О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко// Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. – С. 180-182.
3. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою /О.В. Непша, Г.П. Суханова// Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С.30-33.
4. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А. І. Пістун. – Львів: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
5. Рубіс К.М. Місце спортивної боротьби у системі фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів/К.М. Рубіс//Наука і освіта. Педагогіка. – №5. – 2015. –С. 101-104.
6. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання» / С.В. Ткаченко. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – 72 с.
7. Абдуллаєв А.К. Олімпійський та професійний спорт/А.К. Абдуллаєв, В.С. Ушаков, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Силаєва О.В, 2017. – 76 с.
8. Абдуллаєв А. Методика викладання спортивного тренування на прикладі відбої боротьби /А. Абдуллаєв, І. Ребар, О. Нестеров// Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С. 363-365.
9. Лябах Н.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні /Н.В. Лябах, О.В. Непша// Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.). – Мелітополь, 2017. – С. 387-390.
10. Непша О.В. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів /О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ЖДАФК, 2018. – С.100-104.
11. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді /М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку –Ужгород – Дрогобич: Півсвіт, 2017. – С. 433-435.

12. Купреєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях /М.В. Купреєнко, О.В. Непша// Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
13. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. – Київ, 2014. – 37 с.