

УДК 37.016:796.01

ББК 74.267.5

Д 83

М.К. Дунаев

Преподаватель кафедры физического воспитания Чеченского государственного университета; E-mail: snkhazova@gmail.com

С.Б. Элипханов

Доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Чеченского государственного педагогического университета; E-mail: snkhazova@gmail.com

А.К. Семерджян

Кандидат технических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания Кубанского государственного аграрного университета; E-mail: semerdzhyan57@bk.ru

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТАРШЕКЛАССНИКОВ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

(Рецензирована)

Аннотация. Признанная сегодня цель физического воспитания – формирование физической культуры личности – не отменяет необходимости обеспечения для каждого ребенка необходимого минимума базовой теоретической, технической и физической подготовки. Исследования, проводимые учеными и практиками в области физического воспитания, наглядно подтверждают снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения. Традиционная система физического воспитания, базирующаяся на классно-урочной форме и стандартно-нормативном подходе к организации уроков физической культуры и практически не учитывающая индивидуальности учащегося, не обеспечивает оптимального развития физических качеств и способностей учащихся. В связи с этим актуализируется проблема новых способов организации физического воспитания в школе, обеспечивающая высокую мотивированность двигательной активности обучающихся благодаря соответствию их индивидуальным и групповым интересам и потребностям.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовка, спортивно-ориентированное физическое воспитание, подростки.

M.K. Dunaev

Teacher of Department of Physical Training of the Chechen State University; E-mail: snkhazova@gmail.com

S.B. Elipkhanov

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of Department of Physical Training of the Chechen State Pedagogical University; E-mail: snkhazova@gmail.com

A.K. Semerdzhyan

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Head of Department of Physical Training of the Kuban State Agricultural University; E-mail: semerdzhyan57@bk.ru

TECHNIQUE OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN SENIOR PUPILS ON THE BASIS OF FREE-STYLE WRESTLING OCCUPATIONS

Abstract. The purpose of physical training recognized today – formation of physical culture of the personality – does not cancel need of providing for each child of a necessary minimum of basic theoretical, technical and physical training. The researches conducted by scientists and practitioners in the field of physical training visually confirm decrease in level of physical fitness and health of younger generation. The traditional system of physical training which is based on a cool and fixed form and standard and standard approach to the organization of physical education classes and almost not considering identity of the pupil does not provide optimum development of physical qualities and abilities of pupils. In this regard the problem of new ways of the organization of physical training at school providing high motivation of physical activity of students thanks to compliance to their individual and group interests and requirements is staticized.

Keywords: physical education, physical training, the sports focused physical training, teenagers.

В настоящее время первостепенное значение в решении задач, связанных с достижением оптимального уровня физической подготовленности подрастающего поколения, приобретает поиск путей и средств рационального и эффективного совершенствования процесса физического воспитания на основе обновления содержания, форм и средств физического воспитания в общеобразовательной школе, формирующих активность и интерес к занятиям по физической культуре [1]. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что внедрение в практику физического воспитания общеобразовательных школ спортивных технологий даёт значительный эффект в формировании спортивных интересов, формирование физического, нравственного и духовного здоровья школьников. Преподавание спортивно ориентированной физической культуры в общеобразовательной школе приводит к положительным изменениям в состоянии физического здоровья и подготовленности обучающихся [2-4 и др.].

Анализ научных исследований и образовательной практики свидетельствует о том, что совершенствованию системы физического воспитания учащихся в условиях

средней общеобразовательной организации препятствует наличие следующих противоречий:

– между необходимостью модернизации системы физического воспитания подрастающего поколения, в основе которой управление процессом физкультурного образования и воспитания должно строиться с учетом интересов и потребностей каждого участника процесса, с учетом реальных национальных и региональных особенностей, и доминирующим положением сложившейся традиционной системы физического воспитания, демонстрирующей в современных условиях свою неэффективность;

– между необходимостью внедрения в практику физического воспитания общеобразовательных школ спортивных технологий, обеспечивающих значительный эффект в формировании спортивных интересов, улучшение физического, нравственного и духовного здоровья школьников, и отсутствием адаптированных к условиям региона методик, разработанных на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию, рационально сочетающих в себе классно-урочные и самостоятельные формы организации занятий физическим воспитанием.

Вышесказанное обусловило цель исследования: разработать и теоретически обосновать методику развития физических качеств старшеклассников на основе спортивно-ориентированного подхода к физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации.

Основанием для разработки методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий единоборствами послужили результаты диагностического исследования, позволяющие судить об отношении подростков к регламентированным занятиям физическим воспитанием в общеобразовательной школе, а также об уровне их физической подготовленности. Их анализ позволил констатировать достаточно высокий интерес мальчиков старших классов к занятиям единоборствами. Однако результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о недостаточной эффективности системы школьного физического воспитания для решения задач, касающихся гармоничного развития физических качеств. Разрешение такого противоречия видится нами в разработке методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий единоборствами и адаптации данной методики к регламентированным занятиям в общеобразовательной школе.

Ещё одним основанием для разработки методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий единоборствами и адаптации данной методики к регламентированным занятиям в общеобразовательной школе послужили результаты проведенного констатирующего эксперимента, которые позволяют судить об уровне физической подготовленности школьников 14-15 лет. В частности, было выявлено, что более 40% мальчиков – подростков не приобщены ни к одной из форм физкультурно-спортивной деятельности (помимо регламентированных занятий в

школе). Спортивные секции посещают 15,1%, группы общей физической подготовки 10,4% подростков, из числа принимавших участие в опросе. Обращает на себя внимание тот факт, что всего треть мальчиков-подростков занимаются физическими упражнениями самостоятельно, при этом около 20% опрошенных занимаются нерегулярно. Весьма настораживает также тот факт, что отношение подростков к регламентированным занятиям физическим воспитанием в общеобразовательной школе, да и к другим формам физкультурно-спортивной активности в большинстве своем является негативным.

Психолого-педагогическими основаниями для введения занятий вольной борьбой в процесс физического воспитания в общеобразовательной школе являются: интерес, проявляемый мальчиками старших классов к занятиям вольной борьбой; соответствующие уровень подготовленности и специализация преподавателей физической культуры; невысокие материальные затраты (для общеобразовательной школы и для занимающихся) в плане организации занятий вольной борьбой. Юридическим основанием выступает закон об образовании, который предполагает условное разделение содержания обучения на базовый компонент (стабильная часть общего среднего образования, определяющая потребный уровень физического образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья) и вариативный, отражающий национально-региональные особенности содержания образования [5]. Вариативная часть содержания предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе определяется исходя из региональных и национальных особенностей, а также запросов учащихся и возможностей общеобразовательного учреждения. Содержание предмета «Физическая культура» имеет

следующую примерную структуру: обязательный базовый компонент – 70-80, 60-70 и 50-60%, соответственно начальная, основная и средняя школа [6].

Это обстоятельство позволяет ввести в процесс физического воспитания школьников 15-16 лет один из уроков физической культуры, содержанием которого могут стать занятия на основе одного из видов единоборств (в частности, вольной борьбы). На практике это выглядит следующим образом: одно из трех регламентированных занятий в школе в неделю имеет спортивно-ориентированную направленность и посвящено реализации методики развития физических качеств старшеклассников на основе занятий вольной борьбой.

Структура занятий по вольной борьбе в рамках урока представлена следующими разделами:

1. Теоретическая подготовка – до 15% от общего времени урока;

2. Обучение основам технико-тактических действий – 40-45% от общего времени урока;

3. Специальная и общая физическая подготовка – 35-40% от общего времени урока;

4. Психологическая подготовка – до 10% от общего времени урока.

Содержание теоретической подготовки включает: формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по спортивной борьбе; обучение самостоятельным занятиям физическими упражнениями и формирование установки на собственное самосовершенствование; обучение принципам самоконтроля и контроля за физической нагрузкой во время занятий; освоение таких видов физических упражнений, которые можно было бы использовать в продолжение всей жизни (с учетом интересов занимающихся). Теоретическая подготовка проводится как элемент практических занятий

непосредственно в процессе урока по вольной борьбе. Это позволит теоретические знания органически связать с физической, технико-тактической, психологической подготовкой. Она имеет определенную целевую направленность – формирование у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях самостоятельных занятий.

Содержание технико-тактической подготовки включает: формирование основ ведения единоборства: основные положения в борьбе (положения в начале и конце схватки, формы приветствия; разновидности стойки, партера, дистанции; элементы маневрирования в стойке, в партере; защита от захвата ног); овладение элементами техники и тактики вида борьбы: техника борьбы в стойке; техника борьбы в партере; простейшие способы тактической подготовки для проведения приемов (сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с освоением технических приемов; игры с элементами единоборств (игры в касания, игры в теснение; игры в дебюты, игры в перетягивание, игры в атакующие и блокирующие захваты, игры за сохранение равновесия и т.п.).

Содержание психологической подготовки ориентировано на развитие устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями и спортом; формирование установки на тренировочную деятельность; формирование моральных и волевых качеств личности занимающихся; развитие и совершенствование эмоциональных и коммуникативных свойств личности; развитие и совершенствование интеллекта занимающихся. Достигается это за счет применения методов беседы, убеждения, педагогического внушения, методов моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий включены ситуации, требующие преодоления трудностей.

Содержание общей и специальной подготовки строится по двум направлениям: содержание общей и специальной подготовки в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе; содержание общей и специальной подготовки, предложенное в качестве домашних заданий. Первое направление в целом представлено широким спектром физических упражнений (общеразвивающих, общеподготовительных, специально-подготовительных), знакомство с которыми начинается в группах начальной подготовки и продолжается на протяжении всех лет занятий борьбой. Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных занятий, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку, постепенно обновлялись и усложнялись.

В число общеразвивающих упражнений включены:

- упражнения без предметов (упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, для рук и ног, для формирования правильной осанки, упражнения на расслабления);

- упражнения с предметами (упражнения со скакалкой, с гимнастическими палками, с теннисным и набивным мячом, с гантелями);

- упражнения на гимнастических снарядах (упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической лестнице, на канате, на шесте, на кольцах, на перекладине).

В состав общеподготовительных упражнений входят:

- разновидности бега (бег на различные дистанции с разной скоростью и продолжительностью, с целью догнать партнёра, эстафетный с переноской предметов);

- разновидности прыжков (в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменной положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком,

с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные прыжки через козла, коня и др.);

- разновидности кувырков (кувырки через препятствие, между ног партнёра, который прыгает вверх; перевороты боком, разгибанием);

- подвижные игры, элементы спортивных игр (регби, гандбол, баскетбол и др.).

Основными специально-подготовительными упражнениями являются:

- акробатические упражнения (кувырки вперед: из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и т. п.);

- упражнения в самостраховке (перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения: сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки; положение при падении на бок, перекат: на бок, с одного бока на другой; падение на бок из положения: сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест);

- имитационные упражнения (имитация различных действий и приемов: без партнеров, с манекеном, с резиновым амортизатором, набивным мячом, отягощением; имитация изучаемых атакующих действий: с партнером без отрыва от ковра, с партнером с отрывом от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения);

- упражнения для укрепления мышц шеи: (наклоны головы: вперед с упором рукой в подбородок, вперед и назад с упором соединенных рук в затылок, с захватом головы руками, в сторону с помощью руки; движения головы: вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения стоя на голове стоя на голове с опорой

ногами в стену: вперед-назад, в стороны, кругообразные; наклоны и повороты головы в стойке с помощью партнера; поднимание и опускание головы стоя на четвереньках);

– упражнения с партнером: (поднимание партнера из стойки, обхватом за: бедра, пояс, грудь; поднимание партнера: стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на: плечах, спине, бедре, сидящего спереди, на руках вперед себя; приседания и наклоны: с партнером на плечах, стоя спиной друг к другу и сцепив руки в локтевых сгибах, стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера и пр.);

– простейшие формы борьбы: (отталкивание руками стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым, левым боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; выталкивание с ковра: сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками, выталкивание или вынесение партнера за ковер в стойке; выведение из равновесия без помощи рук, стоя на одной ноге лицом друг к другу; борьба за захват руки, ноги: после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, ногами лежа, за предмет; борьба за площадь ковра в парах: за мяч между командами – стоя, стоя на коленях с применением захватов, подножек; «бой петухов», «бой всадников», перетягивание каната и др.);

– специализированные игровые комплексы (игры в касания, игры в теснение; игры в дебюты, игры в перетягивание, игры в атакующие и блокирующие захваты, игры за сохранение равновесия и т. п.).

Однако проблема эффективности физической подготовки школьников связана, в первую очередь, с тем, что в рамках регламентированных

занятий в общеобразовательной школе нарушаются основные принципы физического воспитания (принципы непрерывности, прогрессирования педагогических воздействий, цикличности, возрастной адекватности воздействий и т.д.). Процесс физического воспитания строится без соблюдения основных закономерностей, связанных с повышением работоспособности человека (учёт закономерностей, связанных с процессами утомления и восстановления организма, фазы суперкомпенсации), вследствие этого не происходит гармоничного развития физических качеств, формирования двигательных навыков. Решением этой проблемы может стать, на наш взгляд, организация самостоятельных занятий физическими упражнениями при выполнении разработанных домашних заданий.

Время, отводимое на домашнее занятие, составляет в среднем 35-40 минут, пять раз в неделю. По направленности нагрузок предполагается целенаправленное воздействие на развитие гибкости, выносливости, координационных способностей – на каждом занятии; силовых, скоростно-силовых, скоростных способностей – через одно занятие. Одно занятие в недельном цикле планируется в форме круговой тренировки с целью комплексного развития физических качеств.

Эффективность занятия в форме круговой тренировки обеспечивается, в первую очередь, нормированием индивидуальной величины нагрузки, которая определяется с помощью так называемого «максимального теста» (МТ) – испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению. Нагрузка дозируется для каждого занимающегося индивидуально в зависимости от результатов в (МТ). Комплекс упражнений круговой тренировки меняется по истечении четырех недель занятий. После

этого проводится «максимальный тест» (контрольный урок), результаты которого становились исходной величиной для новой дозировки упражнений в соответствии с принципом прогрессирующего повышения нагрузки.

Варьирование упражнений осуществляется с применением следующих методических приёмов:

– варьирование, связанное с использованием необычных условий естественной среды (бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде и др. по пересеченной и незнакомой местности; бег по снегу, льду, траве, в лесу и др.; периодическое выполнение технических, технико-тактических действий в непривычных условиях, например, на деревянной или песчаной площадке, а также в лесу;

– варьирование, связанное с использованием в тренировке

непривычных снарядов, инвентаря, оборудования.

Помимо того, что домашние задания направлены на повышение уровня физической подготовленности старшеклассников, на каждом занятии, в течение 8-10 минут, предусматривается совершенствование технических приемов.

Содержание общей и специальной подготовки (в совокупности с другими разделами подготовки), а также используемые средства, методы и формы организации занятий, по сути, представляют собой разработанную авторскую методику развития физических качеств старшеклассников на основе занятий вольной борьбой в условиях регламентированных занятий в общеобразовательной школе. Ее экспериментальная апробация составляет содержание нашего дальнейшего исследования.

Примечания:

1. Власова М.П. Новые формы и методы физкультурно-спортивной работы с учащимися общеобразовательных школ // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: сб. материалов XVII Междунар. науч.-практ. конф. Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2010. С. 412-415.

2. Бальсевич В.К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков, молодежи России // Теория и практика физической культуры. М., 2002. № 3. С. 2-4.

3. Лубышева Л.И. Конверсия высоких спортивных технологий как методологический принцип спортизированного физического воспитания и «спорта для всех» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка: вестник проблемного совета Российской Академии образования по физической культуре. 2015. № 4. С. 6-8.

4. Щетинина С.Ю. Интеграция воспитательной и физкультурно-спортивной среды: монография. М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2010. – 288 с.

5. Об образовании в Российской Федерации: федер. закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 21.07.2014). URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

6. Программа общеобразовательных учебных заведений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей / сост. В.И. Ляхом, Г.Б. Мейксоном. М.: Просвещение, 1993. 64 с.

References:

1. Vlasova M.P. New forms and methods of physical culture and sports with pupils of secondary schools // Psychology and Pedagogy: methods and problems of practical application: coll. of proceedings of the 17th Intern. scient. and pract. conf. Novosibirsk: NSTU Publishing House, 2010. P. 412-415.

2. Balsevich V.K. Main provisions of the concept of intensive innovative transformation of the national system of physical culture and sports education of children, teenagers and young people of Russia // Theory and practice of physical culture. M., 2002. No. 3. P. 2-4.

3. Lubyshcheva L.I. Conversion of high sports technologies as a methodological principle of sports physical education and “sport for all” // Physical culture: upbringing, education and training: Bulletin of the problem council of the Russian Academy of Education in Physical Education. 2015. No. 4. P. 6-8.

4. Shchetinina S.Yu. Integration of the educational and physical culture and sports environment: a monograph. M.: Theory and practice of physical culture and sports, 2010. 288 pp.

5. On education in the Russian Federation: Feder. law of 29.12.2012. No. 273-FZ (as amended on July 21, 2014). URL: <https://rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>

6. The program of general educational institutions. Physical education of pupils of the 1-11th forms with directed development of motor abilities / comp. by V.I. Lyakh, G.B. Meikson. M.: Prosveshchenie, 1993. 64 pp.