

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ У СТАРШЕКЛАССНИКОВ СРЕДСТВАМИ ГРЕКО-РИМСКОЙ И ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ

К.Х. Шахбазян, 1 курс

Научный руководитель – Е.Д. Митусов, к.п.н., доцент

*Государственное образовательное учреждение Московской области "Государственный
социально-гуманитарный университет" ГОУ ВО МО «ГСГУ» Московская область,
Коломна, Россия*

Введение. Анализ научно-методической литературы показал, что необходимы инновационные изменения в системе школьного физического воспитания, и в первую очередь в методике построения системы уроков физической культуры как основной действующей в школе формы учебного процесса. Основная масса современных школьников никакой двигательной активности, кроме как на обязательных уроках физической культуры, не получают.

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных развивающих, образовательных, оздоровительных и воспитательных задач [1].

В настоящее время школьное физическое воспитание характеризуется сложными, противоречивыми процессами. Наметились тенденции его совершенствования, появились концепции физического воспитания, которые в значительной степени стимулируют создание авторских программ. Наблюдается положительная тенденция расширения и углубления программ по физическому воспитанию, детальная разработка региональных программ, программ специальной направленности с предоставлением учащимся права выбора. Однако, наряду с этим, отмечается, что учащиеся испытывают отчуждение в связи с тем, что многие задачи физического воспитания не входят в систему их личностных ценностей, не становятся ее частью. Остается нерешенным вопрос о приоритетах

физического воспитания в системе школьного образования. Недостаточно учитываются интересы, ценностные ориентации, мотивы и потребности, индивидуальные и возрастные особенности учащихся при разработке содержания, форм и методов физкультурно-спортивной деятельности. Зачастую знания учащихся в области физической культуры не адекватны их возрасту.

«Спортивная борьба в школы» для старшеклассников знакомит учащихся с элементами спортивной борьбы на примере греко-римской борьбы и вольной борьбы [2,3]. Программа внеурочной деятельности включает организацию и проведение игр с элементами борьбы для совершенствования первичных навыков и облегчения прохождения раздела «Спортивная борьба» школьной программы, технико-тактические разделы в стойке и в партере, а также развития физических качеств, расширения двигательных навыков, необходимых в повседневной жизни [4].

Цель исследования – обосновать эффективность внеурочных занятий у старшеклассников средствами греко-римской и вольной борьбы.

Методика и организация исследования. В работе приняли участие старшеклассники 10 и 11 классов общеобразовательных учреждений МБОУ СОШ 24 и МБОУ СОШ №15, в количестве 32-х человек. Эксперимент проводился в течение 2018-2019 учебного года. В процессе исследования были сформированы контрольная и экспериментальная группы и предложены программы внеурочной деятельности по греко-римской и вольной борьбе. Все участники эксперимента были поделены на 2 группы. Контрольная группа (n=16) занималась с использованием разделов базовой учебной дисциплины «Физическая культура» в урочной форме. Экспериментальная группа (n=16) занималась с использованием разделов базовой учебной дисциплины «Физическая культура» по программам внеурочной деятельности, отдав предпочтение спортивной борьбе - греко-римской и вольной борьбе. Программа внеурочной деятельности была рассчитана на 68 занятий в учебном году (2 часа в неделю), была сопряжена с содержанием учебного материала и проводилась с тренировочной направленностью.

Для анализа состояния двигательных способностей у юношей использовали тесты: «Бег на 30 метров» – для определения скоростных способностей; «Бег на 1000 метров» – для определения физической работоспособности и общей выносливости; «Прыжок в длину с места» – для измерения динамической силы мышц нижних конечностей; «Наклон вперед сидя» – для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов; «Подтягивание на перекладине» – для оценки статической выносливости и силы мышц верхнего плечевого пояса; «Подъем туловища в сед» – для измерения скоростно-силовой выносливости. Учет выявленных приоритетов в физической подготовленности, а также взаимосвязей показателей физической и функциональной подготовленности юношей позволил в процессе тренировок, воздействуя на одни физические качества и функции организма.

Результаты исследования и их обсуждение. На основании результатов проведенного исследования выявлено, что высокая эффективность экспериментальной работы обусловлена, прежде всего, тем, что в ней была разработана и реализована индивидуализированная методика спортизированного физического воспитания, при реализации которой грамотное и учитывающее выявленную корреляцию дозирование и подбор направленных воздействий на ведущие (наиболее развитые) физические качества позволяют опосредованно повышать показатели в проявлении других физических качеств.

Вывод. Проведенный анализ показателей физической подготовленности и функционального состояния старшеклассников позволил получить экспериментальные данные о значительных взаимосвязях между проявлениями различных физических качеств, функционированием дыхательной системы и данными физического развития. Учет данной информации и выявление наиболее сильных сторон физической подготовленности в процессе планирования индивидуальной парадигмы спортизированного физического воспитания в юношеском возрасте позволяет обеспечить достоверно более высокую динамику физической и функциональной подготовленности в течение непродолжительного времени.

Список использованных источников

1. Лубышева Л.И. Спортизация в системе физического воспитания: от научной идеи к инновационной практике: монография / Л.И. Лубышева, А.И. Заглевская и др. – М.: НИЦ «Теория и практика физ. культуры и спорта», 2017. – 200 с.
2. Митусова Е.Д., Митусов В.В. – Внедрение школьного спортивного клуба в общеобразовательные школы Московской области" / Е.Д. Митусова, В.В. Митусов //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. №5 – . С. 52.

3. Митусова Е.Д., Андрианов М.В., Читайкина Н.Б. Спортивная борьба: перспективы и реалии олимпийского вида спорта /Е.Д. Митусова, М.В. Андрианов // Теория и практика физической культуры. – 2019. №6. – С. 82-84

4. Митусова Е.Д. Андрианов М.В. Совершенствование физической подготовки борцов греко-римского стиля на этапе спортивной подготовки /Андрианов М.В., Е.Д. Митусова// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2017 №5. – С. 40