

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ НЕФИЗИКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

О.В. Хижевский

Белорусский государственный технологический университет

Введение. В связи с развитием различных видов единоборств (на примере дзюдо, самбо), которые можно применять на уроках по физической культуре в общеобразовательных школах нашей страны, потребность в специалистах по борьбе еще больше возросла. Их недостаток особенно ощущается в сельской местности. В большинстве случаев вся физкультурно-массовая и спортивная работа на селе осуществляется учителями сельской школы, среди которых мало специалистов, знающих основы техники спортивной борьбы.

Молодые специалисты - выпускники вузов (не обязательно специализированных вузов), овладевшие за время учебы необходимыми знаниями основ теории, методики и организации тренировок по борьбе и сами достигшие определенных спортивных успехов, способны организовать секционные занятия по борьбе в сельской школе.

Подготовка общественного актива инструкторов, судей по борьбе в вузах из числа студентов борцов способствует решению одной из важных задач физического воспитания в вузе.

Утвержденная министерством образования РБ программа для высших учебных заведений не включает учебного материала для отделения спортивного совершенствования по борьбе. Существующие программы для коллективов физической культуры по борьбе также не отвечают требованиям вузов, где контингент студентов — сельская молодежь, которая имеет свои особенности

физического развития, благоприятные для занятий борьбой, хорошее телосложение, силовую подготовленность, выносливость и трудолюбие. Единственное, чего не хватает этим студентам, - техническая подготовленность.

Изучив соответствующую литературу, проведя опрос и анкетирование ведущих тренеров - преподавателей вузов страны и обобщив их практический опыт, был сделан вывод о необходимости создать для вузов специальную программу обучения по борьбе.

Рекомендованная программа для студентов отделения спортивного совершенствования предусматривает обучение группы новичков и может быть использована в работе со школьниками. Учебно-тренировочные занятия с борцами целесообразно проводить 3-4 раза в неделю по 2-3 часа. Новые технические действия разучивались в первый день недельного цикла, а на последующих двух занятиях студенты совершенствовались в этих упражнениях.

На первом году обучения основная задача - изучить технику борьбы. Выявленные закономерности становления двигательных навыков и длительный педагогический опыт многих преподавателей и научных работников позволили определить последовательность изучения того многообразия технических приемов, которые существуют в борьбе.

Все приемы делятся на группы. Это удержания, переворачивания, уходы с удержания, болевые приемы (в дзюдо удушающие приемы).

В стойке все приемы делятся на следующие группы: подножки, зацепы, броски через спину, подбивы, подсады, подсечки, броски захватом ног, броски «мельница», броски назад, броски через бедро.

В каждой из этих групп имеется наиболее типичный прием - основа структуры, который изучается в начале обучения. Таким образом, изучив по одному основному приему из каждой группы, начинающий борец имеет представление обо всех приемах борьбы. Этот способ последовательности изучения приемов борьбы называют концентрическим.

Начинающих борцов целесообразно обучать только атакующим действиям, которые являются основными для всего комплекса технических средств в борьбе. Защиты и контрприемы на первом этапе изучать нежелательно.

Объем технических действий и их очередность для групп первого года обучения могут быть следующими:

1. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В ПАРТЕР

- а. удержания - 9-10 приемов,
- б. переворачивания - 5-6 приемов,
- в. уходы с удержания - 7-8 приемов,
- г. болевые приемы - 10-12 приемов,
- д. удушающие (дзюдо) - 10-12 приемов.

2. ТЕХНИКА БОРЬБЫ В СТОЙКЕ

- а. 35 - 40 приемов борьбы (броски)

Спортивная борьба воспитывает необходимые для современного человека качества и помогает в учебе. Влияние занятий борьбой на учащуюся молодежь исследовалось на контингенте студентов вузов РБ.

Многолетняя практика обучения спортивной борьбе показала, что студенты, которые занимаются в секции, учатся хорошо. Согласно данным анкетного опроса, для повышения успеваемости достаточно проводить занятия 3 раза в неделю по 2 часа в день.

Цель исследований - выявить оптимальный вариант сочетания учебы с занятиями борьбой в вузе.

Были определены следующие задачи:

- 1) изучить изменения физического развития и уровень роста специальной подготовленности занимающихся в отделении спортивного совершенствования по борьбе за время учебы в вузе;
- 2) разработать программу ускоренного обучения технике борьбы концентрическим способом и апробировать ее в процессе проведения тренировочных занятий по борьбе в течение двух лет;
- 3) провести анализ общей успеваемости студентов отделения спортивного совершенствования по борьбе по результатам экзаменационных сессий при занятиях 3 раза в неделю по 2 часа.

Для решения поставленных задач были использованы такие методы, как анализ литературных источников, опрос и анкетирование, педагогические наблюдения, контрольные упражнения, медицинский контроль, педагогический эксперимент, математическая обработка материала.

Программой физического воспитания и соответствующими инструктивными письмами Министерства образования РБ для занятий со студентами в отделениях спортивного совершенствования предусмотрено от 6 до 16 часов в неделю в зависимости от их спортивного разряда.

Результаты исследования и их обсуждение. Практика показывает, что для роста спортивных достижений 6 часов тренировок недостаточно. Увеличение в вузе (БГТУ) часов занятий с группами отделения спортивного совершенствования по борьбе до 12 часов в неделю привело к положительным сдвигам.

Чтобы определить динамику физического состояния спортсменов в начале и в конце тренировочного цикла, совпадающего с зимней или весенней экзаменационной сессией, применялись следующие контрольные упражнения:

- 1) броски чучела через спину за 20 сек. - максимальное количество раз (быстрота);
- 2) подтягивание на перекладине максимальное количество раз (сила);
- 3) подъем разгибом из положения лежа на спине (ловкость);
- 4) наклон туловища вперед (гибкость); оценка гибкости проводилась по методике Васильева по 5-балльной системе;
- 5) броски чучела через спину за 6 мин. (специальная выносливость). Специальная выносливость оценивалась следующим образом;

в начале каждой минуты в течение 20 сек. борец выполнял броски в максимальном темпе, а в последующие 40 сек. каждой минуты - 4 броска.

Экспериментальная группа состояла из студентов 1-го и 2-го курсов (всего 24 борца). Сравнив показатели физического развития в начале семестра с показателями в конце семестра, можно отметить положительные изменения средних антропометрических данных у борцов за 4-месячный тренировочный цикл с 1 сентября по 31 декабря 2009 г. Во всех десяти средних показателях проводимых антропометрических измерений были получены положительные сдвиги: вес, рост, окружность грудной клетки при вдохе, при выдохе, при паузе, при размахе, спирометрия, динамометрия правой и левой кисти, становая сила.

В средних показателях контрольных упражнений, которые выполнялись в эти же сроки, отмечен следующий рост: максимальное количество бросков чучела через спину за 20 секунд +1,5 раза, качество +1 балл, подтягивание на перекладине +1,3 раза. Значительные улучшения наблюдались в упражнениях, характеризующих физические качества ловкости и гибкости Средний показатель количества бросков чучела через спину в течение 6 мин. за 1 мин. увеличился на 2,4 раза.

Успеваемость студентов анализировалась следующим образом. У занимающихся борьбой студентов из всех оценок, полученных за экзаменационную сессию, выводился средний балл, а затем был сделан анализ по среднему баллу в сравнении с учебной группой, курсом. Был сделан анализ двух сессий (весенней и зимней) за два учебных года - 2008/2009 и 2009/2010.

В первом случае при занятиях 3 раза в неделю по 2 часа в день (берется академический час - 45 мин), то есть при 6 часах нагрузки в недельном цикле, у студентов, занимающихся борьбой, средний балл за весеннюю экзаменационную сессию в 2008/2009 учебном году был на 0,29 выше, чем у студентов, не занимающихся борьбой (соответственно 7,25 и 6,96). Средний балл за 2009/2010 учебный год, зимнюю экзаменационную сессию у студентов, занимающихся борьбой, составил 7,25, у студентов же, не занимающихся борьбой, - 7,03, или на 0,22 ниже.

В анкетах студентам, занимающимся борьбой, предлагались различные варианты тренировок. Большинство анкетированных борцов высказались за занятия 4-5 раз в неделю по 2-3 часа в день.

Выводы:

1. Большинство студентов, занимающихся в отделении спортивного совершенствования по борьбе, успешно сочетают учебу с занятиями спортом. Анализ бюджета времени, учебной успеваемости, динамики физического развития и специальной физической подготовленности занимающихся борьбой студентов позволяет судить о возможностях увеличения учебно-тренировочных занятий до 12 часов в неделю в целях систематического физического совершенствования и роста спортивных результатов без ущерба для учебного процесса

2. Значительный рост антропометрических данных медицинского контроля у занимающихся борьбой, а также положительные сдвиги в показателях контрольных упражнений студентов отделения спортивного совершенствования по борьбе дают возможность положительно характеризовать занятия спортивной борьбой в вузе.

Рекомендовать не физкультурным вузов РБ заниматься различными видами единоборств.

3. Обучать технике борьбы в отделениях спортивного совершенствования вузов следует концентрическим способом, руководствуясь методикой обучения спортивной борьбе с учетом требований новых правил соревнований по борьбе и, которые ежегодно меняются и дополняются.

4. Большинство студентов, после окончания вуза, были согласны проводить занятия по борьбе, в свободное от основной работы время, на общественных началах.

Литература:

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. - 112 с.
2. Кано Дзигаро. Кодокан Дзюдо. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2000. -222 с.
3. Рублевский В. Е. Моделирование спортивной деятельности борца. Смоленск. СГИФК, 1989.- 31 с.
4. Физическая культура. Типовая учебная программа для высших учебных заведений. Под ред. В.А.Коледы. - Минск: РИВШ, 2008.- 60 с.
5. Хижевский О.В. Программа и методические рекомендации для студентов 1-4 курсов групп спортивного совершенствования и специализации по борьбе самбо. Учебно-методическая разработка. Мн.: БГЭУ, 1998
6. Хижевский О.В. Меры предупреждения травматизма на занятиях по физической культуре Республики Беларусь. Статья. Журнал «Народная асвета» № 7 2009 г.
7. Хижевский О.В. Программа и методические рекомендации для студентов 1-4 курсов групп спортивного совершенствования и специализации по борьбе дзюдо. Учебная программа. УО «БГТУ». 2009 г.
8. Хижевский О.В., Кулакевич В.Я. Самбо. Программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ Олимпийского резерва. Учебное пособие (допущено Министерством спорта и туризма РБ в качестве учебной программы). НИИ Министерства спорта и туризма РБ. Мн.: 2006
9. Хижевский О.В., Рукавицын Д.Б. Спортивные единоборства. Учебное пособие. Минск, Белпринт. 2005
10. Харлампев А. А. Борьба самбо. - М., 1957, 1964.
11. Шулика Ю.А. и др. Дзюдо. Система и борьба. Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. -Ростов на Дону: Феникс, 2006. - 800 с.
12. Эйгминас П. Самбо: первые шаги. - М., 1992.