

1. Инновационные процессы в образовании / под ред. Т.Н. Леван. – Новосибирск: СибАК, 2013. – 142 с.
2. Концепция информатизации системы образования Республики Беларусь на период до 2020 года. – Минск, 2013.
3. Компьютерно-опосредованная коммуникация как неотъемлемая составляющая учебного процесса / Г.Г. Мармыш [и др.] // Использование информационных образовательных технологий и электронных средств обучения в вузе: материалы науч.-метод. конф. / отв. ред. В.А. Снежицкий. – Гродно: ГрГМУ, 2011. – С. 91–93.
4. Пономарев, Н.Л. Образовательные инновации. Государственная политика и управление / Н.Л. Пономарев, Б.М. Смирнов. – М.: Academia, 2007.
5. Романцов, М.Г. Инновационные образовательные системы / М.Г. Романцов, С.Б. Вольф // Использование информационных образовательных технологий и электронных средств обучения в вузе: материалы науч.-метод. конф. / отв. ред. В.А. Снежицкий. – Гродно: ГрГМУ, 2011. – С. 122–125.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО КУРСУ «СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА» В БГУФК

Мацкевич В.Н.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Целью дисциплины «Спортивные единоборства» является ознакомление с основными закономерностями и отличительными особенностями взаимодействий в единоборствах без оружия. Студенты знакомятся с основными особенностями единоборств без оружия (на основе безударных техник видов спортивной борьбы, культивируемых в Республике Беларусь). Они приобретают знания и формируют практические умения выполнения базовых технико-тактических действий нападения и защиты в различных видах спортивных единоборств, создают основы практического опыта для рационального применения полученных знаний, умений и навыков при проведении занятий по физической культуре, а также в самостоятельных занятиях. Кроме того, студенты обучаются основам самозащиты средствами спортивных единоборств.

Обобщая многолетний опыт проведения практических занятий по дисциплине «Спортивные единоборства», считаем необходимым проанализировать методические особенности организации образовательного процесса, сформулировать выводы и дать практические рекомендации специалистам, работающим в сфере физической культуры и спорта.

Для улучшения восприятия учебного материала, лучшего формирования практических умений и навыков, а также минимизации травматизма необходимо в процессе обучения придерживаться четкой методической последовательности изучения технических действий спортивных единоборств. Необходимый объем теоретических знаний студенты получают из лекционных занятий, которые организуются, как правило, в начале курса. Затем студенты проходят инструктаж по правилам поведения в зале спортивной борьбы и технике безопасности при организации занятий спортивными единоборствами. Обращается особое внимание на правила гигиены, отсутствие украшений, ювелирных изделий и твердых предметов у студентов во время занятий на борцовском ковре. Так, на ковер можно заходить только в сменной обуви, чистой и неповрежденной спортивной форме. Это вызвано необходимостью исключить передачу кожных, грибковых заболеваний во время занятий. На ковре необходимо выполнять только задания преподавателя, быть внимательным и аккуратным. Во избежание столкновений и связанных с ними травм запрещается сидеть на ковре без команды, особенно спиной к другим занимающимся.

Обучение техническим действиям спортивных единоборств начинается с формирования у студентов умения безопасных падений на ковер. С целью устранения рефлекса выставления рук в сторону падения (что чревато травматизмом) изучаются приемы самостраховки при падениях вперед, назад, в левую и правую стороны, кувырком через левое и правое плечо. Эти приемы изучаются с нарастающей амплитудой: из положения лежа, стоя на коленях, со стойки, с партнером. Преподаватель должен исправить ошибки студентов при выполнении приемов самостраховки, добиться правильного их выполнения в различных положениях и ситуациях. После одного-трех занятий (в за-

висимости от уровня подготовленности группы) организуется проверка преподавателем выполнения студентами приемов самостраховки при различных падениях с обязательным выставлением оценок в групповой журнал.

Из теоретических занятий студенты должны знать классы, подклассы, группы и подгруппы технических действий, входящих в «Единую классификацию технических действий спортивных единоборств». При сдаче зачета, студенты отвечают на теоретический вопрос, а также демонстрируют пример технических действий из каждого раздела «Единой классификации».

В стойке это броски, переводы, сваливания, в партере – удержания, перевороты, болевые и удушающие приемы. Согласно программе, это 22 технических действия спортивных единоборств.

Практика показала, что такое количество технических действий плюс приемы самостраховки студентам довольно сложно качественно продемонстрировать при сдаче зачета. Поэтому целесообразной представляется практика разбивки всего учебного материала на несколько блоков (комплексов технических действий), подобранных исходя из сложности их освоения и демонстрации. Как правило, это три комплекса технических действий. В первый комплекс входят все приемы самостраховки, технические действия в партере – удержания, перевороты, а также неамплитудные действия в стойке – подножки, сваливания, переводы. Во второй комплекс входят более сложные в обучении и демонстрации приемы – броски, сваливания, перевороты, болевые приемы. В третий комплекс входят приемы защиты и нападения в стойке и партере, контрприемы, комбинации приемов. Сюда же входят болевые, удушающие приемы и способы самозащиты из боевого раздела спортивных единоборств.

После освоения приемов и закрепления представления об их применении целесообразно провести контрольную сдачу комплекса с выставлением текущей оценки в журнал. Практика показывает, что при итоговом принятии зачета по дисциплине «Спортивные единоборства» промежуточные отметки существенно помогают преподавателю в формировании итоговой оценки полученных знаний, умений и навыков студентов. Кроме того, положительные промежуточные отметки оказывают стимулирующее влияние на мотивацию студентов к дальнейшему освоению техники спортивных единоборств.

Интерес студентов к занятиям значительно повышает включение в учебный процесс приемов самозащиты из боевого раздела спортивных единоборств. Это такие приемы, как отражение различных ударов руками, ногами, предметами, освобождения от захватов, приемы задержания и конвоирования нападавших.

Однако следует довести до сведения учащихся, что любой самый простой прием будет эффективен в применении только в одном случае – после многократного повторения его на занятиях (отработки) в различных условиях – на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, в условиях противодействия соперника. Здесь необходимо говорить о формировании навыка выполнения технического действия. Поскольку, в условиях ограниченного времени обучения техническим действиям в течение курса спортивных единоборств этого добиться невозможно, возникает необходимость в дополнительных занятиях для студентов. Здесь каждый принимает решение самостоятельно. Известны случаи, когда студенты других специальностей выбирали для себя в дальнейшем занятия борьбой и достигали значительных результатов. Так, например, сестры Ольга и Наталья Рожковы стали заниматься дзюдо и добились в этом виде борьбы значительных результатов – им были присвоены звания мастера спорта и кандидата в мастера спорта. Студентам-мужчинам занятия спортивными единоборствами помогают обрести уверенность в себе, повысить самооценку, уровень своих физических и морально-волевых качеств, владения приемами защиты и нападения из арсенала безударных спортивных единоборств.

Отдельно необходимо рассмотреть применение в процессе обучения специализированных подвижных игр-единоборств. Включаются они, как правило, в подготовительную часть занятия и значительно повышают как эмоциональность, зрелищность занятий, так и уровень получаемой студентами разминочной нагрузки. Такими играми можно регулировать объем, интенсивность и избирательность нагрузки на различные мышечные группы, органы и системы организма.

Игры-единоборства не являются борьбой, но имеют элементы единоборств, что позволяет развивать кроме физических качеств (общих и специальных) специальные борцовские качества: «чувство соперника», чувство устойчивости, равновесия, «чувство ковра», морально-волевые качества.

Игры-единоборства включают в себя несколько групп:

1. Игры с выведением соперника из равновесия («бой всадников», борьба на гимнастической скамейке, переталкивания, ножные качели, «бой петухов», борьба с «крестным» захватом и др.) помогают развивать чувство равновесия, умение быстро реагировать на действия соперника, выводить его из равновесия.

2. Игры с отрывом соперника от ковра – спиной, лицом друг к другу, из различных захватов и взаиморасположений – развивают силу, «чувство соперника», устойчивость.

3. Игры перетягивания и переталкивания из различных взаиморасположений, с предметами и без развивают скоростно-силовые качества.

4. Игры в опережения развивают быстроту, двигательные-координационные качества.

5. Игры в касания развивают двигательные-координационные качества, быстроту, взрывную силу.

6. Игры-дебюты развивают двигательные-координационные качества, оперативное мышление борца, «чувство соперника».

7. Теснения развивают силу, «чувство соперника», устойчивость, «чувство ковра».

8. Игры в «атакующие захваты» развивают быстроту, двигательные-координационные качества, «чувство соперника», оперативное мышление борца.

Студенты активно и с удовольствием играют в борцовские подвижные игры-единоборства, запоминают их. Как выясняется, они успешно включают такие игры в последующую самостоятельную работу в качестве тренера-преподавателя по своему виду спорта или учителя физической культуры.

Таким образом, из вышесказанного можно сделать определенные выводы:

1. При организации практических занятий по курсу «Спортивные единоборства» необходимо придерживаться методической последовательности обучения: получение теоретических знаний – инструктаж по правилам поведения в зале борьбы и технике безопасности при организации занятий спортивными единоборствами – изучение, освоение и сдача приемов самостраховки при падениях – изучение не связанных с падением и низкоамплитудных приемов спортивных единоборств – изучение приемов из различных классификационных групп – изучение приемов защиты и нападения спортивных единоборств, болевых, удушающих приемов, приемов из боевого раздела спортивных единоборств – прием зачета по дисциплине.

2. Все изучаемые технические действия рекомендуется разбить на три комплекса по возрастанию сложности и амплитудности выполнения. Преподавателю необходимо принимать выполнение студентами каждого комплекса технических действий отдельно с выставлением текущих оценок в журнал.

3. Целесообразно включать в подготовительную часть занятий специализированные подвижные борцовские игры-единоборства. Это позволит увеличить эмоциональность, зрелищность занятий. Кроме того, это будет способствовать развитию как общих, так и специальных физических качеств борца – «чувства соперника», «чувства ковра», чувства устойчивости, оперативное мышление борца. Кроме того, студенты запоминают их и в дальнейшем используют в своей профессиональной деятельности.

4. Повышенное внимание необходимо уделять профилактике травматизма на занятиях. Нагрузку применять в соответствии с уровнем подготовленности группы, следить за соблюдением студентами правил поведения в зале борьбы, положений техники безопасности, гигиенических правил. При большом различии уровня физической подготовленности студентов целесообразно применять групповой метод организации занятий.

Внедрение в практику проведения занятий по дисциплине «Спортивные единоборства» этих методических особенностей будет способствовать более успешному формированию профессионально-педагогических знаний, умений и навыков студентов, планирования ими содержания занятий с элементами единоборств и успешной реализации поставленных задач при проведении занятий различной направленности.

1. Галочкин, Г.П. Борьба самбо: учеб. пособие / Г.П. Галочкин, А.К. Ефремов. – Воронеж: Изд-во Воронежского гос. архитектурно-строит. ун-та, 2005. – 237 с.

2. Крепчук, И.П. Специализированные подвижные игры-единоборства: учеб.-метод. пособие / И.П. Крепчук, В.И. Рудницкий. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.

3. Купрейшвили, О.М. Методика обучения основным техническим действиям в классической борьбе: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.М. Купрейшвили. – М., 1989. – 23 с.

4. Новиков, А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков // Всерос. науч. исслед. ин-т физ. культуры. – М., 2003. – 208 с.
5. Рыбалко, Б.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе / Б.М. Рыбалко, В.И. Рудницкий, И. П. Крепчук // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – № 21. – С. 10–11.
6. Трутнев, П.В. Основы теории тренировки в самбо: учеб. пособие / П.В. Трутнев, Г.А. Козлов. – Красноярск: Плагина, 2004. – 238 с.
7. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. Теория и практика / Г.С. Туманян. – М.: ФиС, 2000. – 312 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.

ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Москаленко Н.В., д-р наук по физ. воспитанию и спорту, профессор,
Сидорчук Т.В., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Введение. На современном этапе развития образования приобретает особое внимание и требует решения проблема качественной подготовки будущих специалистов в области физической культуры, которые будут иметь не только глубокие знания, достаточный уровень физической подготовленности, но и будут способны квалифицированно использовать приобретенные за период обучения знания и практические навыки в будущей работе [1].

Перед вузом стоит задача подготовки специалистов, владеющих актуальными знаниями, гибким, критическим мышлением, творческой инициативой, высокими адаптационными возможностями. Повышение требований к профессиональному образованию предполагает качественное обновление подходов в подготовке специалистов в области физической культуры, способных на высоком профессиональном уровне творчески и ответственно решать проблемы воспитания, обучения и развития подрастающего поколения [7].

Основная идея процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры и спорта заключается в том, чтобы создать условия, позволяющие студентам в учебно-воспитательном процессе высшего учебного заведения развивать креативное мышление, творчески осмысливать и осваивать инновационные технологии физического воспитания [8, 10].

Существующая классическая система образования в целом ориентирована на дифференцированное овладение дисциплинами учебного плана, репродуцирование учебного задания.

Важным основанием для подтверждения актуальности модернизации профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту является несоответствие содержания высшего физкультурного образования новым социальным требованиям образования, стремительно меняющимся потребностям личности и общества, условиям жизни и деятельности человека [4–6].

Одним из методологических подходов, позволяющих переосмыслить современное состояние физкультурного образования в стране и наметить пути его модернизации, является инновационная деятельность. Инновация – это результат реализации новых идей и знаний с целью их практического использования для удовлетворения определенных запросов человека, общества и государства. При этом критериями инновации должны быть научная новизна и практическая осуществимость.

В сфере физической культуры и спорта накоплен определенный багаж современных инновационных технологий, которые направлены на формирование нового поколения людей, которые обладают необходимым уровнем физической и спортивной культуры. Среди основных инновационных технологий выделяются личностно ориентированное физическое воспитание, развивающее обучение, олимпийское образование, интерактивные технологии и другие. Указанные технологии должны носить диффузный характер, что позволит говорить о воплощении нового знания в практическую деятельность, от чего существенно зависит успех физкультурного образования в целом [2, 9].