

УДК 796.01

## К ВОПРОСУ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СРЕДСТВ БОРЬБЫ ДЗЮДО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

*Дулаев Муслим Килабович,*

*старший преподаватель,*

*Чеченский государственный университет,*

*г. Грозный*

*Аннотация.* В статье обосновывается актуальность модернизации содержания физического воспитания подростков необходимостью их оздоровления, в том числе, улучшения показателей физического развития и физической подготовленности. Приводятся методические основы включения элементов борьбы дзюдо в процесс физического воспитания, обеспечивающие повышение интереса подростков к самостоятельной двигательной активности.

*Ключевые слова:* оздоровление, физическое воспитание, борьба дзюдо.

*Abstract.* The article explains the urgency of modernizing the content of physical education of adolescents' necessity of their improvement, including improvement of physical development and physical preparedness. We give methodical bases incorporating elements of judo in the process of physical education, providing greater interest teenagers to independent motor activity.

*Index terms:* recreation, physical education, judo wrestling.

**Введение.** Проблемы совершенствования процесса физического воспитания подрастающего поколения являются предметом пристального внимания специалистов уже многие годы и остаются актуальными и на сегодняшний день. Исследования, проводимые учеными и специалистами в области физического воспитания, наглядно подтверждают снижение уровня физической подготовленности и здоровья подрастающего поколения [1, 2, 4 и др.]. Такое положение дел, по мнению ряда авторов, в значительной мере связано с ухудшившимся в последние десятилетия социально-экономическими условиями жизни нашего общества, по мнению других – с тем, что существующая система физического воспитания не способна реально решать обозначенную проблему [2, 3 и др.].

Особую актуальность приобретает проблема, связанная со снижением уровня физической подготовленности призывников. При этом подчеркивается, что снижение уровня физической подготовленности призывников выявляется лишь при специальных проверках, но процесс снижения подготовленности происходит на всех этапах онтогенеза (особенно в подростковом возрасте), однако момент начала отставания физической подготовленности и физического развития на практике зачастую не определяется [1].

В этой связи, первостепенное значение в решении задач физического воспитания, связанных с достижением оптимального уровня физической подготовленности, приобретает поиск путей и средств рационального и эффективного совершенствования процесса физического воспитания, с учетом интересов занимающихся и закономерностей развития организма подростков.

В настоящее время достаточно высокой популярностью, особенно у подростков, пользуются занятия различными видами единоборств. Результаты собственных исследований свидетельствуют о том, что занятия различными видами единоборств (дзюдо, самбо, национальные виды) вызывают интерес и побуж-

дают к двигательной активности подростков, эти занятия связаны с необходимостью ведения здорового образа жизни. А соответствующие средства и методы подготовки являются достаточно эффективными и инновационными в сфере физического воспитания. Тем не менее, анализ практики функционирования общеобразовательных организаций показывает, что потенциал занятий единоборствами, в частности, борьбой дзюдо, недостаточно используется при организации процесса физического воспитания школьников – в том числе, ввиду отсутствия разработанных и апробированных методик, позволяющих целенаправленно воздействовать на улучшение физической подготовленности и, в целом, состояние здоровья подростков.

**Цель и гипотеза исследования.** Целью проведенного исследования являлась разработка методики развития физических качеств у школьников 15-16 лет в процессе физического воспитания с использованием средств и методов борьбы дзюдо. В процессе достижения цели мы исходили из предположения, что совершенствование процесса физической подготовки старших подростков в рамках процесса физического воспитания в общеобразовательной школе будет происходить в том случае, если:

- выявить средства, методы, а также формы организации регламентированных занятий физическим воспитанием, способные стимулировать интерес подростков к этим занятиям;

- разработать и адаптировать к процессу физического воспитания в общеобразовательной школе методику развития физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов борьбы дзюдо;

- выявить педагогические возможности методики воспитания физических качеств школьников 15-16 лет с использованием средств и методов борьбы дзюдо, обеспечивающие формирование потребности в самостоятельных занятиях у подростков.

**Методы и база исследования.** Для достижения цели были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; анкетирование; контрольно-педагогические испытания (тестирование); моделирование.

Анализ научно-методической литературы позволил систематизировать материал по изучаемой проблеме, выдвинуть рабочую гипотезу, определить цель, задачи, подобрать методы исследования. Педагогическое наблюдение послужило дополнительным источником информации об учебной, тренировочной и других видах деятельности подростков; фиксировались и подвергались анализу средства, методы, формы организации занятий физическим воспитанием с подростками, объем, интенсивность нагрузки как во время регламентированных занятий физическим воспитанием как в общеобразовательной школе, так и на учебно-тренировочных занятиях по дзюдо.

Посредством анкетирования была получена информация об отношении подростков к занятиям физическим воспитанием в школе, к занятиям физической культурой и спортом, к самостоятельным занятиям в повседневной жизни, об их заинтересованности в занятиях борьбой дзюдо. На протяжении исследования анализу были подвергнуты ответы более чем 150 школьников в возрасте

от 14 до 16 лет, полученные в результате анкетирования, проводимого в средних общеобразовательных школах г. Грозного.

Тестирование двигательных способностей подростков было организовано в соответствии со школьной программой, при выборе тестов для оценки физической подготовленности подростков мы отдавали предпочтение тем, что традиционно используются в общеобразовательной школе. Батарея тестов включала: бег 30 м, челночный бег 3×10 м, три кувырка вперед, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места со взмахом рук, 6-минутный бег, вис на согнутых руках, подтягивание на высокой перекладине из вися, наклон вперед из положения сидя.

Теоретическое моделирование было направлено на разработку методики использования средств и методов борьбы дзюдо в процессе физического воспитания подростков с целью повышения эффективности их физической подготовки. В процессе моделирования использовались результаты анализа научной литературы и практики физического воспитания в общеобразовательной школе и спортивной тренировки по борьбе дзюдо, а также анкетирования и тестирования.

Исследование проводилось с 2013 по 2015 год на базе средних общеобразовательных школ города Грозного. Его участниками стали школьники 15-16 лет (мальчики, 49 чел.), ранее не занимавшиеся спортом, чей уровень физической подготовленности был оценен как низкий, а по ряду показателей ниже среднего.

**Результаты исследования.** Использование средств и методов занятий борьбой дзюдо для решения задач физического воспитания в условиях общеобразовательной школы представляется целесообразным, поскольку занятия борьбой дзюдо вызывают интерес у подростков и связаны с приучением к систематическому выполнению определенных физических упражнений, что стимулирует двигательную активность подростков и, кроме того, может стать эффективным средством направления избыточной адаптивной энергии и агрессивности в безопасное для общества русло. В связи с этим от внедрения элементов учебно-тренировочных занятий по борьбе дзюдо в процесс физического воспитания правомерно ожидать следующих позитивных изменений:

- повышение интереса к регламентированным формам занятий в школе;
- формирование потребности в самостоятельных занятиях в повседневной жизни;
- увеличение контингента подростков, чей двигательный режим приближается к оптимальному;
- повышение уровня развития физических качеств подростков.

Юридическим основанием для включения средств и методов борьбы в дзюдо в содержание физического воспитания подростков является закон об образовании, который предполагает условное разделение содержания обучения на базовый компонент (стабильная часть общего среднего образования, определяющая необходимый уровень физического образования, физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья) и вариативный, отражающий национально-региональные особенности детей. На практике это позволяет из трех регламентированных занятий в неделю одно посвящать изучению основ

борьбы дзюдо. В результате в среднем 4 часа в месяц подростки будут заниматься борьбой дзюдо, что в год составит около 34 часов (с учетом отсутствия занятий в период школьных каникул).

Отдавая себе отчет в том, что одно занятие рукопашным боем в рамках регламентированных занятий по физическому воспитанию в школе не решит проблемы гармоничного развития физических качеств школьников, в качестве одного из элементов методики нами предусмотрена система домашних заданий и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Домашние задания не являются новшеством в физическом воспитании в условиях общеобразовательной школы, однако на практике эта система недостаточна эффективна. Причины этого следующие: незаинтересованность обучающихся, унификация содержания заданий без учета индивидуальных особенностей обучающихся, теоретическая и методическая неготовность школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Разрабатывая систему домашних заданий для самостоятельных занятий, необходимо опираться на положения, отраженные в общеметодических и специфических принципах физического воспитания, в соответствии с которыми внедрение домашних заданий должно предполагать: акцентированное внимание на уроках по физической культуре вопросам, касающимся усвоению подростками знаний о самостоятельных занятиях; индивидуально-дифференцированный подход к разработке домашних заданий с учетом интересов, возможностей и потребностей подростков; подготовка нескольких, различных по составу, комплексов заданий для каждого обучающегося.

На уроках физической культуры, посвященных борьбе дзюдо, целесообразно, в соответствии с целью исследования, использовать метод круговой тренировки, которая эффективна для комплексного развития физических качеств. Основная ценность круговой тренировки состоит в том, что в ней возможно нормирование индивидуальной величины нагрузки, которая определяется с помощью так называемого «максимального теста» (МТ) – испытание на максимальное число повторений по каждому упражнению.

Смысл круговой тренировки состоит в том, что намечается несколько «станций» (мест для выполнения отдельных серий физических упражнений), объединенных в круг (условно). На каждой станции управления подбираются так, чтобы они обеспечивали воздействие на определенные мышечные группы. Комплекс упражнений круговой тренировки меняется по истечении 6 недель занятий. Индивидуальная дозировка упражнений используется до следующего тестирования, повышенные результаты которого становятся исходной величиной для новой дозировки упражнений. Так реализуется принцип прогрессирующего повышения нагрузки.

Помимо этого, на каждом из двух оставшихся регламентированных уроков физической культуры целесообразно 10 минут посвящать совершенствованию технических приемов дзюдо, изучаемых на специализированных уроках.

**Выводы и рекомендации.** Одним из главных условий повышения уровня физической подготовленности подростков в процессе физического воспитания в

общеобразовательной школе является повышение уровня их двигательной активности на основе формирования потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Для решения этой задачи представляется целесообразным:

- использование в процессе физического воспитания в общеобразовательной школе (в регламентированных формах) занятий борьбой дзюдо в качестве средства, стимулирующего двигательную активность подростков;

- использовать систему домашних заданий, в основе которой лежат принципы адекватности и индивидуализации тренировочных воздействий (планировать и регулировать тренировочные нагрузки в зависимости от возраста, интересов и уровня подготовленности занимающихся);

- уделять акцентированное внимание комплексному воспитанию основных двигательных качеств (руководствуясь принципом прикладности физического воспитания);

- формировать знания научно-практического характера в области физической культуры, самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- обеспечить регулярность врачебного и педагогического контроля и самоконтроля за физической подготовленностью и состоянием здоровья.

Мы считаем, что внедрение методики в практику физического воспитания подростков обеспечит повышение уровня их физической подготовленности. Проверка данного предположения составляет содержание дальнейших исследований.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. *Левченко В.Г.* Медико-биологические основы дифференцированного подхода в физическом воспитании школьников / В.Г. Левченко. Майкоп: Редакционно-издательский отдел Адыгейского государственного университета, 2002. 144 с.

2. *Лукьяненко В.П.* Современное состояние и концепция развития общего среднего физкультурного образования в России / В.П. Лукьяненко. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2002. 312 с.

3. *Шаповалов А.В.* Организационно-содержательные основы совершенствования здоровьесберегающей деятельности общеобразовательной организации / А.В.Шаповалов, И.К.Гунажоков, С.А.Хазова [и др.] // Вестник Адыгейского государственного университета. – Серия 3: Педагогика и психология. – 2016. – № 1 (173). – С. 151-157.

4. *Яруллин А.И.* Учебный предмет «Физическая культура» - источник получения образования по физической культуре / А.И. Яруллин // Физкультура в школе, 2000. - № 4. – С. 9-11.

#### **ON THE USE OF FUNDS JUDO DURING PHYSICAL TRAINING TEENAGERS**

*Dulaev Muslim Kilabovich,*

*Senior Lecturer,*

*Chechen State University,*

*Grozny*