

На физическое развитие детей игра так же оказывает свое влияние, стимулируя активность ребенка. Обладая хорошим психотерапевтическим эффектом, игра дает ребенку возможность избавиться от негативных переживаний. Через игру и игровые действия ребенок усваивает различные знания и умения в понятной для него форме.

Таким образом, игра одно из комплексных средств воспитания: она направлена на всестороннюю физическую подготовленность (через непосредственное овладение основами движения и сложных действий в изменяющихся условиях коллективной деятельности), совершенствование функций организма, черт характера играющих.

В играх воспитываются основные физические качества ребенка, такие как сила, быстрота, выносливость и совершенствуются разнообразнейшие двигательные умения и навыки.

Изучением данного вопроса занимались многие ученые физиологи, психологи и педагоги. П.Ф. Лесгафт свою творческую деятельность посвятил физическому воспитанию детей, Н.М. Амосов - физическому развитию, Н.М. Шелованов – оздоровлению, Т.И. Осокина проблеме физического развития дошкольника.

Выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА ОСНОВЕ УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ БОРЬБЫ САМБО

*Черенщиков Александр Геннадьевич
ст. преподаватель кафедры физической культуры,
Ульяновский государственный университет,
г. Ульяновск*

Аннотация. В работе представлена экспериментальная программа по физической культуре для юношей старших классов. Программа направлена на углубленное изучение борьбы самбо. Статья содержит описание основных разделов программы и условия ее эффективной реализации.

Ключевые слова: экспериментальная программа, физическая культура, борьба самбо, юноши старших классов.

Abstract. In work the experimental program on physical culture for young men of the senior classes is submitted. The program is directed on profound studying of fight of sambo. Article contains the description of the main sections of the program and a condition of its effective realization.

Keywords: experimental program, physical culture, fight of sambo, young man of the senior classes.

В условиях существующей социальной потребности в модернизации школьного физкультурного образования введение Минобрнауки третьего часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях стало объективной необходи-

мостью и одновременно обусловило активизацию научной и творческой деятельности специалистов-предметников в решении вопросов определения наиболее эффективного содержания указанного дополнительного часа.

В этой связи одним из перспективных направлений в формировании мотивационно-ценностных ориентаций к занятиям физической культурой является приобщение школьников к спортивным традициям [1, 2, 3], что и послужило нам основанием для разработки экспериментальной программы по физической культуре для юношей 10-11 классов на основе углубленного изучения борьбы самбо.

Физическое воспитание – процесс, направленный на обучение двигательным действиям, развитие физических качеств. Распространяясь на все периоды жизни человека, указанный процесс может осуществляться на материале движений из самых различных видов спорта. При этом, как показывает практика, в разные возрастные этапы пристрастия человека к различным видам двигательной активности могут существенно изменяться.

Касаемо старшего школьного возраста, в аспекте подготовки молодого человека к будущей профессиональной деятельности, следует констатировать факт того, что спортивные боевые искусства приносят богатый жизненный опыт, вырабатывающий самодисциплину, твердость характера, стойкость и выносливость, которые необходимы в достижении жизненных целей.

Рассматривая место и значение самбо в российской системе физического воспитания, необходимо заметить, что данный вид спорта не только способствует укреплению здоровья, гармоничному физическому развитию организма, совершенствованию культуры двигательной активности, но и обеспечивает психофизическую подготовку к самостоятельной жизнедеятельности в социуме, а также может являться средством удовлетворения самых различных потребностей: самовыражения, самосовершенствования, оздоровления, коммуникации.

Разработанная нами инновационная экспериментальная программа нацелена на:

- осознанное стремление школьников старшего возраста к повышению уровня культуры в области физического воспитания;
- усвоение системы теоретических знаний, основных понятий и терминов в области физической культуры (влияние мышечной нагрузки на физиологические органы и системы организма и т.д.);
- изучение правил проведения соревнований по избранному виду спорта (самбо);
- овладение приемами управления двигательной деятельностью;
- формирование навыков контроля за физическим и функциональным состоянием и т.д.

Ее отличительными особенностями являются:

- обеспечение педагогических условий для овладения учащимися специальными знаниями по избранному виду спорта (борьба самбо);
- конкретизация требований к умениям и навыкам выполнения физических упражнений, ориентированных на использование самостоятельных форм организации физической культуры;
- интенсификация физической подготовки школьников средствами борьбы самбо;
- расширение фонда двигательных умений и навыков занимающихся посредством технической подготовки по самбо.

Материал программы дается в 5 разделах.

В разделе *«Теоретико-методическая подготовка»* представлен материал, способствующий формированию, закреплению и расширению комплекса знаний учащихся о собственном организме и возможностях человека, гигиенических требованиях, правилах физкультурно-спортивной этики, об избранном виде спорта. В процессе занятий учащиеся под руководством учителя сами должны находить нужные решения, выводить правила и положения.

Раздел *«Физическая подготовка»* представляет основные двигательные действия, способствующие формированию общей культуры движений, и предполагает использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, элементы спортивных игр, гимнастика, плавание, подвижные игры, ходьба на лыжах и т. д.

Также физическая подготовка должна быть направлена на воспитание двигательного-координационных качеств, специфичных для борьбы самбо. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям самбиста. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта

Основное содержание программы составляет раздел *«Специальная подготовка»*, в котором предлагается практический материал по самбо (стойки, перемещения, акробатические упражнения, броски и их комбинации, захваты, удержания, удары и т.д.), где особое место отведено овладению приемам самозащиты (защита против ударов ножом, руками, ногами, болевые приемы и т.п.).

В разделе *«Самостоятельная подготовка»* рекомендованы упражнения, способствующие закреплению технических умений и навыков, освоенных на уроке, также предложены двигательные задания для развития физических кондиций старшеклассников. Кроме того разработана тематика теоретико-методических знаний для самостоятельного изучения и апробирования

В *«Контрольно-диагностическом»* разделе приведены упражнения и тесты, позволяющие отслеживать уровень физической, технической и технико-тактической подготовленности учащихся.

При создании программы мы стремились, чтобы она достаточно полно охватывала все составляющие борьбы самбо: технику, тактику, физическую подготовку, психологическую и др.; включала в себя теоретические и практические занятия в должной пропорции.

Комплексное применение всех разделов описанной программы позволит решить задачи, поставленные перед уроком физической культуры. Мы рекомендуем следующее распределение программного материала (количество времени):

- теоретическая подготовка (5-10%);
- физическая подготовка (20-30%);
- специальная подготовка (35-40%);
- обучение основам технико-тактических действий (15%);
- контрольно-диагностические испытания (5-10%).

Тренировочный и обучающий процесс должен осуществлять тренер-преподаватель по самбо или другому виду борьбы (близкому к самбо). Если учителя физической культуры не владеют данным видом спорта, необходимо пригласить тренера-совместителя. Для проведения занятий следует оборудовать зал борьбы в школе (настелить борцовский ковёр, либо татами).

При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий и меры по предупреждению травматизма.

Данная программа была апробирована нами в 10-11 специализированных (юридических) классах гимназии №44 г. Ульяновска. Ее внедрение было позитивно воспринято педагогической и родительской общественностью указанного учебного учреждения. Проведенный педагогический эксперимент позволил выявить положительные сдвиги по всем направлениям подготовленности юношей старших классов: теоретико-методической, физической, функциональной, психологической и духовно-нравственной. Эффективность предложенной программы подтверждена значительным повышением уровня физической подготовленности занимающихся; формированием позитивной мотивации к организованным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями; снижением заболеваемости участников эксперимента.

Указанная программа может быть рекомендована для внедрения в физкультурно-образовательный процесс юношей 10-11 классов общеобразовательных учреждений, а также студентов ССУЗов и ВУЗов.

Литература

1. Бальсевич, В.К. Спортивный вектор физического воспитания в российской школе / В.К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 112 с.
2. Лубышева, Л.И. Спортивная культура в школе / Л.И. Лубышева. – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2006. – 174 с.
3. Столяров, В.И. Модернизация физического воспитания и физкультурно-спортивной работы в общеобразовательной школе / В.И. Столяров, В.К. Бальсевич, В.П. Моченов, Л.И. Лубышева; под общ. ред. В.И. Столярова. – М.: Теория и практика физической культуры, 2009. – 320 с.

ВОВЛЕЧЕНИЕ МОЛОДЕЖИ В МАССОВЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Погадаев Михаил Евгеньевич,

кандидат биологических наук, доцент,

Уфимский государственный университет экономики и сервиса

Газиян Инна Петровна,

Уфимский государственный университет экономики и сервиса

г. Уфа

Аннотация. В статье излагаются основные негативные факторы снижающие уровень здоровья современной молодежи. Обсуждается проблема и пути привлечения студенческой молодежи к активной двигательной деятельности. Формирование на основе средств и форм физической культуры навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: негативные факторы, студенческая молодежь, физическая культура и спорт, здоровье, двигательная активность.

Abstract. The paper presents the main negative factors lowering health of today's youth. We discuss the problem and ways to engage students in active motor activity. Formation on the basis of means and forms of physical culture of healthy living habits.

Index terms: negative factors, students, physical education and sports, health, physical activity.