

ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ВІЛЬНОЇ БОРотьБИ В НЕСПОРТИВНИХ ЗВО

(Абдуллаєв А.К. огли., ст. викл., Ребар І.В., ст. викл.)
МДПУ ім. Б. Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

Практичне заняття зі спортивної боротьби студентів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) в Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького на основному відділенні об'єднує дві академічні години по 40 хвилин і складається з трьох частин, які взаємно пов'язані між собою: підготовча, основна і заключна частини.

У підготовчу частину включаються питання організації студентів, загального зміцнення організму і підготовки його до більш напруженої роботи в основній частині заняття. Викладач перевіряє наявність студентів, відповідність форми, пояснює зміст заняття. Після цього проводяться розминочні вправи у вигляді ходьби, бігу з різними завданнями, загально-розвиваючі вправи, які повинні бути нескладними, різноманітними по впливу на організм, а також підготовчі вправи з урахуванням змісту основної частини. Вправи повинні відповідати досліджуванім прийомам боротьби. Підготовча частина заняття триває від 10 до 30 хвилин [2,с.27].

В основній частині заняття зі спортивної боротьби вирішують наступні завдання: формування та вдосконалення прикладних навичок, розвиток фізичних, спеціальних і психічних якостей, підвищення стійкості до впливу негативних факторів, виховання морально-вольових якостей.

В основній частині вивчається і вдосконалюється техніка і тактика видів спортивної боротьби. При цьому велика увага приділяється зміцненню здоров'я студентів. У зміст більшості заняття включають ігри, змагання, естафети, комплексне тренування, контрольні вправи, на яких відпрацьовують колективні та самостійні дії. Найефективніше на початку основної частини заняття вивчати технічні дії, пов'язані зі швидкістю, спритністю, складно-координовані вправи. В кінці – використовувати вправи на силу, витривалість, ігри, змагання, комплексне тренування. Час, відведений на основну частину – від 30 до 70 хвилин [2,с.27].

У заключній частині заняття застосовують вправи, які сприяють приведенню організму в спокійний стан: ходьба, повільний біг, дихальні вправи і вправи на розслаблення [2,с.27].

Для підвищення інтересу до занять викладачі можуть використовувати різні шляхи. Наприклад, змагальний метод викликає в студентів позитивні емоції і бажання займатися, що, в свою чергу, підвищує ефективність навчання. Нові вправи вносять різноманітність в заняття, знімають стомлюваність. Однак вправи повинні бути доступними і одночасно представляти певні труднощі у виконанні. Інтерес у студентів підвищується до занять тоді, коли місця занять добре

обладнані, постійно дотримуються санітарно-гігієнічні норми, є сучасні борцівські килими та тренажери [1].

Під час проведення занять викладач будує свою роботу, використовуючи такі методи навчання: фронтальний, груповий, одиночний, індивідуально-груповий та самостійна робота [2,с.27-28].

Накопичений в університеті досвід роботи за даною методикою показує, що заняття спортивною боротьбою дозволяють досягти помітних результатів у підвищенні потенціалу фізичної культури кожного студента: значно поліпшити його статуру, уникнути негативного впливу гіподинамічного синдрому, істотно підвищити рівень його фізичної і розумової працездатності.

Література

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навч.-метод. посіб / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Однорог ТВ., 2018. – 299 с.
2. Абдуллаєв А.К. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар // Актуальные научные исследования в современном мире // Журнал. – Переяслав-Хмельницький, 2018. – Вып. 8(40), ч. 3. – С.24-29.