

Сила у студентов первого курса так же развита на достаточно высоком уровне. Необходимо продолжать поддерживать эту способность у студентов, внедряя новые упражнения и методы, только с повышением нагрузки.

Что касается прыгучести, то следует отметить, что это качество развито не очень хорошо. Следует, как можно больше давать всевозможных упражнений на развитие прыгучести (прыжки на месте, с продвижением вперед, вверх, подвижные игры на развитие этой способности).

ЛИТЕРАТУРА

1. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы знаний / В. П. Лукьяненко. – М.: Совет. спорт, 2003. – 57 с.
2. Физическая культура : типовая учебная программа для учреждений высшего образования / Министерство образования Респуб. Беларусь; сост. В. А. Коледа [и др.]. – Минск, 2017. – 33 с.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ПРОСТЕЙШИХ ЕДИНОБОРСТВ

IMPROVEMENT OF PHYSICAL TRAINING AND STRENGTHENING OF HEALTH OF YOUTHS BY THE MEANS OF THE SIMPLEST SINGLE COMBATS

A. M. Шахлай, М. М. Круталевич, А. В. Котловский
A. Shakhlay, M. Krutalevich, A. Kotlovski

*Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь*

*Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь*

*Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь
krutalevichmm@gmail.com*

*Belarusian State University, ISEI BSU,
Belarusian State University of Physical Education,
Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank,
Minsk, Republic of Belarus*

На современном этапе развития общества одним из актуальных вопросов подготовки студенческой молодежи к реальной работе и жизни является укрепление здоровья и повышение уровня физической подготовки. В настоящее время в учреждениях высшего образования для совершенствования физической подготовки и укрепления здоровья студенческой молодежи используется ряд средств физической культуры. Это фрагменты соревновательной деятельности таких различных видов спорта, как баскетбол, футбол, волейбол, легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика, плавание и т. д. Однако для решения поставленных задач в учебном процессе практически не используются средства физической подготовки из такого вида спорта, как борьба. Хотя данный вид спорта является одним из эффективных средств развития мышечного аппарата, физических качеств и функциональной подготовки занимающихся.

At the present stage of the development of society, one of the topical issues of preparing students for real work and life is to improve health and improve physical fitness. Currently, a number of means of physical training are used in the institutions of higher education to improve physical fitness and improve the health of student youth. These are fragments of competitive activities of various sports such as basketball, football, volleyball, track and field athletics, gymnastics, weightlifting, swimming, etc. However, to solve the tasks in the educational process, the means of physical training from such sports as wrestling are practically not used. Although this sport is one of the most effective means of developing the muscular apparatus, physical qualities and functional training of those involved.

Ключевые слова: здоровье, борьба, физические качества, физическая подготовка, единоборства, двигательные навыки.

Keywords: health, struggle, physical qualities, physical training, martial arts, motor skills.

Использование физических упражнений для поддержания физического тонуса организма, укрепления здоровья – общепринятая практика в современных условиях. С каждым годом количество постоянно занимающихся физической культурой и спортом растет и среди обучающихся в учреждениях высшего образования.

Для выявления наиболее эффективных в плане развития физических качеств и укрепления здоровья студенческой молодежи и легко применяемых в учебном процессе простейших единоборств был проведен анкетный опрос тренеров, спортсменов и специалистов, выявивший наиболее реальные из них.

Для расширения возможностей и повышения эффективности воздействия на физическую подготовку студентов и укрепление их здоровья был проведен педагогический эксперимент с использованием простейших единоборств с фрагментами спортивной борьбы.

В результате полученных данных для использования в педагогическом процессе отмеченных средств были отобраны простейшие единоборства, не требующие специальных двигательных навыков, направленные на развитие таких физических качеств как быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость.

Как наиболее эффективные для развития силы использовались такие игры как «бой всадников», борьба в «крестовом» захвате, борьба стоя на коленях. Для развития скоростно-силовых качеств использовались следующие игры: выведение из равновесия ударом ладонью в ладонь партнера передвигаясь прыжками на одной ноге; борьба за выведение из равновесия стоя на одной ноге; стоя на скамейке и положив руки на плечи партнера, действуя руками заставить противника сойти со скамейки.

Другие физические качества развивались использованием простейших игр-единоборств: «бой петухов», «вытолкни из круга», «борьба за территорию», «борьба на руках», «оторви соперника от ковра» и т. д. [1–3].

Для проведения педагогического эксперимента были созданы две группы: контрольная и экспериментальная. Каждая группа состояла из 12 студентов. Студенты контрольной группы занимались по утвержденной учебной программе. В экспериментальной группе простейшие единоборства давались на протяжении 30 мин занятия. Продолжительность педагогического эксперимента составила 4 недели.

Для контроля за уровнем развития физических качеств использовались широко применяемые в практической работе тесты: подтягивание на перекладине, бег 30 м, бег 800 м и т. д. Тестирование уровня развития физических качеств осуществлялось в начале педагогического эксперимента и в конце. Состояние здоровья оценивалось результатами тестирования и индивидуальной оценки студентов.

Полученные результаты начального и конечного исследования подверглись статистической обработке. Выявлен статистически достоверный более высокий прирост уровня развития силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости у студентов экспериментальной группы в конце педагогического эксперимента. Кроме этого практически все студенты экспериментальной группы отметили укрепление собственного здоровья и повышение жизненного тонуса.

Подводя итоги проведенных исследований, следует отметить, что спортивная борьба является эффективным средством физического воспитания, способствующим совершенствованию и развитию таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость. Применение простейших единоборств с элементами спортивной борьбы в работе со студенческой молодежью позволяет эффективно решать вопросы физической подготовки и укрепления здоровья студенчества.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Крепчук, И. Н.* Специализированные подвижные игры единоборства: учеб.-метод. пособие / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.
2. *Туманян, Г. С.* Подвижные игры на занятиях борьбой / Г. С. Туманян, К. В. Болдаев // Физическая культура в школе. – 1996. – № 10. – С. 46–47.
3. *Юшков, О. П.* Новое в системе подготовки детей, занимающихся спортивной борьбой / О. П. Юшков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 6. – С. 37–40.