

(отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2017.– 176-177.

2. Хижевский О.В. Техника спортивных упражнений. Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе. Сборник научных трудов БГПУ. – Минск: РИВШ. 5-6 февраля 2015 г. – Вып. 2. – С. 242 – 244.

3. Хижевский О.В. Разработка комплекса тренажерных устройств и внедрение его в учебно-тренировочный процесс. Ежеквартальный научно–теоретический журнал «Мир спорта». – 2014 г. – № 4. – С. 53 – 57.

4. Физическое воспитание студентов вузов: учебно-методический комплекс для студентов всех специальностей: / Авт-сост. В.М.Наскалов, В.В.Чесновицкий. – Новополоцк: ПГУ, 2006. - 252 с.

УДК 378.147.227

Н.С. Метелица, спец. по работе со студ.;
О.В. Хижевский, канд. пед. наук, проф. (БГПУ, г. Минск)

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ОСНОВАМ ЕДИНОБОРСТВ СО СТУДЕНТАМИ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

На сегодняшний день остро стоит вопрос в физической подготовке студенческой молодежи. Малоподвижный образ жизни, снижение интереса к здоровому образу жизни приводя к усложнению работы спортивных секций на базе высших учебных заведениях Республики Беларусь, то приводит к различным физическим нарушениям и заболеваниям, с которыми студентам приходится бороться в жизни. Увеличение активности и привлечение к физической нагрузке не только способствует улучшению физических качеств, физической работоспособности, но и приводит к улучшению мозговой активности, повышению стрессоустойчивости и улучшению эмоционального состояния.

На факультете физического воспитания БГПУ им. М. Танка, обучаются заинтересованные в своей физической форме студенты, которые вскоре станут учителями физической культуры и здоровья в школах, лицеях, вузах и других учреждениях.

Студенты, успешно прошедшие вступительный экзамен по физической культуре, подготовлены к физическим нагрузкам и новым видам деятельности на факультете.

Спортивные единоборства – это дисциплина, которую студенты изучают среди множества других специальных дисциплин. На основе восточных единоборств у студентов появляется новая возможность в реализации себя, как разностороннюю личность, готовую к новым возможностям в саморазвитии.

Восточные виды единоборств – каратэ, ушу, дзюдо, айкидо и многие другие, способствуют совершенствованию себя, своих физических навыков и способностей.

На занятиях изучается один из наиболее интересных видов единоборств – дзюдо. Данный вид был выбран, как менее опасный и менее травматичный для студентов. Основы вида японской борьбы несут возможность обучению защите без использования жестких приспособлений, техники ударов по корпусу, тем самым студенты с удовольствием приходят на занятия и изучают данный вид единоборств. Несмотря на свою гендерную принадлежность, весовые параметры, физическую подготовленность.

Поскольку, как говорил основатель дзюдо, японец Дзигаро Кано (嘉納治五郎), – «любой соперник может быть повержен, если правильно использовать свои сильные стороны перед ним». [1]

Для оценки эффективности изучения программы по данной специальности были разработаны специальные задания, согласно модулю сложности.

На занятиях, согласно программе по «Спортивным единоборствам» студенты проходят курс лекционных и практических занятий, на которых теоретически и практически преподаватели обучают студентов навыкам освоения единоборств (где основным видом выбран такой вид как дзюдо) и возможность демонстрации и методика обучения детей в школах элементам единоборств и популяризации данного вида спорта в стране среди подрастающего поколения.

Согласно каждому модулю, можно оценить эффективность освоения материала по дисциплине. Студенту дается возможность продемонстрировать свой уровень овладения информацией, проверить свой теоретический и практический уровень для работы по направлению спортивной тренировки в единоборствах.

Представим примерный перечень заданий и контрольных мероприятий управляемой самостоятельной работы студентов.

Например, по теме «Составление индивидуального плана тренировки дзюдоиста и анализ его выполнения» отведено 2 практических часа.

Модуль 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Изучить тему, составить конспект.

Форма контроля – проверка конспекта.

Модуль 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Составить план утренней тренировки дзюдоиста.

Форма контроля – проверка конспекта.

Модуль 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря соревнований.

Форма контроля – проверка конспекта.

По теме «Методика применения специализированных игр-единоборств» отведено 2 практических часа.

Модуль 1

Учебные задания по теме УСРС, формирующие достаточные знания на уровне узнавания:

Изучить тему, составить конспект.

Модуль 2

Учебные задания по теме УСРС, формирующие компетенции на уровне воспроизведения:

Перечислить подвижные игры, применяемые для начинающих дзюдоистов.

Форма контроля – устный опрос.

Модуль 3

Задания, формирующие компетенции на уровне применения полученных знаний.

Задание. Изучить подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры.

Отработать упражнения в перемещениях: для взаиморасположения с соперником, повороты, подвороты спиной к сопернику, седь, вращения. Способы нарушения равновесия соперника.

На первых двух уровнях (модулях) студент показывает свое владение теоретическим материалом, его умение запоминать и реализовывать в работе изученный материал на теоретических занятиях.

Который также был продемонстрирован на практических занятиях в спортивном зале.

Третий уровень (модуль) показывает уровень овладения студентом материала на высоком уровне, где он может грамотно анализировать и демонстрировать свои умения и навыки по учебной дисциплине.

Благодаря высокой заинтересованности студентов факультета физического воспитания БГПУ им. М. Танка изучение программы проходит на высоком уровне. Студенты к окончанию изучения учебной дисциплины владеют навыками и умениями на высоком уровне. Поэтому контрольные испытания демонстрируются на высоком уровне проверки знаний по учебной дисциплине.

ЛИТЕРАТУРА

1. Основатель дзюдо. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigasia.ru/content/pub/review/dzigorokanoosnovatel-dzyudo/>. – Дата доступа: 03.01.2022.

2. О.В. Хижевский. Особенности структуры и содержания начальной подготовки девушек в дзюдо. Мир спорта.– 2017.–№ 4. – С. 46–51.

УДК [796. 011.3:797.212.14]-053.6

Е.В. Знатнова, канд. пед. наук, доц.;
О.В. Хижевский, канд. пед. наук, профессор;
В.С. Знатнов, магистрант (БГПУ, г. Минск)

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПОДГОТОВКИ ПЛОЦОВ 12–13 ЛЕТ (СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ КРОЛЬ НА ГРУДИ)

Общеизвестно, что плавание является универсальным и одним из самых доступных средств оздоровления людей различного возраста. Оно способствует развитию основных физических качеств, функциональных систем организма, элементарных двигательных действий, необходимых в повседневной жизни [1].

Возраст 12–13 лет является периодом продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств юных спортсменов. Основной направленностью физического воспитания в этом возрасте является формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасо-