

УДК 769.015.154

А.Н. Лопатко, ст. преп.; В.Л. Царанков, доц., канд. пед. наук
(БГУ, г. Минск);

О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук
(БГПУ, г. Минск)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНТЕГРАЦИИ САМБО В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС УЧРЕЖДЕНИЙ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Интеграция самбо в учебный процесс учреждений высшего образования непрерывного физического воспитания студентов (УВО) представляет собой уникальную возможность для студентов развивать физические и психологические качества, необходимые для успешной жизни и карьеры.

Самбо, как вид единоборства, сочетает в себе элементы борьбы, самообороны и физической культуры, что делает его особенно привлекательным для молодежи. В связи с этим человек, владеющий приемами самбо, может противостоять более сильному и даже вооруженному сопернику, что делает этот вид единоборств эффективным средством самозащиты.

Для успешной интеграции самбо необходимо составить учебную программу – модуль, где будет предусмотрены организация и способы проведения круглогодичных занятий со студентами. Занятия самбо могут быть включены как обязательный курс в рамках программы физической культуры или предложены как дополнительный выборный курс.

Модуль должен состоять тематический план изучения дисциплины для каждого курса.

В учебный план необходимо включить прохождение теоретического и практического разделов программы. План-конспект занятий должен быть составлен так, чтобы в него входили следующие разделы:

- 1) теоретические сведения;
- 2) общая и специальная физическая подготовка;
- 3) изучение и совершенствование техники и тактики борьбы;
- 4) учебные, учебно-тренировочные схватки;
- 5) изучение приемов боевого раздела.

Занятия по борьбе самбо в УВО на протяжении всего периода обучения студентов осуществляются:

– на академических занятиях в учебных группах из расчета 4 ч в неделю;

– на факультативных занятиях из расчета 2 ч в неделю.

Учебная работа должна быть отражена в следующих документах планирования и учета:

- годовой план работы;
- график учебного процесса;
- рабочий план на каждый месяц;
- план-конспект учебного занятия;
- журнал учета учебной работы;
- контрольные тесты годовой учебной работы.

Включение модуля по самбо в курс физического воспитания, который может быть обязательным или дополнительным, окажет следующее влияние на занимающихся:

- будет способствовать улучшению общей физической формы, развитию силы, выносливости, гибкости и координации;
- регулярные тренировки помогут укрепить сердечно-сосудистую систему, повысить иммунитет и снизить уровень стресса;
- освоение техник самообороны и борьба на ковре помогут студентам чувствовать себя более уверенно в различных ситуациях;
- учитывая, что тренировки требуют регулярности и упорства – это поможет сформировать важные личностные качества;
- самое главное, позволит каждому занимающемуся подготовиться для дальнейшего перехода в спортивные отделения по борьбе.

Для занятий самбо необходимы специальные залы, оборудованные мягкими покрытиями (матами), которые обеспечивают безопасность при падениях. Также важно наличие зеркал для самоконтроля и корректировки техники выполнения приемов. Залы должны быть оснащены необходимым инвентарем, таким как боксерские мешки, снаряды для физической подготовки, а также медицинская аптечка на случай травм. Важно привлекать преподавателей, имеющих опыт не только в самбо, но и в преподавании.

Регулярные курсы повышения квалификации помогут преподавателям оставаться в курсе новых методик и подходов к обучению.

Интеграция самбо в учебный процесс УВО требует комплексного подхода, включающего разработку учебного плана, организацию занятий, обучение преподавателей и активное вовлечение студентов. Эта программа не только обогатит образовательный процесс, но и поможет студентам развивать важные навыки и качества, такие как дисциплина, уверенность в себе и командная работа.

В результате студенты получают уникальный опыт, который будет способствовать их всестороннему развитию как личностей и специалистов в своей области. Для успешного внедрения самбо в учебный процесс учреждений высшего образования необходимо учитывать существующие сильные и слабые стороны программ, а также

применять конкретные рекомендации для их улучшения. Это позволит сделать занятия более доступными и привлекательными для студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ваисов, К. М. Обучение студентов новым двигательным действиям в самбо / К. М. Ваисов, К. М. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 5 (59). – С. 68–74.

2. Ваисов, К. М. Физическая подготовленность студентов на начальном этапе подготовки в борьбе «самбо» / К. М. Ваисов, Е. В. Мудриевская // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 2. – С. 47–51.

3. Волков, В. М. Спортивный отбор / В. П. Волков. – М. : ФиС; 2011.

4. Волкова, Л. М. Физическая культура (курс лекций) : учеб. пособие / Л.М. Волкова ; под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб.: Вектор, 2013. – 358 с.

5. Хижевский, О. В. Физическое воспитание студентов / О.В. Хижевский, Р.И. Купчинов // Монография. – Минск, БГПУ, 2019. – 404 с.

6. Хижевский, О. В. Спортивные единоборства : учебн. пособие / О.В. Хижевский, Д.Б. Руковицин. – Минск: Белпринт, 2005.

7. Хижевский, О.В. Самбо: учеб. пособие / О.В. Хижевский. – Минск: Изд-во Гривцова, 2014. – 352 с.

8. Хижевский, О.В. Группы спортивного совершенствования и специализации по самбо: метод. указания для студентов всех специальностей / сост. О.В. Хижевский. – Минск: БГТУ, 2013. – 42 с.

УДК 796.011.01

А.Н. Лопатко, ст. преп. (БГУ, г. Минск);
О.В. Хижевский, проф., канд. пед. наук;
А.В. Котловский, доц. (БГПУ, г. Минск)

МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ

Занятия по спортивным единоборствам (многочисленные учебные группы, необходимость в спарринг-партнере, преодоление различных трудностей, необходимость самоконтроля и т. п.) способствуют воспитанию ценных психических качеств спортсмена. Это является основой неразрывной связи процессов тренировки и воспитания в борьбе.