

В. Н. МУРЗИНКОВ, В. И. ЗАКЕРНИЧНЫЙ, М. М. БАРАНОВ

Минск, Белорусский национальный технический университет

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ БОРЬБОЙ НА ОПЕРАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Summary. For use in specialization groups of students by types of wrestling, a methodology for the development of operational thinking is proposed.

Резюме. Для использования в группах специализации студентов по видам борьбы предлагается методика развития оперативного мышления.

Актуальность. В последнее время занятия спортом рассматриваются не только как средство достижения рекордных результатов, но и как мощное средство развития индивидуальных физических, интеллектуальных и эмоциональных качеств. Следует отметить, что разные виды спорта в различной степени оказывают влияние на развитие данных качеств [1; 3].

В этом плане из всех видов спорта выделяются единоборства, которые оказывают наиболее мощное комплексное влияние. Для единоборств наряду с проявлением функционально-физических качеств характерно выполнение сложных задач, связанных с постоянным анализом ситуации, выбором оптимальных решений и их немедленной сложнокоординационной реализацией в виде технических приемов борьбы. Решение таких задач зачастую усложняется экстремальностью условий из-за возрастающего сопротивления противника, дефицита времени, утомления, возникновения других неблагоприятных и неожиданных факторов. Информационное сопровождение подобного рода действий обеспечивает оперативное мышление.

Следует отметить, что такого рода задачи возникают в процессе спортивных соревнований по борьбе, где результат схватки часто зависит не столько от уровня функционально-физической и технической подготовки спортсмена, сколько от уровня его оперативного мышления. Последнее определяется, с одной стороны, способностью спортсмена правильно и своевременно решать задачи, которые ему ставит противник, и двигательной их реализовывать, а с другой – его способностью ставить подобные задачи противнику.

Цель работы – изучение влияния занятий спортивной борьбой на оперативное мышление студентов.

Методы и организация исследования. Применялся анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент.

Результаты и их обсуждение. Способности оперативно мыслить у борцов развиваются в процессе тренировочных занятий путем выполнения специальных заданий, которые наряду с развитием физических качеств развивают интеллектуальные и эмоциональные качества [2]. Такого рода задания совершенствуют мозговые механизмы, обеспечивающие скорость переработки информации, реакции выбора, концентрацию внимания, контроль и управление эмоциональными реакциями.

Для развития оперативного мышления был разработан ряд заданий, основанных на быстром выборе атакующего или контратакующего действия исходя из благоприятных ситуаций (2–3 ситуации), создаваемых партнером.

Условия выполнения задания: борцы (условно атакующий и атакуемый) находятся друг против друга в положении «борцовская стойка» на расстоянии одного метра. Атакуемый пытается положить на шею атакующему правую или левую руку либо две руки, атакующий быстро анализирует ситуацию и выбирает соответствующий технический прием. После завершения приема борцы как можно быстрее возвращаются в исходное положение, и все повторяется в течение заданного отрезка времени. Подсчитывается число выполненных приемов и количество ошибок. Интервалы времени – 3 минуты (невысокий темп), 1 минута (средний темп), 20 секунд (максимальный темп).

Примерные сочетания приемов, один из которых проводится при создании соответствующей благоприятной ситуации:

- бросок через спину захватом руки – бросок задней подножкой захватом руки;
- захват головы сверху – захват ног;
- захват двух ног спереди – захват левой ноги сбоку – захват правой ноги сбоку.

С целью развития устойчивости оперативного мышления используются предварительные нагрузки перед выполнением задания:

- прыжки с вращением на 360° (1–5 прыжков), благоприятная;
- ситуация создается тотчас после приземления в последнем прыжке;
- кувырки вперед (20–60 секунд);
- кувырок вперед – кувырок назад (20–60 секунд);
- упражнения скоростно-силового характера, выводящие на пульс 170–180 ударов в минуту;
- борцовская схватка в течение 6 минут.

Такого рода задания включались в тренировочные занятия студентов, специализирующихся в борьбе, длительностью 10–15 минут три занятия в неделю на протяжении учебного года.

С учетом того фактора, что важнейшим элементом оперативного мышления является скорость переработки зрительной информации, проводилось изучение этого параметра с помощью корректурной пробы. Выбор пробы обуславливался возможностью ее проведения в условиях борцовского зала. Отмечена положительная динамика данного показателя в течение наблюдаемого отрезка времени (начало года – 1,42 бит/с, конец года – 1,49 бит/с).

Выводы. Полученные результаты показывают, что введение в тренировочные занятия специальных заданий, развивающих способности к быстрой оценке ситуации, принятию оптимальных решений и их реализации, совершенствует оперативное мышление студентов, что может быть полезно будущим специалистам, работа которых связана с принятием ответственных решений в экстремальных условиях труда.

Список использованной литературы

1. Бельский, И. В. Тренажеры повышенной эффективности для армрестлеров / И. В. Бельский // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. по материалам VI Междунар. науч.-техн. конф. – Минск : БНТУ, 2020. – С. 25.
2. Мурзинков, В. Н. Использование тренировочных средств в единоборствах для формирования специальных качеств у студентов технического вуза / В. Н. Мурзинков // Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности : сб. ст. по материалам VI Междунар. науч.-техн. конф. – Минск : БНТУ, 2020. – С. 164.
3. Физическое воспитание студентов основного отделения / под общ. ред. проф. А. В. Медведя. – Минск : БГУИР, 1997. – 710 с.

М. М. НЕВДАХ

Пинск, средняя школа № 14 г. Пинска

ИННОВАЦИОННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Summary. The use of innovative health-saving technologies in physical education contributes to the formation of students' careful attitude to their health from an early age.

Резюме. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в физическом воспитании способствует формированию у учащихся бережного отношения к своему здоровью с раннего возраста.

Актуальность. Проблема здоровьесбережения человека актуальна всегда. Сущность педагогического обеспечения здоровья школьников и учащейся молодежи состоит в формировании у учащихся с раннего возраста бережного отношения к своему здоровью.

Анализируя динамику комплекса показателей физического развития школьников, можно сделать вывод, что за последнее время наше общество значительно изменилось, а вместе с ним изменились и способы времяпрепровождения, которыми пользуются дети [1]. Дети могут гулять и одновременно разговаривать по мобильному телефону, проводить часы, имея доступ к информации в Интернете у портативных компьютеров, а еще и телевидение – главное развлечение многих семей. Этот «прогресс» был оплачен ценой того, что было принято считать само собой разумеющимся – физической активностью детей. Изменилось время, изменились и привычки у детей. Раньше было обычным явлением видеть на улице играющих детей, которые бегали, прыгали, играли в салки, «классики» и другие игры. Теперь детей родители доставляют в школу на машинах до школьного порога, а некоторые игры соревновательного характера не поощряются по причине состояния здоровья или гиперопеки родителей. Все это говорит о безответственном отношении к здоровью, хотя многие (как родители, так и дети) этого просто не понимают.