

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ МНОГОПРОФИЛЬНОГО КОЛЛЕДЖА

В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. Н. Груздев, С. В. Шпагин

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный технический университет», Тамбов, Россия;

ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина», Тамбов, Россия

Ключевые слова: внеучебная деятельность студентов; секционные занятия дзюдо; физическая подготовленность.

Аннотация: Разработаны содержание и организация секционных занятий дзюдо в рамках внеучебной физкультурной деятельности студентов экономико-управленческих специальностей, обучающихся в многопрофильном колледже ФГБОУ ВО «ТГТУ». Учебный план представленных занятий рассчитан на двухлетнюю реализацию и включает в себя все виды спортивной подготовки дзюдоистов с учетом объемов тренировочных средств, соответствующих требованиям Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо». Для оценки эффективности секционных занятий дзюдо после первого года их реализации проведены двигательные тесты, выявляющие уровень развития общей и специальной физической подготовленности студентов, принявших участие в исследовании.

Введение

Педагогическая практика современной системы среднего профессионального образования демонстрирует снижение физической активности обучающихся, что обусловлено, несколькими причинами. *Во-первых*, разнообразие и доступность различных гаджетов, занимающих преобладающую часть свободного времени в жизни молодого человека. *Во-вторых*, довольно высокая учебная нагрузка в рамках учебной деятельности заведения и за ее пределами. *В-третьих*, отсутствие свободного времени

Лернер Виктория Леонидовна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, e-mail: vikup69@yandex.ru; Дерябина Галина Ивановна – кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина», Тамбов, Россия; Груздев Александр Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания и спорта; Шпагин Сергей Владимирович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, ТамбГТУ, Тамбов, Россия.

и материальных средств на занятия различными формами физической культуры и спорта в специализированных фитнес-центрах, спортивных залах и т.д. Таким образом, очевидна необходимость организации и разработки содержания различных форм физической культуры при реализации программ среднего профессионального образования в рамках внеучебной деятельности студентов [1].

Организация и содержание секционных занятий дзюдо

Секционные занятия спортивными единоборствами в колледже выгодно отличаются от основного содержания учебной дисциплины «Физическая культура»:

- невысокий уровень физической подготовки студентов;
- занятия единоборствами предполагают развитие у студентов навыков самозащиты, овладение умениями и навыками отстаивания своих интересов, поиска путей бесконфликтного разрешения сложных вопросов;
- на секционных тренировках по единоборствам формируются элементы начальной военной подготовки;
- их высокая востребованность, так как занятия спортивными единоборствами позволяют расширить и разнообразить двигательную сферу, проявить личностный потенциал в элементарной соревновательной деятельности [2].

Цель исследования – организация секционной работы по дзюдо студентами 2 и 3 курса экономико-управленческих специальностей, обучающихся в многопрофильном колледже ФГБОУ ВО «ТГТУ».

Наполнение содержания представленных секционных занятий дзюдо для студентов основывалось на методических рекомендациях, посвященных разработке примерных программ по дзюдо и самбо для системы дополнительного образования детей [3 – 5].

В работе [6] занятия спортивными единоборствами рассматриваются как эффективная форма физической культуры и спорта, имеющая серьезное прикладное значение в физическом воспитании школьников. Однако считаем, что спортивные занятия дзюдо и самбо необходимы в процессе дальнейшего обучения, то есть в условиях средних профессиональных и высших учебных заведений.

Цель секционных занятий дзюдо в рамках внеучебной деятельности студентов колледжа – развитие их физической подготовленности, формирование навыков единоборства и самозащиты [2].

Данный курс предполагает занятия для юношей, поступивших на базе основного общего образования, обучающихся по следующим направлениям подготовки: 38.02.01 – Экономика и бухгалтерский учет, 38.02.04 – Коммерция (по отраслям), 30.02.07 – Банковское дело. Срок реализации программы составляет 2 года – 2 и 3 курсы освоения образовательных программ названных выше направлений подготовки. Наполняемость учебной группы на первом году обучения (2 курс) – 15 человек; на втором (3 курс) – 12 человек.

Объем программы представлен в табл. 1.

Первый год обучения включает четыре академических часа секционных занятий дзюдо в неделю (в соответствии с унификацией календарных учебных графиков: 16 недель в 3-м и 21 неделя в 4-м семестрах).

На второй год количество тренировочных часов в неделю возрастает до 6 (14 недель в 5-м семестре и 8 недель в 6-м семестре), то есть частота секционных занятий составляет 3 раза в неделю по два академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Объем средств различных видов спортивной подготовки дзюдоистов в учебном плане секционных занятий дзюдо со студентами колледжа экономико-управленческих направлений подготовки рассчитан в соответствии с требованиями Приложения 2 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 № 767) (табл. 2).

Структура разработанных секционных занятий дзюдо соответствовала классическому построению и включала в себя: вводную, основную и заключительную части.

Во вводной части тренировочного занятия рекомендовано использовать различные виды ходьбы, бега, общеразвивающие и специальные упражнения в целях повышения функциональной активности организма. Следует включать имитационные и игровые упражнения, выполняемые с предметами (гантелями, гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками) и без, особое значение имеют упражнения с элементами акробатики.

Таблица 1

Объем дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по дзюдо

Количество часов				Общий объем курса обучения (2 и 3 курс)
1 год обучения (2 курс)		2 год обучения (3 курс)		
3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	3 – 6 семестры
64	84	84	48	280
148		132		

Таблица 2

Учебный план секционных занятий дзюдо со старшеклассниками

Содержание	Семестр				Итого по разделу
	3	4	5	6	
Вводные и теоретические занятия	4		–		8
Общая физическая подготовка	36	42	36	22	136
Специальная физическая подготовка	4		8	4	20
Техническая подготовка	18	32	34	16	100
Судейская и инструкторская практика	–		2		4
Соревнования	–		2		4
Промежуточная аттестация (зачет)	2				8
Итого за семестр/за весь период	64	84		48	280

Основная часть занятия направлена на изучение техники и тактики дзюдо, повторение и отработку приемов при полном сопротивлении и без сопротивления партнера. На первом году обучения секционные занятия имеют обучающую направленность и посвящены изучению элементов страховки и само страховки. Поэтапно вводится освоение подводящих и имитационных упражнений, подвижных игр с элементами борьбы, развивающих координационные, скоростные, силовые, скоростно-силовые способности и силовую выносливость. Только после освоения приемов само страховки можно переходить к изучению наиболее простых технических действий в первую очередь выведению из равновесия. Параллельно включают изучение приемов в партере, различных переворотов с захватом пояса, удержаний сбоку, со стороны ног. На второй год обучения занятия в большей мере должны носить тренирующий характер.

В заключительной части тренировочного занятия основными средствами являются медленная ходьба, упражнения на расслабление и другие в целях поэтапного снижения двигательной нагрузки и приведения функционального состояния организма занимающихся к дотренировочным параметрам [7].

Для оценки эффективности разработанных секционных занятий дзюдо в рамках внеучебной деятельности студентов колледжа и направленных на развитие их физической подготовленности, формирование навыков единоборства и само защиты проведены двигательные тесты. Перечень контрольных упражнений соответствовал Приложению 6 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 № 767). Данный выбор обусловлен следующим. Так как освоение представленных внеучебных занятий дзюдо рассчитано на два года, но в рамках исследования на практике реализован только 1-й год обучения (3 и 4 семестры), в то же время возраст занимающихся на начало секционных занятий составляет 17–18 лет, то для оценки их эффективности считаем целесообразным провести двигательные тесты общей и специальной физической подготовки дзюдоистов для зачисления в группы на тренировочном этапе без учета обязательных требований к технической подготовленности.

Секционные занятия дзюдо проводились со студентами экономико-управленческих специальностей многопрофильного колледжа ТГТУ два раза в неделю во второй половине дня. Учебно-тренировочная группа состояла из 34 юношей 17 – 19 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к физкультурно-спортивным занятиям борьбой.

Общая физическая подготовленность оценивалась по следующим тестам:

- силу определяли по количеству выполненных подтягиваний из виса на перекладине, сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа на полу, подъемов выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»;
- гибкость устанавливали по данным наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).

– специальную физическую подготовку определяли по показателям, полученным в следующих контрольных упражнениях:

– координационные способности выявляли по результатам в контрольном упражнении «Челночный бег 3×10 м»;

– скоростно-силовые качества оценивали по показателям в двигательном тесте «Прыжок в длину с места» [8].

Тестирование проведено в сентябре 2021 и мае 2022 гг. Исходные и итоговые средние данные, полученные в результате проведения двигательных тестов, а также их сравнительный анализ приведены в табл. 3.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности студентов-дзюдоистов, полученных в начале и конце учебного года, показал, что наблюдается положительная динамика в изменении всех исследуемых параметров.

В рамках общей физической подготовленности исследованы сила и гибкость студентов, занимающихся в секции дзюдо. Показатели силовых способностей студентов, полученные в тестах «Подтягивание из виса на перекладине», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и «Подъем выпрямленных ног из виса в положение «угол» в мае, улучшились на 58,17; 72,52 и 47,13 % соответственно, относительно показателей, выявленных в сентябре. Прирост результатов в тесте «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», направленном на исследование уровня развития гибкости испытуемых, составил 35,94 %.

Таблица 3

Сравнительный анализ результатов проведения двигательных тестов студентов 17 – 19 лет, занимающихся в секции дзюдо

Двигательные качества	Двигательные тесты	Исходные данные	Итоговые данные	Разница, %
<i>Общая физическая подготовленность</i>				
Силовые	Подтягивание из виса на перекладине, число раз	8,45 ± 0,32	13,36 ± 0,40	58,17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, число раз	11,21 ± 0,51	19,34 ± 0,22	72,52
	Подъем выпрямленных ног из виса в положение «угол», число раз	3,48 ± 0,32	5,12 ± 0,16	47,13
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	5,12 ± 0,12	3,28 ± 0,24	35,94
<i>Специальная физическая подготовка</i>				
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	11,4 ± 0,38	9,3 ± 0,72	18,42
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	185,82 ± 0,61	227,36 ± 0,9	22,35

Специальная физическая подготовленность студентов-дзюдоистов оценивалась по совокупности проявлений координационных и скоростно-силовых способностей. Результаты в тесте, направленном на определение координационных способностей, «Челночный бег 3×10 м» констатируют улучшение итоговых показателей, относительно исходных на 18,42 %. Показатели тестирования в контрольном упражнении «Прыжок в длину с места», выявляющем уровень развития скоростно-силовых способностей, проведенных в конце года, улучшились на 22,35 %, относительно тестирований, проведенных в начале года.

Заключение

На основании вышеизложенного можно констатировать, что секционные занятия дзюдо в рамках внеучебной деятельности студентов колледжа являются эффективным средством развития их физической подготовленности, формирования навыков единоборства и самозащиты. Данное обстоятельство подтверждается результатами сравнительного анализа исходных и итоговых показателей физических способностей студентов, принявших участие в эксперименте.

Список литературы

1. Зорина, С. Д. Система внеучебного физического воспитания студентов вузов / С. Д. Зорина // Ученые записки. – 2002. – № 7(41). – С. 34 – 38.
2. Бороненкова, Л. С. Организация внеучебной деятельности по физической культуре в колледже / Л. С. Бороненкова, В. П. Коканов, М. А. Байрамова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2017. – №55. – С. 100 – 108.
3. Акопян, А. О. Дзюдо : примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А. О. Акопян [и др.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.
4. Ерегина, С. В. Дзюдо : программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С. В. Ерегина [и др.]. – М. : Советский спорт, 2005. – 86 с.
5. Свищев, И. Д. Дзюдо : учебная программа для учреждений дополнительного образования / И. Д. Свищев [и др.]. – М. : Советский спорт, 2003. – 92 с.
6. Дворкин, Л. С. Физическая подготовка школьников 4-6-х классов на основе занятий борьбой самбо / Л. С. Дворкин, С. В. Воробьев, А. А. Хабаров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 21 – 27.
7. Шестаков, В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – М. : Советский спорт, 2011. – 448 с.
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо». – Текст : электрон. // Министерство спорта Российской Федерации : офиц. сайт. – URL: <http://minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz767ot21082017.pdf> (дата обращения : 10.09.2021).

References

1. Zorina S.D. [System of extracurricular physical education of university students], *Uchenyye zapiski* [Scientific notes], 2002, no. 7 (41), pp. 34-38. (In Russ., abstract in Eng.)
2. Boronenkova L.S., Kokanov V.P., Bairamova M.A. [Organization of extracurricular activities in physical culture in college], *Psikhologiya i pedagogika*:

metodika i problemy prakticheskogo primeneniya [Psychology and pedagogy: methodology and problems of practical application], 2017, no. 55, pp. 100-108. (In Russ., abstract in Eng)

3. Akopyan A.O. [et al.]. *Dzyudo: Primernaya programma sportivnoy podgotovki dlya detsko-yunosheskikh sportivnykh shkol, spetsializirovannykh detsko-yunosheskikh shkol olimpiyskogo rezerva* [Judo: An exemplary program of sports training for children and youth sports schools, specialized children and youth schools of the Olympic reserve], Moscow: Soviet sport, 2008, 96 p. (In Russ.)

4. Ereina S.V., Svishchev I.D., Soloveichik S.I., Shishkin V.A., Dmitriev R.M., Zorin N.L., Filippov D.S. *Dzyudo: Programma dlya uchrezhdeniy dopolnitel'nogo obrazovaniya i klubov Natsional'nogo Soyuza dzyudo i Federatsii dzyudo Rossii* [Judo: A program for institutions of additional education and clubs of the National Judo Union and the Judo Federation of Russia], Moscow: Soviet Sport, 2005, 86 p. (In Russ.)

5. Svishchev I.D., Zherdev V.E., Kabanov L.F., Kabanov V.L., Mikhailov N.G., Krishchuk S.I. *Dzyudo: Uchebnaya programma dlya uchrezhdeniy dopolnitel'nogo obrazovaniya* [Judo: Curriculum for institutions of additional education], Moscow: Soviet Sport, 2003, 92 p. (In Russ.)

6. Dvorkin L.S., Vorobyov S.V., Khabarov A.A. [Physical training of schoolchildren in grades 4-6 based on sambo wrestling], *Fizicheskaya kul'tura: vospitaniye, obrazovaniye, trenirovka* [Physical culture: education, training], 1998, no. 2, pp. 21-27. (In Russ., abstract in Eng.)

7. Shestakov V.B., Ereina S.V. *Teoriya i praktika dzyudo: uchebnik* [Theory and practice of judo: textbook], Moscow: Soviet sport, 2011, 448 p. (In Russ.)

8. Federal standard of sports training for the sport "Judo". available at: <http://minsport.gov.ru/2017/doc/Prikaz767ot21082017.pdf>/(accessed 10 May 2021).

Organization of Extracurricular Physical Education and Sports of Students of a Multidisciplinary College

V. L. Lerner, G. I. Deryabina, A. N. Gruzdev, S. V. Shpagin

Derzhavin Tambov State University, Tambov, Russia;
Tambov State Technical University, Tambov, Russia

Keywords: sectional judo classes; extracurricular activities of students; physical fitness.

Abstract: The article is devoted to the development of the content and organization of sectional judo classes within the framework of extracurricular physical education activities of students of economic and managerial specialties studying at the multidisciplinary college of the Tambov State Technical University. The curriculum of the presented classes is designed for a two-year implementation and includes all types of sports training for judo wrestlers, taking into account the volume of training facilities that meet the requirements of the Federal Standard for Sports Training for the sport of judo. To assess the effectiveness of judo classes after the first year of their implementation, motor tests were carried out, revealing the level of development of general and special physical fitness of students who participated in the study. The comparative analysis of the obtained data demonstrates positive dynamics in all control exercises.

© В. Л. Лернер, Г. И. Дерябина, А. Н. Груздев, С. В. Шпагин, 2023