

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ НА ОСНОВЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ БОРЬБЫ ДЗЮДО

Белорусский государственный экономический университет, Минск, Беларусь

Физическая культура в высших учебных заведениях представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности студента. Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных задач, реализация, которой должна рассматриваться с двух основных позиций: как лично значимая и как общественно необходимая.

В условиях деятельности высшей школы принципиально важна работа по активизации позиции каждого студента в отношении своего физического развития, реального участия в разнообразных формах физкультурно-спортивной деятельности.

В Белорусском государственном экономическом университете учебный процесс по физическому воспитанию осуществляется в основном учебном отделении, специальном учебном отделении и группах спортивного совершенствования.

В основном учебном отделении наблюдается два подхода к организации физического воспитания студентов: ориентация на общефизическую подготовку и на основе избранного вида спорта. Такие занятия позволяют не только формировать технику и тактику избранного вида спорта, но также содействуют вовлечению студентов в соревновательную деятельность, формируют потребность к активным занятиям физическими упражнениями в свободное время.

Организация физического воспитания студентов на основе специализации дает возможность приобретения разносторонних двигательных навыков и знаний в области физической культуры, спорта и здорового образа жизни. В последнее время наблюдается повышенный интерес молодежи к восточным видам единоборств, таких как дзюдо, каратэ-до, тхэквондо, тайландский бокс и другие.

Борьба дзюдо — боевое искусство и спортивное единоборство, созданное в 1882–1887 годах японским педагогом Кано Дзигоро (1860–1938), является самым известным и популярным в мире видом восточных единоборств, и интерес к нему растет. Сейчас нельзя назвать ни одного уголка на земном шаре, где не знаю, что такое дзюдо. Миллионы людей всех возрастов увлеченно тренируются, тяга молодежи к соперничеству вызывает естественно желание померяться силами и выявить лучшего.

Главная цель дзюдо — гармонично развитая личность. Занятия дзюдо помогают решать актуальные для молодежи задачи: нравственное воспитание, гармоничное физическое развитие, обладание двигательными навыками. В связи с этим специализация физического воспитания студентов в процессе занятий дзюдо, организованных на основе доступных средств и методов, применяемых в спортивной тренировке дзюдоистов, является эффективным направлением физкультурно-спортивной деятельности студентов, помогает воспитанию многих черт характера: смелости, решительности, самообладания, а также таких нравственных качеств как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому.

Основными мотивами для занятий дзюдо являются: поддержание физической формы, потребность быть здоровым и сильным, возможность защитить себя и окружающих, уверенность в любых жизненных ситуациях, развитие волевых качеств и проявление «спортивного» характера.

Наиболее важные причины, по которым студенты перестают заниматься спортом: потеря интереса к спорту, стало скучно тренироваться, тренировки отнимают слишком много времени, нагрузка на занятиях непосильна и другие. Поэтому основной задачей тренера является воспитание целеустремленности, уверенности в себе, стремления к занятиям спортом.

Таким образом, организация физического воспитания студентов на основе специализации по видам спорта, позволяет сделать следующие выводы:

Организация учебных занятий, ориентированных на специализацию борьбы дзюдо, следует рассматривать как средство разностороннего воспитания личности, развитие физических качеств и что важно — приемов самозащиты. Они способствуют формированию положительного мотивационного отношения к физической культуре и спорту.

Одним из условий повышения мотивационного отношения к занятиям борьбой дзюдо является приоритет соревновательности. Соревнования в процессе обучения позволяют значительно повысить интерес студентов к занятиям, они должны быть доступными, интересно и эмоционально организованными.

На занятиях по борьбе дзюдо необходимо в первую очередь готовить студентов к двигательной жизнедеятельности, дать двигательный базис, которые позволит им в будущем вести здоровый образ жизни.

При оценке физической активности студентов должен охватываться ряд компонентов: общефизическая и спортивно-техническая подготовленность, регулярность посещения занятий, стремление повысить свой физический уровень, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Литература

1. *Бальсевич, В. К.* Физическая культура человека для всех и каждого / В. К. Бальсевич. М. : Физкультура и спорт, 1988. 120 с.
2. *Карапетян, С. А.* Опыт подготовки юных борцов / С. А. Карапетян // Спортивная борьба : ежегодник. М. : Физкультура и спорт, 1981. С. 32–34.
3. *Полубинский, В. И.* Борьба самбо / В. И. Полубинский, В. М. Сенько. Минск : Беларусь, 1980. 141 с.
4. *Дзюдо.* Система и борьба : учеб. / Ю. А. Шулика [и др.]. 2006.