

*И.Т. Балдашинов, А.С. Курдюкова, С.В. Зудбинов,  
ФГБОУ ВПО «Калмыцкий государственный университет»,  
г. Элиста*

## **СПОРТИВНАЯ БОРЬБА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ**

Как мы уже говорили ранее, на протяжении последних лет наблюдается устойчивая тенденция снижения уровня физического и психического здоровья абитуриентов и студентов, рост их заболеваемости, что вызвано возрастными и индивидуальными особенностями их психофизиологического и социально-психологического развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности.

В связи с этим, высшая школа постоянно и целенаправленно изучает пути повышения эффективности обучения студентов. Эти теоретические и методические искания направлены на активизацию учебной деятельности студентов, развития у них лично и профессионально значимых качеств. Следовательно, качество подготовки, в том числе и физической, к предстоящей

профессиональной деятельности для каждого молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение. Целенаправленное использование разнообразных средств физической культуры и спорта во многом обеспечивает качество подготовки специалиста, адекватное эволюции труда, изменению места и функциональной роли человека в современном производственном процессе, содержанию и характеру профессии, возможным изменениям характера профессиональной деятельности. Психофизическая подготовленность, приобретаемая в процессе занятий физической культурой и спортом, является решающим фактором в обеспечении таких экономических категорий, как интенсивность труда и индивидуальная производительность.

В вопросе повышения спортивного мастерства и физической подготовленности практики идут по пути расширения применения нетрадиционных средств, а именно: применение приборов, макетов, оборудования, методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма студентов, различных видов единоборств и т.д. Перспективным, на наш взгляд, представляется применение комплекса физических упражнений с элементами спортивной борьбы, обеспечивающими взаимосвязанное совершенствование различных двигательных качеств, повышающих эффективность тренировочных занятий без дополнительного увеличения объема среднего значения нагрузок.

Нетрадиционные средства физического воспитания на аудиторных занятиях по физической культуре позволяют активизировать двигательную, интеллектуальную и оздоровительную деятельность студентов, способствуют приобщению студентов к занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, обеспечивают в полной мере полноценное физическое, умственное и функциональное развитие обучающихся.

Во внеаудиторной работе данные методы и средства способствуют закреплению и совершенствованию двигательных умений и навыков, развития физических качеств и способностей в измененной обстановке. Они основываются на выполнении комплекса упражнений в сочетании со специфичными для отдельного вида борьбы движениями.

В целом, занятия таким видом спорта как спортивная борьба способствует усилению нормализации взаимосвязи физиологических систем, что обеспечивает приспособление к повышенным запросам, предъявляемым организмом. Со стороны преподавателя они позволяют создавать нужные ситуации в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм, спортивной этики, уважения к сопернику и т.д. Творческое сочетание этих особенностей с двигательной активностью позволяет преподавателю создавать конкретно воспитывающие и мотивирующие ситуации.

Установка на развитие личности средствами спортивной борьбы предполагает овладение студентами специальными упражнениями, слагаемыми которых являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, высокий уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической

культуры и спортивной борьбы, мотивы и освоенные умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность в течение всей жизни.

Достижение этой глобальной цели обеспечивается решением следующих задач:

- укрепление здоровья, содействие оптимальному физическому развитию средствами спортивной борьбы;
- обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям;
- развитие двигательных способностей специальными упражнениями из спортивной борьбы;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта в соответствии с образовательным стандартом, указывающим на параметры общекультурного и профессионального развития специалиста;
- воспитание потребности и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности, получения навыков самообороны и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- социализация личности студента;
- активное использование средств для формирования здорового образа жизни и социокультурного пространства студента, отвращения от вредных привычек, приобщения к культурному досугу;
- удовлетворение этнокультурных и эмоционально-эстетических потребностей студентов в процессе физкультурно-спортивной деятельности;
- развитие самостоятельности и самоорганизации, объединение в группы, команды, клубы для проявления своих потребностей в психофизическом совершенствовании;
- упорядочение руководства и координации деятельности государственных и общественных организаций в развитии студенческого физического воспитания на федеральном, региональном и местном уровнях;
- повышение образовательного уровня преподавателей физической культуры.

Анализ различных исследований в области применения нетрадиционных средств и методов в процессе физического воспитания молодежи указывает на то, что их рациональное применение дает возможность:

- целенаправленно решать вопросы управления учебно-тренировочным процессом обучающихся и более эффективно проводить обучение технике спортивных упражнений;
- расширить круг средств и методов, применяемых в физической, тактической, морально-волевой и теоретической подготовке студентов;
- соблюдать принцип сопряженности, то есть соответствие специальных упражнений основным движениям, обеспечивающим развитие не только физических качеств, но и совершенствующих техническое мастерство;

А  
- использовать эффект преодолевающего и уступающего режимов работы мышц с учетом специфики движений основного физического упражнения;

- избирательно и целенаправленно развивать основные или специфические группы мышц, определяющие индивидуальные потребности студентов;

- применять упражнения локального и регионального характера, способствующие укреплению относительно слабых звеньев мышечной системы этого возраста;

- многократно повторять сложно-координационные упражнения в заданном режиме;

- восстанавливать в мышечной памяти основные фазы и детали двигательных действий;

- четко дозировать нагрузку [127].

В учебно-воспитательном процессе реализация элементов спортивной борьбы позволяет формировать у студентов мотивацию к занятиям физическими упражнениями ежедневно, что, соответственно, повышает уровень работоспособности, выносливости, способствует снятию психоэмоциональной напряженности.

Отметим, что в системе физического воспитания уже применяются нетрадиционные средства и методы, акцентирующие свое внимание на многоборье, проявляющиеся в целеустремленности преподавателя той или иной школы. Это обусловлено тем, что по своей специфике каждый преподаватель – личность, имеющая свой опыт в развитии физических качеств в отдельных видах спорта.

\*\*\*