

РОЗДІЛ

3

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

УДК 796/799; 796.85

Ананченко К.В., Єрмаков С.С., Бойченко Н.В.

ЗАГАЛЬНИЙ КУРС "БОЙОВІ МИСТЕЦТВА" У ВНЗ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті представлені дослідження навчання загального курсу "Бойові мистецтва", визначені основні проблеми, які виникають під час проведення та організації занять. У дослідженні взяли участь 150 студентів I курсу ХДАФК різних спеціалізацій, які займалися за програмою загального курсу "Бойові мистецтва". Вивчалися проблеми при проведенні занять за допомогою анкетного опитування студентів. У результаті опитування були виявлені найбільш складні для вивчення розділи, та бойові розділи які викликали найбільшу зацікавленість. Виявлені основні проблеми при вивченні бойовим мистецтв. Розкриті основні питання та завдання, які вирішуються на заняттях

Ключові слова: "Бойові мистецтва", фізична підготовленість, єдиноборства, самозахист, юнаки.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. "Бойові мистецтва" слід розглядати як засіб виховання особистості, розвитку фізичних даних і що дуже важливо – самозахист. Тому заняття актуальні для хлопчаків і дівчат. Слід зазначити, що значних успіхів на світовій арені досягають не тільки окремі особистості, а й держави, в основі фізичної культури яких лежать бойові мистецтва. Яскравим прикладом тому є Китай, Японія, Південна Корея.

У кожного в повсякденному житті може скластися екстремальна ситуація, яка загрожує власного здоров'я або життя. Щоб ефективно діяти в таких ситуаціях і протистояти нападаючому необхідно володіти певним арсеналом технічних дій і прийомів і вміти їх рішуче реалізувати в певних умовах.

Ведення поєдинку зі зброєю і без зброї, вивчення прийомів самозахисту і нападу, психологічна підготовка та дії в екстремальних умовах – цьому можна навчитися на заняттях з бойових мистецтв і єдиноборств.

Аналіз наукових робіт і публікацій виявив недостатню кількість робіт, спрямованих на дослідження методики і організації занять з бойових мистецтв серед студентів ВНЗ (Алексєєв А. Ф., Бойченко Н.В.). Більшість робіт розкриває проблеми підготовки майбутніх правоохоронців МВС України засобами бойових мистецтв і єдиноборств (Агєєвєц А.В., Хацаюк А.В, Ярещенко О.) [1, 2, 3, 5, 7, 8, 12].

Метою дослідження є оптимізація процесу навчання із загальним курсом "Бойові мистецтва" для майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз наукової та науково-методичної літератури, анкетне опитування студентів.

Дослідження процесу навчання загального курсу "Бойові мистецтва" проводилося з метою визначення проблем, які виникають під час проведення та організації занять. Вивчення проблеми відбувалося за допомогою анкетного опитування студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні взяли участь 150 студентів I курсу ХДАФК різних спеціалізацій, які займалися за програмою загальний курс "Бойові мистецтва".

Заняття проводилися по кредитно-модульній системі організації навчального процесу, відповідно до програми курсу "Бойові мистецтва", розробленої на кафедрі єдиноборств ХДАФК і затвердженої міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Метою викладання дисципліни "Бойові мистецтва" є формування у студентів професійних знань, умінь і навичок, які необхідні для використання при необхідності в повсякденному житті, для виходу з екстремальних ситуацій при загрозі здоров'ю або життю.

Завданнями курсу, який викладається, є придбання студентами теоретичних знань та основних практичних навичок, а також ефективне застосування при необхідності самозахисту.

Під час занять загальний курс "Бойові мистецтва", студенти опановують виконання основних ударів руками і ногами, елементи акробатичних вправ, прийоми кидкової техніки; дії в положенні лежачи; захисні дії від нападу з ножем; від захопленя тощо.

Також студентам надається теоретичний матеріал з історії розвитку бойових мистецтв і основ гігієни, попередження травматизму і надання першої медичної допомоги.

Тривалість курсу становить 72 год.

Заняття проводяться у формі:

– Лекцій 4 ч.

– Практичних занять 28 год.

– Самостійна робота 40 год.

У результаті анкетного опитування виявилось, що більшість опитаних (81%) до проходження курсу взагалі не займалися бойовими мистецтвами, 13% респондентів раніше займалися різними видами єдиноборств, а 6% і по теперішній час відвідують секції з тайського боксу, дзюдо, самбо, кікбоксингу та айкідо.

96% опитаних вважають за доцільне вивчення курсу "Бойові мистецтва" студентами інших спеціалізацій, але 4% вважають, що його взагалі не треба проходити.

Опитування виявило, що 98% студентів подобаються заняття з курсу. Найбільше респондентів зацікавило вивчення кидкової техніки (кидки, самострахування і т.д.) – 67%; і самозахист (захист від нападу з ножем, звільнення від захватів, важелі кисті і т.д.) 65%. Менша зацікавленість – ударна техніка (30%) (пересування, удари руками, ногами, комбінації ударів і т.д.).

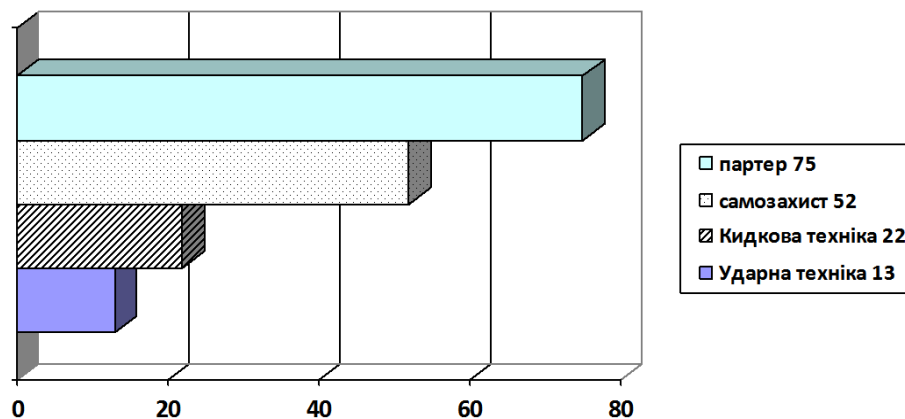


Рис 1. Розділи курсу, які студенти вважають найбільш важкі для вивчення

Найбільш складним з вивчених розділів курсу опитані вважають технічні дії в положенні партер (больові, утримання, задушливі) – 75% і технічні дії при самозахисті – 52%.

Більшість опитаних після отримання заліку хотіли б продовжувати займатися єдиноборствами (66%). Студенти хочуть відвідувати секції з різних видів єдиноборств. Як видно на рис. 2. більшість хотіли б відвідувати різні види боротьби (самбо (22%), рукопашного бою (12%), дзюдо(8%).

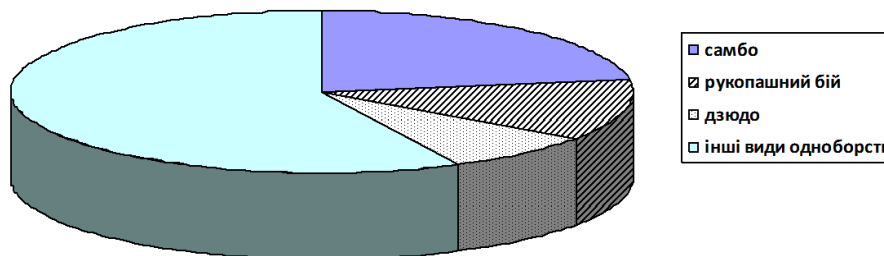


Рис. 2. Зацікавленість студентів видами єдиноборств

Згідно з анкетуванням 34% опитаних виявили бажання після заліку займатися єдиноборствами, з наступних причин: через відсутність часу на відвідування секцій – 18%; 9% респондентів вважають, що психологічно не готові займатися єдиноборствами і 7% не зацікавилися.

Значна кількість респондентів (68%) вважають, що отримані знання та навички з курсу "Бойові мистецтва" знадобляться в екстремальних ситуаціях; 32% навпаки, немає, через недостатню кількість часу, який відводиться на вивчення програмного матеріалу (24%) і недостатнього програмного досліджуваного на заняттях (8%).

Таким чином, дослідження процесу навчання загальний курс "Бойові мистецтва" для майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, дозволило виявити основні проблеми, що виникають при організації та проведенні занять.

В першу чергу, це недостатня кількість часу, який відводиться на вивчення і закріплення програмного матеріалу. Так на придбання студентами основних практичних навичок з питань методики ударних, кидкових технічних прийомів і самозахисту відводиться лише 20 годин. За цей час у студента можуть сформуватися тільки прикладні знання і вміння, тому це не завжди стане в нагоді в екстремальних ситуаціях при загрозі здоров'ю або життю.

Суперечливим є питання співвідношення годин при вивченні основних елементів ударної, кидкової техніки, прийомів захисту, контрдій і нападу. Так, процес навчання прийомам в стійці і партері вимагає більшої кількості годин ніж ударна техніка так, як характеризується більш складною структурою рухів, вимагає додаткового обов'язкового вивчення основ падіння. Розроблено методичний посібник частково вирішив цю проблему зменшивши кількість годин відведених на вивчення ударної техніки, але замість збільшення годин відведених на вивчення прийомів в стійці, партері, прийомів самозахисту збільшилася кількість лекційних та семінарських годин.

Результати анкетного опитування студентів і спостереження за навчальним процесом виявили, що 9% опитаних не готові психологічно не тільки діяти в екстремальних умовах, а й взагалі займатися єдиноборствами. На практичних заняттях ці студенти проявляли страх при умовних поєдинках із суперником або декількома суперниками. Програмою психологічна підготовка не передбачена.

Основні проблеми при вивченні бойових мистецтв:

- Недостатня кількість часу, який відводиться на вивчення і закріплення програмного матеріалу.
- Питання про співвідношення годин при вивченні основних елементів ударної та кидкової техніки, захисту і нападу.
- Відсутність тренувального обладнання для вивчення і вдосконалення ударних технічних прийомів.

– Відсутність психологічної підготовки студентів.

– Виявлення зацікавленості студентів до занять.

Основні питання та завдання, які вирішуються на заняттях:

– Основні помилки при падінні:

1. Голову – не відкидаються, підборіддя притиснутий до груді.
2. Руки – не ставити під себе, руки повинні страхувати уздовж тіла
3. Відсутність угруповання – спину округляти.

– Основні дії при раптовій атаці противника на вулиці:

1. Психологічна атака – крик, "міліція" і т.д.

2. Удари: в пах, гомілка, підручні засоби

– Звільнення при захопленні противника, за кисть

1. Звільнення руки, викручуючи в сторону великого пальця

– Виконання блоку, при ударі противником зверху предметом, ножом.

1. Як правило, блок лівою рукою, на праву

Проблемним є і виявлення зацікавленості студентів до занять "Бойовими мистецтвами". Бесіди з кураторами груп дозволили прийти до висновку, що підвищення інтересу до занять сприяють не тільки бесіди і виховна робота по успішності з предмета, а й додаткові бесіди про значення курсу, його практичного застосування в майбутній професії, життя, виявлення думки студентів відповідно предмета, їх пропозицій, побажань щодо навчального процесу. Важливим фактором є наявність в групі лідера, який подає позитивний приклад, активізуючи тим самим роботу інших студентів.

Програма використання бойових мистецтв у підготовці майбутніх фахівців передбачає послідовне вирішення завдань:

– Початкове ознайомлення з основами філософії бойових мистецтв; розуміння і тренування координаційних і точностних рухів; навчання самоконтролю при виконанні дій;

– Навчання прийомам бойових мистецтв спрямованим на саморегуляцію і емоційний контроль;

– Вивчення прийомів бойових мистецтв спрямованих на розвиток самоконтролю (емоції, поведінка, діяльність) через спостереження за емоційним і фізіологічним станом в процесі своєї тренувальної діяльності;

– Підвищення працездатності, витривалості через аеробне навантаження;

– Освоєння необхідних теоретичних знань з валеології та їх застосування в процесі тренувальної діяльності.

Аналізуючи вищесказане можна зробити **висновки**, що для оптимізації навчального процесу загальний курс "Бойові мистецтва" в першу чергу необхідно обов'язково збільшити кількість практичних годин відведених на реалізацію поставлених завдань програми. Також необхідно модернізувати програмний матеріал в напрямку стимуляції навчання, вивчення основ психологічної підготовки, популяризації єдиноборств, залучення до відвідування секцій і т.

Таким чином, зміст занять пов'язаних з бойовими розділами передбачає нові знання, навички та здібності. Переважна спрямованість такого навчання повинна бути спрямовані на вирішення завдань пов'язаних з основами падіння, захисту, і загально розвивальної спрямованості. Увага повинна бути звернена на формування фізичного, психічного і соціального здоров'я, навичках самооборони. Дуже важливим є здатність свідомо формувати навички здорового способу життя, а так само самовдосконалюватися.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі будуть спрямовані на розробку методичних рекомендацій стосовно проведення занять з загального курсу "Бойові мистецтва".

Використані джерела

1. Агеев А.В. Совершенствование специальной подготовки работников управленческого аппарата средствами спортивно-боевых единоборств: учебно-методическое пособие / А.В. Агеев, С.Г. Гагонин, Б.Д. Синюхин. – СПб., 2009.
2. Ананченко К.В. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / К.В. Ананченко, С.Л. Пакулін, Ю.К. Белошенко // *Traektorія Nauki*. – 2016.
3. Ананченко К. В. Теорія та методика викладання дзюдо та самбо : навч. посібник для студентів 3 курсу (за кредитно-модульною системою) / К.В. Ананченко, Н.В. Бойченко, А.Ф. Алексєєв. – Х.: ХДАФК, 2014. – 110 с
4. Бос В. Таэквон-до: Базовые приёмы и техника боя / В. Бос, С. Фаберо, П. Джаннерини.: пер. с итал. – М.: ООО Издательство Астрель., 2004. – 159 с.
5. Долганов О.В. Организация физкультурно-спортивной деятельности студентов вузов в процессе занятий борьбой дзюдо: Текст. автореф. дис. канд. пед. наук. Тюмень Тюмен. гос. ун-т, 2006. – 25 с.
6. Лялько, В.В. Тренажеры в боевых искусствах. Текст. / В.В. Лялько. – Мн.: Харвест; ООО "Издательство АСТ", 2001. – 384 с.
7. Манжелей, И.В. Материалы для проведения мониторинга качества физического воспитания студентов: учебно-методическое пособие Текст / И. В. Манжелей, Е. А. Симонова // Тюмень: Вектор Бук, 2006. – 66 с.
8. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры : Текст. [учебник] / Л. П. Матвеев. [3-е изд., перераб. и доп.]. – Москва : Физкультура и Спорт : Спорт Академ Пресс, 2008. – 542 с.
9. Роубел, С. Айкидо для самопознания Текст. / Стэн Роубел // Пер. с англ. Ю.Бондарева. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 208с.
10. Санг Х. Ким. Боевые искусства после 30. Текст. / Санг Х. Ким. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 352с.

11. Бойченко Н.В. Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю "кіокушинкай" / Н.В. Бойченко, І.М. Пашков, К.В. Ананченко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 1(45). – С. 29–33.
12. Хацаюк О.В. Біомеханічний аналіз ударної техніки бойового самбо курсантів НАНГУ/ О.В. Хацаюк // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : Ел. зб. тез IX міжн. наук. – метод. конф. Вип.9. – Х.: Академія ВВ МВС України, 2015. – 58-62 с.
13. Khudolii, O.M., Iermakov, S.S., & Ananchenko, K.V. (2015). Factorial model of motor fitness of junior forms' boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(3), 585–591. doi:10.7752/jpes.2015.03088
14. Skurikhina NV, Kudryavtsev MD, Kuzmin VA, Iermakov SS. Fitness yoga as modern technology of special health groups' girl students' psycho-physical condition and psycho-social health strengthening. *Physical Education of Students*, 2016;2:24-31. doi:10.15561/20755279.2016.0204
15. Kozina ZL, Iermakov SS, Kuzmin VA, Kudryavtsev MD, & Galimov GJ. Change of cortisol and insulin content in blood under influence of special workability recreation system for students with high motor functioning level. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 2016;7(2), 1068–1077.
16. Ivashchenko O, Khudolii O, Yermakova T, Iermakov S, Nosko M, & Nosko Y. Factorial and discriminant analysis as methodological basis of pedagogic control over motor and functional fitness of 14–16 year old girls. *Journal of Physical Education and Sport*, 2016;16(2): 442-451. doi:10.7752/jpes.2016.02068

Ananchenko K., Iermakov S., Boychenko N.

GENERAL COURSE "MARTIAL ARTS" IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT IN TRAINING PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SPECIALISTS

The paper presents the research process of general course "Martial Arts" with identifying main issues that arise during organization of studies. Problems while conducting classes using the questionnaire of students were studied. during the survey It was identified that the most difficult parts while studying combat sections drew much attention. Also the paper reveals basic problems in studying and teaching martial arts.

There were 150 students of different specializations studying in Kharkiv State Academy of Physical Culture who are involved in the program of general course "Martial Arts" and who took part in the present investigation. Therefore, students gain knowledge, skills and abilities while studying combat section.

During the "martial arts" classes students learn how to perform basic punches and kicks, acrobatic elements, throwing technique, action in the supine position, defence against the attack with a knife and others.

As a result, questionnaire identified that the majority of respondents (81%) did not take up martial arts during the course, 13% of respondents are still engaged in various types of martial arts and 6% visited Thai boxing, judo, sambo, kickboxing and aikido sections.

According to the respondents' opinion the most difficult part while studying combat sections are technical actions in the supine position – 75% and technical elements in self-defense – 52%.

The survey results of students and monitoring the studying process showed that 9% of respondents are not prepared psychologically, not only to work in extreme conditions, but also to be engaged in martial arts. On practical classes students showed fear when doing artificial combats with one or several opponents. The program does not provide psychological training.

While analyzing foresaid it can be concluded that there should be a necessary optimization of the educational process – "Martial Arts" and first of all it is essential to increase the number of practical classes. In addition, the program must be updated in order to stimulate educational process, also there should be studying of basis of psychological training, popularization of martial arts and actions attracting visitors to different sections and so on.

The idea of such studies should be focused on solving problems related to the mastering of the technique of self-defense and to develop general coordination. Attention should be paid not only to the formation of the physical, mental and social health, but also to the self-defense skills.

Key words: "Martial Arts", physical culture, combats, self-defense, youth.

Стаття надійшла до редакції 17.09.2016