

спортивної підготовки юних самбістів 18-20 років й суттєвим чинником раціоналізації їх спортивного тренування. Акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей юних борців з переважним використанням спеціальних засобів слід розглядати як один з шляхів підвищення ефективності системи спортивного тренування самбістів. Спортивне тренування, що зорієнтоване на акцентований розвиток та вдосконалення швидкісно-силових якостей, забезпечує досягнення юними дзюдоїстами 18-20 років більшого приросту швидкісно-силових показників, ніж тренування, традиційно спрямоване приблизно рівною мірою на навчання основ техніки та розвиток рухових якостей.

Список використаних джерел:

1. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 3. – 168 с.
2. Манолаки В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процессе многолетней тренировки дзюдоисток: Автореф. дис... к.п.н. – СПб, 1993. – 50 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Образование, физическая культура и спорт в XXI веке // Материалы Республиканской научно-практической конференции, 5 – 6 апр. 2001 г. – Вып.1. – Тирасполь: РИО ПГУ, 2002. – 160 с.

Чікольба Г.Н.

старший викладач;

Лопаєв О.І.

старший викладач;

Красницька Б.Є., Наливайко М.М.

студенти,

Університет митної справи та фінансів

ВПЛИВ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТОК ПРИ ЗАНЯТТІ РУКОПАШНИМ БОЄМ У ВНЗ ІІІ-ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

Мета роботи: теоретично та експериментально обґрунтувати методику удосконалення традиційних технік рукопашного бою студентів ВНЗ України із використанням силових вправ та їх вплив на емоційний стан і показники реактивної тривожності.

Завдання роботи: вивчити ефективність методики удосконалення техніки РБ студентів ВНЗ України.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-джерел, педагогічні методи дослідження, інструментальні методи дослідження, методи математичної статистики.

Дослідно-експериментальна робота проводилася в період з лютого по квітень 2017 року за участю студентів денної форми навчання, вік яких становив 19-21 рік.

Ключові слова: рукопашний бій, силові вправи, удосконалення техніки, методика, дослідний експеримент.

В роботі представлені результати проведеного дослідження щодо застосування методики навчання дівчат прийомам рукопашного бою з використанням силових вправ. Приводяться дані про позитивний вплив розробленої методики на мотивацію дівчат до фізичних навантажень і їх психоемоційний стан. Результати проведеного дослідження показали ефективність розробленої методики. Дослідження проводилося з невеликим контингентом що займаються, але отримані дані і різниця між ними свідчать про те, що використання силових вправ при підготовці дівчат з рукопашного бою дозволяють підвищити мотивацію студентів і позитивно впливають на їх психоемоційний стан.

В даний час в процесі розвитку спортивних єдиноборств спостерігається тенденція універсалізації, яка характеризується утворенням нових видів єдиноборств і перетворенням існуючих видів. Рукопашний вид спорту, будучи комплексним єдиноборством, визнаний прикладним видом спорту. Даний вид спорту створює широкі можливості в плані навчання і виховання особистості, а також позитивно впливає на розвиток фізичних і психічних якостей студентів. У зв'язку з цим виникає необхідність розробки програм по їх спортивній підготовці з рукопашного бою, пошуку нових підходів до системи і процесу їх спортивного тренування, розробки аспектів тренування, що стосуються різних видів підготовки. Складність розробки програм підготовки студентів полягає в тому, що відсутня методологія планомірної підготовки щодо техніки виконання рукопашного бою [1, с. 165].

При вивченні вітчизняної та зарубіжної літератури було виявлено роботи, які розглядають і вивчають особливості спортивної підготовки бійців рукопашного бою. Вирішення цієї проблеми є метою нашого дослідження.

Органи доходів і зборів є складовою частиною системи органів виконавчої влади України. Постанова КМУ від 25 грудня 2002 р. № 1953 визначає право співробітникам органів доходів і зборів в екстрених випадках використовувати табельну зброю, спеціальні засоби та фізичну силу. Робота співробітників митних органів може бути пов'язана з затриманням осіб, які вчинили правопорушення, припиненням непокори, опору і інших дій, що перешкоджають виконанню покладених на них посадових обов'язків. Згідно з цими вимогами, в програмі по фізичній підготовці для студентів Університету митної справи та фінансів передбачено обов'язкове проходження курсу «Рукопашний бій». Практика навчання дівчат прийомам рукопашного бою ускладнюється тим, що більшість тренерів-викладачів прийшло з чоловічого рукопашного бою і не завжди уявляють специфіку спортивного тренування жінок у зв'язку з їх фізіологічними та психологічними особливостями [2, с. 92].

За останні кілька десятиліть фахівцями в області рукопашного бою проводилися дослідження орієнтовані на поліпшення процесу викладання

прийомів рукопашного бою. Однак, відсутні фундаментальні дослідження з методики навчання дівчат. Згідно з даними статистики близько 65% випускників університету митної справи і фінансів – це дівчата. Понад 55% службовців органів доходів і зборів України також складають жінки. Саме тому важливу роль відіграє розшук і відбір нестандартних методик, які надають можливість більш результативно здійснювати підготовку студенток щодо технік виконання прийомів з рукопашного бою.

Даним дослідженням встановлено, що виконання технічних прийомів рукопашного бою, які являють собою синтез захисних дій руками і ногами з технікою захоплення, больових прийомів, задушення і кидкової технікою, притаманної різним видам спортивної боротьби, пред'являє досить високі вимоги до процесів адаптації студента. Діяльність студентів на заняттях по спеціальній підготовці складається з великої кількості техніко-тактичних операцій, що виконуються індивідуально на тлі фізичних навантажень. Ефективність їхньої діяльності, навіть достатньо підготовлених фізично, технічно і тактично, в значній мірі визначається фізичними, психологічними та іншими факторами. Серед них важливо виявити ті, які істотно впливають на тому чи іншому рівні на підготовленість бійців для досягнення максимально можливого результату. У нашому дослідженні проведено порівняльний аналіз змагальної діяльності студентів.

Метою нашого дослідження була оцінка ефективності використання силових вправ при навчанні студенток приемам рукопашного бою. Досліджуючи рівень практичної підготовленості студенток, ми виявили, що в процесі навчання в ВНЗ він має тенденцію до погіршення.

За результатами соціологічного опитування зі 100 опитаних студенток 54 дівчат (54%) однією з вагомих причин ослаблення уваги до академічних занять рукопашним боєм вважають відсутність різноманітності в використовуваних засобах і методах, 61 респондентів (61%) відзначають, що заняття не приносять морального задоволення. Частина студенток 25 (25%) зазначили, що відвідуючи заняття з рукопашного бою, вони мають на меті отримання заліку. Протягом останніх років одним з найбільш популярних видів рухової активності серед жінок є саме кросфіт, адже виконання силових вправ спрямовано на формування зовнішнього вигляду тіла, що є його особливою ознакою. Ми припустили, що своєчасне впровадження в навчально-тренувальний процес студенток з рукопашного бою силових вправ буде позитивно впливати на процес навчання. Для перевірки даної гіпотези був проведений педагогічний експеримент, який був організований на базі Університету митної справи і фінансів. У дослідженні взяли участь 50 студентки 3 курсу юридичного факультету. Була визначена експериментальна і контрольна групи. Із студентами контрольної групи навчальні заняття проводились з використанням традиційних методів навчання, де в основу була покладена сучасна модель занять з рукопашного бою. В експериментальній групі поряд із загальноприйнятими засобами та методами застосовувалася більша кількість силових вправ. Результати педагогічного експерименту показали, що в експериментальній групі значно підвищився

відсоток студенток, яким подобаються заняття рукопашного бою. Так, в експериментальній групі це значення збільшилося на 63,3%, а в контрольній – всього на 5,1%. Заняття з використанням комплексу вправ силової підготовки змінили мотивацію у студенток. До початку експерименту у 25% студенток експериментальної групи ключовим мотивом було отримання заліку по розділу, але в кінці дослідження стався перерозподіл мотиваційно-ціннісних орієнтацій. У 82% дівчат експериментальної групи домінуючими мотивами стали придбання навичок самооборони і підвищення рівня рухової активності (29%). Таким чином, у дівчат стали превалювати внутрішні мотиви над зовнішніми. Аналіз зміни емоційної сфери студенток в процесі експерименту підтверджується оцінкою їх самопочуття, активності і настрою. При аналізі внутрішньогрупових змін було виявлено, що в експериментальній групі відбулося достовірне поліпшення. Так, показник «впевненості в своїх силах» збільшився на 52%, «бажання вести більш рухливий спосіб життя» зріс на 71% та «емоційне задоволення» – на 74%. У контрольній групі зафіксовано невелике збільшення значення «впевненості в своїх силах» – на 2,7%, але, в той же час, відзначено зниження фактора «бажання вести більш рухливий спосіб життя» на 9,2% і «емоційне задоволення» на 12,9%, що збільшило дисгармонію параметрів загального емоційного стану.

Висновки: Дослідження проводилося з невеликим контингентом що займаються, але отримані дані і різниця між ними свідчать про те, що використання засобів силової підготовки на заняттях з рукопашного бою дозволяють підвищити мотивацію студенток та позитивно впливають на їх психоемоційний стан.

Список використаних джерел:

1. Сизова Н.Н. Экспериментальная проверка эффективности использования средств аэробики при обучении студенток приёмам рукопашного боя / Н.Н. Сизова // Ученые записки». – № 3 (85). – 2012. – С. 164-167.
2. Мунтян В.С. Особенности соревновательной деятельности спортсменов в рукопашном бое / В.С. Мунтян, // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №8 – С. 88-93.