

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Жиляєва Я.В., Доброгорська М.О.

студенти;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СПРЯМОВАНИХ НА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАКТИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З РУКОПАШНОГО БОЮ

Рукопáшний бій – термін, що має два значення. В широкому розумінні – бій між суперниками голіруч, лише з використанням можливостей власного тіла. Цей спосіб ведення бою існує з найдавніших часів існування людства.

Технічний арсенал включає в себе удари руками й ногами, кидки, больові та задушливі прийоми, а також прийоми реанімації. Рукопашний бій – це швидка техніка ліквідувати противника.

Рукопашний бій як вид спорту є вид єдиноборства, коли дії бійців спрямовані на подолання опору партнера. Саме ця особливість робить її цінним прикладним виглядом спорту створює широкі можливості для таких фізичних якостей як швидкість і спритність, сила і гнучкість, витривалість, і навіть на виховання високих морально-вольових якостей.

Рукопашний бій є бойовою діяльністю у ближньому бою із метою знищення чи виведення з експлуатації противника шляхом застосування зброї, підручних засобів і боротьби без зброї [1].

Основними частинами рукопашного бою є рукопашні сутички і єдиноборства з супротивником.

Бойовими засобами рукопашного бою є засоби застосування відповідних прийомів.

Прийоми рукопашного бою – це спеціально організовані рухи, які зливаються у єдиний акт, у перерві між окремими складовими його частинами. Вони вироблені на бойовій практиці з урахуванням анатомії чоловіки й біомеханіки його рухів. Прийоми становлять техніку єдиноборств і є предметом навчання студентів у їхній передприватизаційній підготовці до рукопашного бою [4].

Напад на противника є спосіб дій, вкладених у його виведення з експлуатації. Воно готується таємно й проводиться раптово, зазвичай, із задалегідь розробленого плану.

Оборона від нападу противника – це спосіб дій, вкладених у відбиток нападу, щоб потім була можливість перейти до відповідних дій і перемогти.

Рукопашний бій – це, з одного боку, спортивного єдиноборство, регламентований певними правилами ведення поєдинку, з другого боку – це бойове єдиноборство без обмеження певними правилами, мета його – будь-що і будь-якими методами перемогти противника.

Під принципами тренувань з рукопашного бою розуміють основоположні закономірності, що виражають основні вимоги до побудови, змісту і організації тренувального процесу:

- принцип свідомості і активності (найбільшого успіху на заняттях можна досягти при свідомому, зацікавленому ставленні студентів);
- принцип наочності (широке використання зорових відчуттів, сприйняття, образів);
- принцип доступності і посильності пропонованих завдань, проте при цьому важливо не перевищити міру розумного, щоб не зашкодити здоров'ю.
- принцип систематичності (даний принцип має на увазі перш за все регулярність занять і системне чергування навантажень і відпочинку).

Ефективною може бути лише така система, яка забезпечує постійний взаємозв'язок між окремими заняттями. Невеликі навантаження або тривалі інтервали відпочинку між заняттями не призводять до розвитку тренуваності. Дуже великі навантаження і короткі інтервали відпочинку між заняттями можуть привести до перевищення адаптаційних можливостей організму [3].

Загальними завданнями фізичної підготовки з рукопашного бою є:

- 1) розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, спритності;
- 2) зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовки, набутої на заняттях з фізичної культури;
- 3) оволодіння прийомами рукопашного бою, надання допомоги товаришеві, а також навичками прискореного руху, плавання та подолання різноманітних перешкод;
- 4) виховання студентів цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, психічної стійкості, впевненості у своїх силах тощо.

Застосування різноманітних методів навчання залежить від завдань, програми навчання, персонального складу групи, а також рівня їх підготовки, кількості часу, відведеного на заняття, стану навчально-матеріальної бази, рівня практичної підготовки інструкторів (викладачів).

Показ є найбільш економним і стислим шляхом ознайомлення персоналу з прийомами рукопашного бою. Він є сукупністю прийомів і дій, за допомогою яких у тих, хто навчається, з використанням зорових, рухових, зорово-рухових та інших відчуттів і сприйняття будується та формується конкретний (наочний) образ вправи, що вивчається.

Кожне окреме заняття має свій зміст і форму. Специфічним змістом занять у фізичному вихованні являється активна, цілеспрямована на вирішення завдань фізичного виховання діяльність фахівців, що проводять заняття, та осіб з якими воно проводиться.

Структура (побудова) занять фізичними вправами в значній мірі визначається пристосувальними реакціями організму людини до виконуваного фізичного навантаження. За даними фізіологів при виконанні фізичного навантаження працездатність проходить 4 фази.

1-а фаза – перед робочі зміни (передстартовий стан). В цій фазі відбувається загальна мобілізація сил, що пов'язана з усвідомленими намірами виконати роботу, з психологічним налаштуванням і предметною орієнтацією на роботу. Функціональні зміни в цій фазі можуть бути достатньо значними. 2-а фаза – видпрацьовування. В цій фазі відбувається перебудова фізіологічних функцій, організм поступово пристосовується до особливостей роботи, що виконується, рівень його функціональної активності зростає, налагоджується взаємодія всіх органів і систем при ведучій ролі центральної нервової системи.

3-я фаза – відносно стабільний стан (відносна стабілізація). Працездатність досягнути необхідного рівня певний час підтримується на ньому з відносним коливанням, які залежать від інтенсивності роботи, що виконується, зовнішніх умов, індивідуальних особливостей особи, режиму роботи і відпочинку при виконанні фізичного навантаження.

4-а фаза – зниження працездатності. Якщо робота достатньо інтенсивна та тривала, стан підвищеної працездатності поступово знижується під впливом втоми, що розвивається. Цей стан супроводжується суб'єктивними відчуттями втоми, небажанням продовжувати роботу.

Для більшості форм занять певна втома є основною умовою над відновлення, яке необхідне для розвитку фізичних якостей. Однак окремі форми занять (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, фізкультпаузи і та ін., не повинні супроводжуватися загальною втомою, так як це суперечить цілям проведення цих форм) [2].

Успіх підготовки студентів вищих навчальних закладів із застосування сили та рукопашного бою багато в чому залежить від правильного застосування методів навчання.

Головне місце в організації навчання рукопашного бою посідають практичні методи. Саме вони зумовлюють активну рухову діяльність студентів. У зв'язку з тим, що методи, які застосовуються в процесі навчання рукопашного бою знаходяться в тісному взаємозв'язку, не можна обмежуватися лише однією групою.

Незважаючи на те, що в процесі навчання основну роль відіграють специфічні методи, успіх навчання залежить від того, наскільки раціонально вони сполучаються з іншими способами педагогічного впливу.

Список використаних джерел:

1. Антоненко С. А. Експериментальне обґрунтування методики формування навичок рукопашного бою фахівців податкової міліції в системі професійного навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Антоненко ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2005. – 18 с.

2. Власюк О. Розвиток фізичних якостей дітей 11-13 років на уроках фізичної культури засобами скелелазіння / Олена Власюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з

галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2011. – Т. 2. – С. 32-37.

3. Галяс В. В. Физическая культура в младшей школе как элемент целостной системы непрерывного образования / В. В. Галяс // Программа и материалы X науч.-практ. конф. учителей, работающих в системе непрерывного образования / М-во образования и науки Украины, Харьк. обл. гос. администрация, Нар. укр. акад. ; редкол.: В. И. Астахова и др. – Х. : Изд-во НУА, 2003. – С. 63.

4. Черновол А. Н. Актуальность введения секционной формы организации занятий по физическому воспитанию в вузах / А. Н. Черновол // Молодые ученые Харьковщины-2010 : прогн. и материалы конф., [Харьков], 17 апр. 2010 г. – Х. : Изд-во НУА, 2010. – С. 77.

Іванченко В.В., Банзалова Д.Ю.

студентки;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕНЬ, СПРЯМОВАНИХ НА ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ПРАКТИКАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В САМБО

Самбо – один з найпопулярніших видів спортивних єдиноборств, що виник в СРСР і в даний час широко культивується на міжнародній спортивній арені. Самбо, його ще називають «невидимою зброєю», поєднує в собі фізичну культуру і видовище, спорт і самозахист.

Серед багатьох видів самозахисту, що практикуються народами світу, боротьба Самбо займає особливе місце. Справа не лише у великій кількості різноманітних прийомів, а їх понад десяти тисяч, але і в тому, що боротьба Самбо не пригнічуючи національної своєрідності багатьох видів боротьби змогла включити їх техніку у свій арсенал. Саме це дає можливість бійцям різних національних шкіл, об'єднаних зрозумілими загальнодоступними правилами, зустрічатися у бойових і спортивних поєдинках.

Школа спортивного самбо поєднує вивчення технічних прийомів та освоєння навичок самостраховки при паданні на спину, на бік і на живіт, а також страховки партнера при проведенні прийомів. В арсенал технічних прийомів і спеціальних навичок входять:

- 1) захвати за руки, за ноги, за куртку, за пояс;
- 2) пересування, які створюють контрольований контакт з опорою і вибір стійкої позиції для проведення атакуючих дій;
- 3) прийоми боротьби у стійці, що виводять суперника з рівноваги;
- 4) підсічки, підніжки, зацепи – прийоми боротьби ногами, які націлені на виграшні очки і розвиток атакуючих комбінацій.