

Кушнір А.О.

студентка;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

РУКОПАШНИЙ БІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У сучасній науці відбувається пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що сприяє нормуванню рухової активності та зміцненню і збереженню здоров'я молоді.

Вирішення проблеми удосконалення організації навчально-виховної роботи у ВНЗ здійснювалось великою кількістю науковців і стратегічні шляхи її вирішення сформульовані в наступних принципах: 1) забезпечити поетапну навчально-виховну роботу за всіма видами адаптації з урахуванням адекватних кожному з них провідних факторів, педагогічних функцій та умов; 2) реалізувати індивідуально-орієнтований і диференційований підходи відповідно до типу професійної орієнтації особистості суб'єкта, якого навчають; 3) ввести до навчально-виховного процесу систему емоційно-позитивного стимулювання діяльності студентів.

Термін рукопашний бій, 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 супротивника [1].

Ефективність виконання прийомів рукопашного бою значною мірою залежить від того, наскільки координований боець. Координація рухів є не що інше, як подолання надмірної рухливості органів руху, тобто перетворення їх у керовані системи. Фізичні (рухові) і координаційні якості характеризують психофізичний розвиток рукопашника і його здатність до бойової діяльності. До основних рухових і координаційних якостей відносять: силу, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, рівновагу, точність, влучність, стрибучість, ритмічність, пластичність [2].

Грамотне, систематичне виконання фізичних вправ для формування спритності, рухливості, гнучкості, точності, рівноваги, стрибучості та інших рухових координацій дозволяє домогтися істотного збільшення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості при менших зусиллях і за більш короткий проміжок часу.

Координаційні здібності удосконалюються на основі розвитку фізичних якостей, збільшення об'єму м'язової пам'яті, оцінювання положення тіла у просторі і рівноваги. При плануванні роботи, що сприяє підвищенню

координаційних можливостей, необхідно враховувати такі компоненти навантаження: складність рухів, інтенсивність роботи, тривалість окремої вправи (підходу, завдання), кількість повторень однієї вправи (підходу, завдання), тривалість і характер пауз між вправами (підходами, завданнями) [3].

Для удосконалення координаційних можливостей студентів застосовуються вправи різного ступеня складності: від відносно простої, стимулюючої діяльності аналізаторів, нервово-м'язового апарату та підготовки організму до більш складних рухів, – до найскладніших вправ, що вимагають повної мобілізації функціональних можливостей студентів [2].

У процесі підвищення рівня координаційних здібностей у студентів

необхідно враховувати такі рекомендації: 1) перед виконанням вправ на розвиток координації рухів необхідно ретельно проводити розминку із застосуванням вправ, що мають схожість з тренувальним як за формою, так і за змістом; 2) швидкість виконання вправ, їх амплітуду та координаційну складність необхідно збільшувати поступово, як в першому занятті, так і в

системі суміжних занять; 3) під час виконання вправ з додатковими обтяженнями потрібно узгоджувати їх величину з індивідуальними можливостями студентів, виконувати тільки добре освоєні вправи [4].

У психологічній структурі діяльності бійця рукопашного бою виділяють три блоки: мотивацію, засоби і результати діяльності. Мотивація – сукупність різних спонукань до певної активності, які породжують, стимулюють і регулюють цю активність. До засобів діяльності відносять способи та умови. Психологічна підготовленість – це формування у студента психологічної стійкості, тобто таких психічних якостей, які підсилюють його здатність виконувати бойові завдання, діяти в напружених і небезпечних ситуаціях в повній відповідності з переконаннями і моральними принципами поведінки.

Стан психологічної підготовленості грає найчастіше вирішальну роль в рукопашній сутичці, особливостями якої є: 1) відповідальність кожного рукопашника команди за особисті дії; 2) характерно виражені компоненти бойової майстерності рукопашників та їх злагодженість в складі команди для досягнення перемоги над супротивником (техніка, тактика, фізична і психологічна підготовка; 3) строго організоване управління компонентами бойової майстерності (вольова підготовка) для досягнення мети.

Щоб підвищити психічну стійкість рукопашника до стресових ситуацій корисними можуть виявитися наступні прості прийоми психорегуляції: відключення (поперемінне зосередження уваги на різних предметах), перемикання (заняття якою-небудь цікавою справою), регуляція тону м'язів та інших скелетних м'язів, контроль і регуляція темпу рухів і мови, дихальні вправи, аутогенне тренування. Розглянемо один із способів психорегуляції – десенсибілізацію. Десенсибілізацію можна здійснити в процесі тренування, коли треба усунути зайві хвилювання, наприклад, за 1-2 дні до відповідального завдання, а також безпосередньо перед тренуванням. Необхідність у спеціальному налаштуванні рукопашника виникає практично на всіх тренуваннях. Вона потрібна для мобілізації рукопашника на подолання високих тренувальних навантажень або на перемогу над сильним суперником,

для зосередження уваги перед виконанням складних техніко-тактичних дій, для регуляції емоційного стану. Загалом, психічне налаштування рукопашника допомагає зробити тренувальний процес більш осмисленим і цілеспрямованим, а значить і більш досконалим [3]. Справа у тому, що успішність виконання будь-якої діяльності, а тим більше дуже напруженою, до якої сміливо можна віднести рукопашний бій, багато в чому залежить від психічного стану людини.

Психологічна підготовка, будучи важливим фактором в опануванні техніко-тактичною майстерністю, формує суспільно значущі мотиви майбутнього бою, розвиває здатність психічної стійкості до максимальних нервових, психічних і фізичних навантажень, які зустрічаються в процесі ближнього бою.

Список використаних джерел:

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/Рукопашний_бій
2. Чудик А. Методика підвищення координаційних здібностей курсантів на заняттях з рукопашного бою [Електронний ресурс] / А. Чудик // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогічні науки. – 2016. – № 2. – С. 182-192. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnadpcpn_2016_2_18
3. Сухих, В.А. Психофізіологічна підготовка бійця рукопашного бою / В.А. Сухих. – С. 113-116.
4. Бойченко Н.В., Голуб О.І. Особливості розвитку координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків.

Логвиненко М.Л.

викладач,

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТІВ, ЩО НАВЧАЮТЬСЯ В УНІВЕРСИТЕТАХ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ

Фізичне виховання – складова освіти і виховання, педагогічний, навчально-виховний процес, предмет (навчальна дисципліна), спрямований на оволодіння знаннями, уміннями й навичками щодо управління фізичним розвитком людини різновидами рухової активності, з метою навчання і виховання особистості в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточення; Крім того, займаючись спортом людина формує себе як особистість. Саме тому, фізична культура, фізичне виховання і спорт виступають, насамперед, як засіб профілактики фізичного і емоційного перенапруження, а також – як засіб спілкування.

У сьогоднішній до якості підготовки фахівців висувають підвищені вимоги, у тому числі і до стану здоров'я. Тому дослідження, пов'язані з діагностикою та вивченням професійних здібностей, можливості впливу на них, а також формуванням соціально активної особистості майбутніх фахівців, для викладачів вишів становлять особливий інтерес.