

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 796.01

ОПТИМИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ЕДИНОБОРСТВ

Безкорвайный С.Б.ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий государственный
педагогический университет имени Григория Сковороды»

Рассмотрена проблема эффективности применения различных объемов тренировочных средств спортивных единоборств в физическом воспитании студентов. Показана комплексность воздействия средств восточных единоборств на спортсменов. В эксперименте принимало участие 50 студентов первого года обучения в возрасте 17-18 лет. Использовались тесты: подтягивание на перекладине, прыжки в длину с места, челночный бег 4x9 м. Показана позитивная взаимосвязь увеличения объема тренировочной нагрузки и результативности педагогического процесса. Установлено, что увеличение числа занятий с элементами единоборств до трёх раз в неделю позволяет достоверно улучшить показатели физической подготовленности по выбранным тестам. Статистически подтвержден более высокий уровень технической подготовленности студентов применявших большее количество физических упражнений, направленных на формирование навыков единоборств. Выявлено распределение студентов по тактическим типам ведения соревновательной борьбы: 36% – игровая манера, 44% – темповая манера, 8% – манера ожидания, 12% – универсальная манера. Предложены рекомендации по коррекции объема нагрузки для повышения дидактического потенциала занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: единоборства, навыки, подготовленность, эффективность, нагрузка.

Постановка проблемы. Хорошее здоровье, высокий уровень физической подготовленности и позитивный психологический настрой во многом определяют эффективность учёбы студентов в ВУЗе [2; 5]. В условиях усиливающегося процесса глобализации и связанных с ним быстрыми экономическими, коммуникационными, поведенческими и мировоззренческими переменами, одной из важнейших задач физической культуры является формирование у будущих специалистов навыков здорового образа жизни. Использование упражнений с элементами единоборств во многих высших учебных заведениях помогает решать ряд трудностей и проблем в физическом воспитании. Это связано с тем что, у студентов единоборства вызывают большой интерес, и они с удовольствием занимаются физическими упражнениями этого вида спорта. В нравственном отношении единоборства содействуют развитию ценных черт личности: коммуникабельность, общительность, самостоятельность, стремление к творчеству, сопереживанию, состраданию, доброте, честности и т.д. А в интеллектуальном отношении занятия единоборствами дают большие возможности: творчество в технике, тактике, управлении, гибкости мышления, познавательной активности [3].

Анализ последних исследований и публикации. Анализ эмпирического материала показывает, что студенты, активно использующие арсенал средств физической культуры, меньше болеют, способны результативно действовать в условиях эмоционального напряжения, обладают высоким креативным потенциалом. Это согласуется с теоретическими положениями современной науки

о физическом воспитании различных групп населения и нацеливает исследователей и специалистов-практиков физкультурного профиля на поиск путей совершенствования педагогического процесса для увеличения эффективности учебных занятий [1; 4; 5]. Одним из таких способов является использование на академических занятиях по физическому воспитанию доступных элементов популярных видов спорта [2; 5]. Использованный на определённом этапе фактор составляемости придаёт занятиям позитивную эмоциональную окраску, помогает реализовать скрытые физические и психические возможности студентов. Популярность у молодёжи и значительный развивающий и терапевтический потенциал восточных единоборств позволяет широко использовать их элементы в практике занятий по физическому воспитанию студентов [5; 6]. По данным Земской Н.О. (2012) 20,2% студентов в качестве средства физического воспитания отдают предпочтение спортивным единоборствам.

Достижение гармонии физического, интеллектуального и духовного начал ставилось одной из задач воспитания в многочисленных школах восточных боевых искусств [3; 6]. Начав воинское обучение в одной из светских или монастырских школ единоборств или у индивидуального наставника, ученик проходил длительный путь комплексной подготовки, в процессе которой в определённой последовательности происходило освоение практических навыков и тактических способов борьбы, увеличение физических и психических возможностей [6].

Следуя доминирующей интегративной тенденции, современные спортивные единоборства

вбирают в себя лучшие технические элементы и способы тактической борьбы из близких по технико-тактическому арсеналу видов спорта [1; 4]. Они используют в методике подготовки спортсменов проверенные веками и усовершенствованные в соответствии с современными требованиями психотехнические упражнения, а также средства мобилизации ресурсов организма и его восстановления из арсенала западной и восточной медицины. Значительный технико-тактический арсенал, наличие жестких и мягких разделов позволяют широко использовать единоборства для повышения уровня физической подготовленности, оздоровления и совершенствования когнитивных способностей студентов. В последние годы увеличивается количество научных работ, исследующих различные аспекты тренировочной методики различных видов восточных единоборств. Так в работах Ашанина В.С., Литвиненко А.Н. (2007–2012), Баранова М.В. (2009, 2010), Пятисоцкой С.С. (2009), исследуются проблемы индивидуализации технико-тактической подготовки единоборцев различных возрастных и социальных групп, а также квалификационного уровня. Гаврилюк В.О., Опанасюк Ф.Г. (2012) исследовали возможность применения занятий восточными единоборствами на уроках физической культуры в качестве средства самосовершенствования личности учеников. Горпиничем О.О. (2012) установлено позитивное влияние занятия единоборствами на физическое и психическое здоровье курсантов.

Вместе с тем, обзор специальной литературы показывает, что еще недостаточно исследованными остаются вопросы оптимизации объема тренировочной нагрузки и контроля эффективности занятий восточными единоборствами в системе физического воспитания ВУЗов, что сдерживает их более широкое применение в качестве действенного средства увеличения физических возможностей студентов и элемента организации здорового образа жизни.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования: определение эффективности применения различных объемов тренировочных средств спортивных единоборств в физическом воспитании студентов вуза.

Задачи исследования:

1. Установить изменения показателей физической подготовленности студентов при использовании различных объемов тренировочных средств на протяжении учебного года.

2. Выявить изменения результативности технической подготовки студентов в зависимости от объема применяемых тренировочных средств

3. Определить результативность тактической подготовки студентов в зависимости от объема применяемых тренировочных средств

Исследование проходило с октября 2016 по май 2017 года на базе ГВУЗ «Переяслав-Хмельницкий ГПУ имени Григория Сковороды». Были отобраны 25 студентов первого курса, выявивших желание заниматься по предмету физическая культура в группах специализирующихся на изучении элементов сумо (группа № 1). Занятия проводились в ней 1 раз в неделю, в соответствии с учебным планом ВУЗа. Одновременно из студентов первокурсников была сформирована группа начальной

спортивной подготовки (n = 25), в которой проводилось три занятия в неделю (группа № 2). Обе исследуемые группы составляли мужчины основной медицинской группы возрастом 17-18 лет. После формирования групп было проведено предварительное тестирование уровня физической подготовленности студентов – участников исследования, а в мае 2017 года – итоговое.

Изложение основного материала исследования.

Проведенное исследование показало позитивную взаимосвязь между увеличением объема тренировочной нагрузки в недельном цикле занятий со студентами ВУЗа и результативностью педагогического процесса.

В таблице 1 представлены данные предварительного и итогового определения физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп по результатам тестирования (подтягивание на перекладине; прыжки в длину с места; челночный бег 4x9 м).

Таблица 1
Средние значения показателей физической подготовленности студентов в начале и в конце эксперимента

Группы	Подтягивания на перекладине		Прыжки с места, (см)		Челночный бег, (с)	
	до	после	до	после	до	после
I (n = 25)	9.4	10.8	205.3	212.2	10.1	9.9
II (n = 25)	9.9	16.2	208.3	229.8	10,0	9,5

Полученные данные позволяют говорить о том, что при трёхразовых занятиях в неделю интенсивность адаптационных процессов в организме студентов значительно выше, чем при одноразовых. Так, среднее количество подтягиваний у студентов экспериментальной группы стало на 33,8% выше, чем у студентов контрольной группы (t=9.3, p < 0.05); длина прыжка с места у студентов группы № 2 на 7,7% выше, чем у студентов группы № 1 (t=6.8, p < 0.05); результаты теста "челночный бег" в экспериментальной группе на 4,2% лучше, чем в контрольной (t=13.3, p < 0.05).

Поскольку каждое следующее занятие у студентов экспериментальной группы проводилось по схеме организации тренировочных воздействий на фазу "сверхкомпенсации", то это позволяло последовательно увеличивать физическую нагрузку, что и привело к значительному увеличению двигательных возможностей студентов. При одноразовых занятиях тренировочные воздействия были недостаточны для получения необходимого адаптационного сдвига и соответственно тренировочного эффекта.

Результаты тестирования методом экспертных оценок технической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп по 10-балльной системе представлены в таблице 2.

Таблица 2
Показатели технической подготовленности студентов после 4-х месяцев эксперимента

Группы	Техническая подготовленность (баллы)	
	до	после
I (n = 25)	1.9	4.0
II (n = 25)	3.3	7.5

Анализ результатов технической подготовленности показывает, что трёхразовые занятия в неделю обеспечивают выполнение студентами достаточного количества упражнений, направленных на формирование устойчивых двигательных навыков. Их показатели технической подготовленности превышают на 46,7% показатели студентов группы № 1, в которой занятия проводились 1 раз в неделю,

В организованных в конце эксперимента соревнованиях, которые носили контрольный характер, приняли участие 44% спортсменов группы № 1. Этот факт показывает наличие выраженного тренировочного эффекта и достаточно высокую самооценку студентов группы № 1. Из группы № 2 приняло участие 82% студентов. Экспертный анализ и оценивание технико-тактического рисунка схваток проведенных на соревнованиях показали, что студенты группы № 2 более стабильно выполняли приёмы сумо и целенаправленно осуществляли тактические действия. По критерию преимущественного применения тактических действий удалось выявить их принадлежность к определённому тактическому типу [6]. Боевые действия студентов группы № 1 носили в основном сумбурный, спонтанный характер.

Деление спортсменов на тактические типы широко применимо в современных исследованиях спортивных единоборств (Никифоров Ю.Б., 1987; Гаськов А.В., В.А. Кузьмин В.А., 2004; Баранов М.В., 2009; Слипченко М.А., 2009; Филимонов В.И., 2009; Литвиненко А.Н., 2010).

Студенты из группы № 2 в соревновательных схватках смогли продемонстрировать достаточный уровень тактической подготовленности для идентификации их стилевой принадлежности.

Выводы. Полученные результаты позволяют сформулировать следующие выводы:

1. Отсутствие травматизма, стабильность численного показателя студентов, специализирующихся на учебных занятиях по физическому воспитанию по сумо, показывают на высокую эффективность построения занятий по физическому воспитанию в ВУЗе, при котором широко используются тренировочные средства этого вида спорта.

2. Сравнение результатов двух исследуемых групп студентов, выявленных по показателям итогового тестирования, показало значительное увеличение уровня физической и технической подготовленности студентов, занимавшихся 3 раза в неделю по сравнению со студентами, посещавшими занятия 1 раз в неделю.

3. Значительное улучшение показателей физической и технико-тактической подготовленности в группе, занимающейся сумо три раза в неделю, позволяют рекомендовать введение в учебный процесс дополнительных занятий, а также развивать в ВУЗах массовый спорт как одно из наиболее эффективных средств воспитания студенческой молодёжи.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением влияния мотивации к занятиям сумо и повышением эффективности занятий массовым спортом среди студентов.

Список литературы:

1. 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 // Traektoriâ Nauki. – 2016.
2. Ананченко К.В., Єрмаков С.С., Бойченко Н.В. Загальний курс «БОЙОВІ МИСТЕЦТВА» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту / К.В. Ананченко, С.С. Єрмаков, Н.В. Бойченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139(1). – С. 275–279.
3. Бучнев А.А. Заняття дзюдо як ефективне средство саморозвиття и самосовершенствования / А.А. Бучнев // Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Пермь: ОТ и ДО, 2012. – С. 46–48.
4. Долганов О.В. Педагогические условия организации и содержания процесса физического воспитания студентов вузов на примере борьбы дзюдо / О.В. Долганов // Сборник материалов международной научно-практической конференции / под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. – Ростов н/Д, 2004. 0,16 п.л. С. 57–60.
5. Коробко С.В. Боротьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів / С.В. Коробко // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299–300.
6. Федякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Федякина Л.К., Васильковская Ю.А., Авсагаров Г.Р. // Физическое воспитание студентов. Научный журнал. – 2010. – № 2. – С. 119–123.

Безкоровайний С.Б.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Анотація

Розглянута проблема ефективності застосування різних об'ємів тренувальних засобів спортивних єдиноборств у фізичному вихованні студентів. Показана комплексність впливу східних єдиноборств на студентів. В експерименті приймали участь 50 студентів першого року навчання віком 17-18 років. Застосовувалися тести: підтягування на перекладині, стрибки в довжину з місця, зворотній біг 4x9 м. Показано позитивний зв'язок між збільшенням об'єму тренувальних навантажень на заняттях зі студентами та результативністю педагогічного процесу. Встановлено, що збільшення кількості занять з елементами єдиноборств до трьох на тиждень дозволило достовірно покращити показники фізичної підготовленості студентів. Статистично підтверджено більш високий рівень технічної підготовленості студентів, які застосовували більшу кількість фізичних вправ спрямованих на формування навиків єдиноборств. Виявлено розподіл студентів за тактичними типам ведення змагальної боротьби: 36% – ігрова манера, 44% – темпова манера, 8% – манера очікування, 12% – універсальна манера. Зроблені рекомендації по корекції об'єму навантажень для покращення дидактичного потенціалу занять з фізичного виховання.

Ключові слова: єдиноборства, навики, підготовленість, ефективність, навантаження.

Bezkorovaynii S.B.

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University
named after Gregory Skovoroda

OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS BY MEANS OF SINGLE COMBATS

Summary

The problem of efficiency of application of different volumes of trainings facilities of sporting single combats is considered in physical education of students. The complexity of influence of facilities of east single combats is shown on sportsmen. In an experiment took part 50 students of first-year of teaching in age 17-18 years. Tests were used: undercutting on a cross-bar, broad jumps from a place, at shuttle run of 4x9 m. Positive intercommunication of increase of volume of the training loading is shown by effectiveness of pedagogical process. It is set that increase of number of employments by students to three one time per a week allows for certain to improve the indexes of physical preparedness on the chosen tests. The higher level of technical preparedness of students is statistically confirmed applying the greater amount of physical exercises, sent to forming of skills. Distribution of students is educed on the tactical types of conduct of competition fight: 36% is a playing manner, 44% is a rate manner, 8% is a manner of slog, 12% is an universal manner. Offered to recommendation on the correction of volume of loading for the increase of didactic potential of employments on physical education.

Keywords: single combats, skills, readiness, efficiency, loading.