

7. Волейбол : Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М. : Советский спорт, 2007. – 112 с.
8. Волейбол : Учебник для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
9. Горская И. Ю. Оценка координационной подготовленности в спорте / И. Ю. Горская // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 7. – С. 34–37.
10. Губа В. П. Особенности отбора в баскетболе / В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 144 с.
11. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009. – 200 с.
12. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : Дивизион, 2006. – 290 с.
13. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский. – К. : Рад. школа, 1988. – 288 с.
14. Шестаков М. П. Статистика. Обработка спортивных данных на компьютере / М. П. Шестаков. – М. : Дивизион, 2009. – 248 с.
15. Zimmerman K. Zu spezifischen Merkmalen des Trainings koordinativer Fähigkeiten / Zimmerman K. // Theorie und Praxis der Koperkultur. – 1986. – № 3 – S. 211–215.

УДК 796.011.3:796.8

Болотов О.О.
Національний транспортний університет

НАВЧАННЯ ОСНОВ БОРТЬБИ САМБО СТУДЕНТІВ НЕ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У роботі обґрунтовано і підтверджено можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання і розвитку фізичних якостей та навчання складно координаційним діям студентської молоді засобами боротьби самбо.

Ключові слова: боротьба самбо, студенти, єдиноборства, здоровий спосіб життя, фізичні якості.

Болотов О.А. Обучение основ борьбы самбо студентов не физкультурного профиля в процессе физического воспитания. В работе обосновано и подтверждено возможности повышения эффективности процесса физического воспитания и развития физических качеств и обучения сложно координационным действиям студенческой молодежи средствами борьбы самбо.

Ключевые слова: борьба самбо, студенты, единоборства, здоровый образ жизни, физические качества.

Bolotov O. A. Educating of bases of fight of sambo of students of not athletic profile in the process of physical education. It is in-process reasonable and confirmed to possibility of increase of efficiency of process of physical education and development of physical internalss and educating difficult to the co-ordinating actions of student young people by facilities of fight of sambo.

Key words: fight of sambo, students, single combats, healthy way of life, physical internalss.

Актуальність проблеми сучасний процес фізичного виховання студентів спрямований перш за все на загальний фізичний розвиток та формування здорового способу життя проте технічний прогрес зняв значну частку фізичних навантажень, що згубно впливає на організм людини, таким чином процес фізичного виховання потребує вдосконалення.

Використання боротьби самбо в процесі фізичного виховання надає змогу збагачення самого процесу фізичного виховання, збільшення мотивації до занять фізичним вихованням, покращення

психоемоційного стану, формуванню загальної та спеціальної працездатності, особливо дана проблема актуальна для студентів не фізкультурного профілю.

Формулювання мети та завдань роботи: полягає в використанні боротьби самбо в процесі фізичного виховання та визначення впливу опанування прийомів виведення з рівноваги, боротьби в партері які входять до змісту боротьби самбо на розвиток фізичних якостей студентів ВНЗ не фізкультурного профілю.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Основні положення багаторічного тренування самбістів, його етапи та зміст, відображені в роботах: Г. Арзютова(1995), Я. Коблева(1995), М. Шабето (2000), Р. Пилюяна(1999), Д. Рудмана (2000), О. Багінська (2006).

Фізична культура охоплює величезну область рухових і розумових вправ, покликаних удосконалювати біологічні функції людини. Роль фізичної культури зростає у зв'язку із зростанням технічного прогресу, знижує рухові енерговитрати в діяльності людини.

Якщо враховувати всі види навантажень, що пред'являються всім системам організму в процесі виконання змагальних вправ, то з усіх видів спортивних вправ найбільш складними є єдиноборства, оскільки вони висувають високі вимоги.

Шлях до майстерності, лежить тільки через масовість, а масовість можна забезпечити тільки насиченням навально-тренувального процесу освітнім компонентом[5].

«Спортивна боротьба є одним з найскладніших видів, що має великий набір технічних дій і велику ступінь невизначеності майбутніх дій.

Наша країна багата обдарованими людьми, що дозволяє в ряді випадків домагатися високих спортивних результатів за рахунок природних якостей. Але досягнення їх вимагає повної віддачі сил на килимі. Набагато легше і довговічніше був би спортивний шлях борців, якби вони придбали в юнацькі роки навички основ техніки боротьби»[7]

Хоча боротьба самбо не є олімпійським видом спорту проте вона користується великою популярністю у студентської молоді практично на одному рівні з олімпійськими видами спорту такими як дзюдо та вільна боротьба.

Центральна методична проблема виховання фізичних здібностей у студентів на початковому етапі навчання боротьби самбо, залежать від швидкості рухів і ступеню подоланого обтяження. Особливо суворе нормування необхідно, коли фізичні вправи застосовуються для посилення вимоги до швидко-силових здібностей у швидкісних рухах, які в природних умовах виконуються з незначними зовнішніми обтяженнями або зовсім без них. Додаткові обтяження тут жорстко лімітуються - так , щоб вони не спотворювали структури і не погіршували якість дій[9] .

За останні роки помічається тенденція до перегляду спрямованості фізичної підготовки в тренуванні спортсменів вищих розрядів. Зокрема, необхідність комплексного розвитку основних фізичних якостей в останні роки усе більш зазнає критики. Викликано це тим, що в кваліфікованих спортсменів у більшості видів спорту існують ведучі і відстаючі від модельних характеристик якості. На етапі вищої спортивної майстерності підтягування відстаючих сторін до рівня модельних характеристик здатні сформулювати лише пересічну посередність[1].

Заняття кожного перспективного спортсмена, починаючи з першорозрядників, повинні бути спрямовані на виховання яскравої індивідуальності. Фронтальний метод тренування борців високої кваліфікації допустимо лише на коротких відрізках часу, при базовій підготовці. Але навіть у цьому випадку бажано підбирати найбільш прийнятну структуру і спрямованість засобів. З цього погляду на етапах безпосередньої передзмагальної підготовки варто дуже обережно використовувати сполучений метод удосконалювання техніки і фізичної підготовленості. На думку Ю. В. Верхошанського[4], це обумовлено тим, що об'ємні комплексні навантаження неминуче приводять до загального функціонального стомлення організму і негативно впливають на якість регуляції зусиль при виконанні специфічної діяльності. У зв'язку з цим у циклах змагань усе більша увага приділяється акцентованому розвитку ведучих фізичних якостей, відповідно до яких формується і структура засобів[6].

Усебічна фізична підготовка є основною передумовою навчання й тренування в будь-якому виді спорту. Отже, особливо секційні заняття з боротьби також не повинні зводитися лише до спеціальних

вправ. Тренер-викладач повинен дбати насамперед про гармонійний розвиток кожного борця, а він можливий лише завдяки загальній фізичній підготовці, яка передбачає розвиток швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості й багатьох інших життєво необхідних рухових якостей.

Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби - вдосконалення тих якостей, які потрібні студентам для успішного проведення навчальних поєдинків, передбачених комплексною програмою фізичного виховання. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця в вузі необхідно вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні тих елементів боротьби. Здебільшого це - окремі елементи техніки або цілі прийоми, які студент виконує самостійно (імітуючи боротьбу) або з партнером, навчальні та змагальні двобої різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби.

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки студентів на заняттях, слід пам'ятати, що людський організм - єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані. Розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку студента, стиль і характер борцівського поєдинку[2].

Виходячи з характеру двобою і слід підбирати вправи для розвитку сили. Під час тренувань і двобоїв самбіст виробляє велику кількість швидкісних дій, тому можна говорити про специфіку його силової підготовленості[8].

Вивчення техніки і тактики самбо в початковий період фізичної підготовки студентів має велике значення, тому що дозволяє реалізувати завдання фізичного виховання молоді через їх мотиваційний інтерес освоїти цей конкретний вид спорту. Нами був зроблений пошук найбільш раціональних засобів, методів і форм організації фізичного виховання студентів у вищих не фізкультурних навчальному закладі на базі такого виду спорту, як боротьба самбо.

Залучення майбутнього фахівця до регулярних занять під керівництвом досвідченого педагога-тренера, сприяє підтримці високої працездатності протягом навчального дня, профілактиці захворювань, придбання знань, умінь і навичок з фізичної підготовки. Правильно закладена початкова фізична підготовка слугує подальшому вдосконаленню його професійно-прикладної фізичної підготовки.

За час розвитку боротьби самбо в Україні даний вид спортивної боротьби встиг завоювати популярність, особливо у студентської молоді. Це не тільки вид спорту, це світогляд, цілеспрямованість та здоровий спосіб життя. Самбо прищеплює людині необхідні духовні якості добра і честі, вчить справедливому відношенню до людей, виховує колективне братство, що триває роками [3].

Студенти, як правило вчорашні школярі, вступають до лав університету з низьким рівнем фізичної підготовки, інтерес до занять фізичним вихованням у них низький. Водночас майбутні випускники вузів мають вести здоровий спосіб життя, розвиватися духовно та морально мати високі морально-вольові якості для забезпечення високо розвинутого суспільства.

Для вирішення поставлених завдань проведено кілька етапів досліджень. На першому етапі на початку навчального року (вересень 2012) був проведений комплекс тестів стану загальної фізичної підготовленості.

На другому етапі (кінець грудня 2013) проведені серії досліджень, за допомогою яких визначений рівень загальної фізичної підготовленості.

На початку року було проведено тестування загальної фізичної підготовленості, що виявило середній рівень фізичної підготовленості студентів. Контрольні тести включили в себе нормативи які дали змогу визначити розвиток фізичних якостей таких як сила, витривалість, гнучкість, швидкість, координаційні здібності. Оцінювання проводилося за п'ятибальною шкалою де один найнижчий показник, а п'ять найвищий.

Таким чином було виявлено що фізична підготовленість студентів на початку року має досить низький рівень (рис.1).

Усереднивши отримані данні ми виявили що витривалість розвинена на 65%, сила 70%, гнучкість 48 %, швидкість 80%, координація 60 %, що склало 64,6 % від 100 % максимальних для розвитку фізичних якостей в даній віковій групі студентів чоловічої статі.

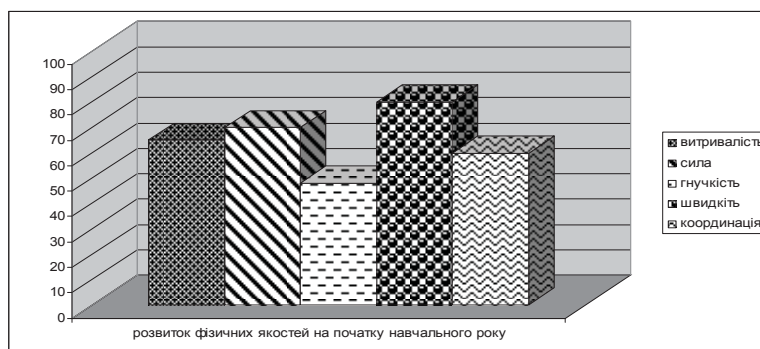


Рис. 1. Графічна модель розвитку фізичних якостей на початку навчального року (до початку занять боротьбою самбо)

В кінці навчального року ми провели аналогічне тестування студентів обраної групи та виявили позитивну динаміку в розвитку фізичних якостей (рис2.) витривалість розвинена на 88%, сила 93%, гнучкість 73 %, швидкість 95%, координація 95%, що склало $\approx 87,5$ % від 100 % максимальних для розвитку в даній віковій групі студентів чоловічої статі (рис. 2).

ВИСНОВКИ. Визначений рівень загальної фізичної підготовленості на початковому етапі тренувань студентів виявився задовільним, заняття боротьбою самбо сприяли зміцненню здоров'я, здорового способу життя студентів, утворенню спеціальних рухових навиків, умінь, підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості, формуванням спеціальної фізичної підготовленості та спортивної майстерності.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ вбачаємо в розробці проведенні додаткових дослідженнях спортивної майстерності зі студентами груп початкової підготовки в боротьбі самбо, аналіз змагальної діяльності на міських та всеукраїнських змаганнях з боротьби самбо серед студентів.

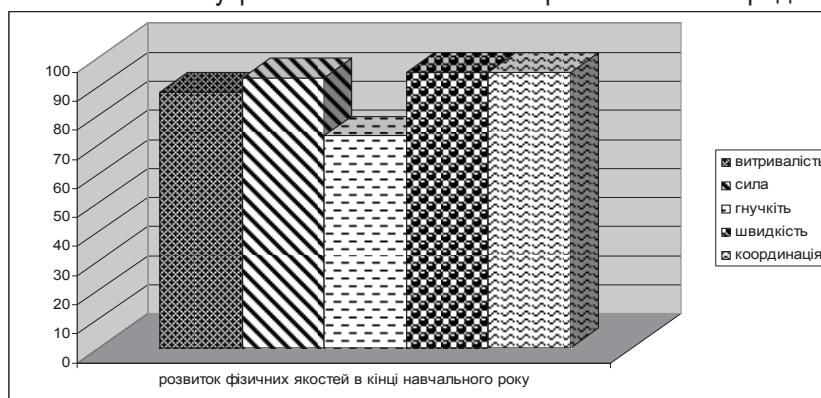


Рис. 2. Графічна модель розвиток загальних фізичних якостей фізичних якостей в кінці навчального року (після 1 року занять боротьбою самбо)

ЛІТЕРАТУРА

1. Багінська О. В. Вплив особливостей силової підготовленості спортсменів, що спеціалізуються у спортивній боротьбі (дзюдо, самбо) на ефективність змагальної діяльності / О. В. Багінська, С. В. Ткаченко, О. М. Баглай // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Черніг. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – с. 185–188. – (Серія: Педагогічні науки).
2. Белкина Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – с. 7 – 11.
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько // – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
4. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанський -М.: Физкультура и спорт. 1988.-331 с.
5. Кривенко А. П. Динаміка фізичної підготовленості юнаків за 3-річний термін навчання на факультеті фізичного виховання / А. П. Кривенко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету / Черніг.

держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко.– Чернігів, 2009. – Вип. 69. – С. 115–118. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

6. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов — единоборцев : учеб.пособие / Р.А.Пилюян, А.Д.Суханов ; МГАФК. — Малаховка 1999. — 98 с.

7. Рудман Д.Л. Самбо [Текст] / Д.Л. Рудман. — М.: "Тера спорт", 2000. — 385с.

8. Троянов К. В.: Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов: дис. канд. пед наук: 13.00.04 / Константин Викторович Троянов. – Москва, 2002. - 170 с.

9. Фирсов А.Г., Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов-самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки дис. канд. пед наук: 13.00.04 / Александр Георгиевич Фирсов. – Москва, 2007. - 133 с.

УДК 37.015.31:796

Бондар Т.К.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті проаналізовано сучасний стан рівня здоров'я та фізичної підготовленості студенток НПУ імені М.П. Драгоманова; розглядаються причини недостатнього інтересу студенток до занять з фізичного виховання; виявлено рівень зацікавленості до занять фізичною культурою за для гармонійного розвитку та збереження потенціалу здоров'я. Здійснюється пошук шляхів вирішення даних проблем з метою покращення стану здоров'я студенток. Розглядаються пріоритетні мотиви студенток до занять з фізичного виховання, виявлено найбільш привабливі для них види занять.

Ключові слова: студентки, здоров'я, фізичне виховання, рухова активність, мотивація.

Бондар Т.К. Перспективные направления совершенствования физического воспитания студенток педагогического высшего учебного заведения. В статье проанализировано современное состояние уровня здоровья и физической подготовленности студенток НПУ имени М.П. Драгоманова; рассматриваются причины недостаточного интереса студенток к занятиям по физическому воспитанию; выявлен уровень интереса к занятиям физической культурой по для гармоничного развития и сохранения потенциала здоровья. Осуществляется поиск путей решения данных проблем с целью улучшения состояния здоровья студенток. Рассматриваются приоритетные мотивы студенток к занятиям по физическому воспитанию, выявлены наиболее привлекательные для них виды занятий.

Ключевые слова: студентки, здоровье, физическое воспитание, двигательная активность, мотивация.

Bondar T. Perspective Directions of Female Students Physical Training Improvement in Pedagogical Institutes of Higher Education. The paper examines the current state of health and physical fitness of female students of NationalDrahomanovPedagogicalUniversity. It discusses the reasons for lack of interest of female students to physical training classes. It was found out that for the harmonious development and preservation of health potential it is necessary to show certain level of interest in physical training. The ways to solve these problems, in order to improve the health of students, is being done. The priority motives of female students to physical education classes are considered, and the most attractive forms of training shown.

Key words: student, health, physical education, physical activity, motivation.

Постановка проблеми В результаті інтенсифікації навчального процесу останнім часом спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я. В сучасній Україні гармонійний розвиток, здоров'я молоді є серед пріоритетів державної політики. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студенток у процесі їх навчання і виховання, впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студенток заняттями фізичною культурою та спортом, формування у них умінь оздоровчої