

Міністерство освіти і науки України
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова

ОРЛОВ ОЛЕКСАНДР ІВАНОВИЧ

УДК 378.016:796.85

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВАМ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

13.00.02 – теорія і методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2013

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник - доктор педагогічних наук, професор
Волков Леонід Вікторович,
ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький
Державний педагогічний університет імені Григорія
Сковороди”, завідувач
кафедри теорії і методики фізичного виховання і
спорту.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Тимошенко Олексій Валерійович,
Національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова, директор
інституту фізичного виховання та спорту;

кандидат педагогічних наук, професор
Канішевський Станіслав Михайлович,
Київський національний університет
будівництва і архітектури, завідувач
кафедри фізичного виховання і спорту.

Захист відбудеться „23” жовтня 2013 р. о 14.30 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 в Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «20» вересня 2013 року

Вчений секретар

спеціалізованої вченої ради

С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Одним із головних завдань вищої школи, визначених Національною доктриною розвитку освіти, є гармонійний розвиток кожної особистості, забезпечення її творчої самореалізації при високому рівні фізичного і духовного здоров'я.

Реалізації цих завдань присвячені дослідження В. Андрущенка, М. Євтуха, І. Зязюна, В. Кременя та багатьох інших учених, у яких автори обґрунтовують значення гармонійного розвитку людини для професійної діяльності, не тільки фахової обізнаності, але й власного здоров'я, яке значною мірою забезпечує психологічне, фізичне і соціальне благополуччя.

Ученими доведено (В. Ареф'єв, В. Волков, О. Дубогай, Т. Круцевич, О. Куц, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян та інші), що здоров'я сучасної людини значною мірою залежить від її рухової активності, яка досягається в багатьох випадках заняттями фізичними вправами, фізичною культурою.

Навчання студентської молоді у сучасних вищих навчальних закладах педагогічно-фізкультурного профілю відбувається в специфічних умовах, пов'язаних з постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим нервово-емоційним напруженням, зниженням рухової активності. Низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів до вступу у вищі школи та традиційна система фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів не здатна у повній мірі забезпечити реалізацію завдань щодо гармонійного розвитку особистості.

На сьогодні система фізичного виховання має достатньо велику кількість засобів та форм організації занять фізичними вправами. Одними з популярних серед молоді є школи бойових мистецтв, зокрема школа Джиу-джитсу.

Як визначають дослідники бойових мистецтв О. Долін, Г. Попов, О. Маслов, термін „джиу-джитсу” є універсальним поняттям, під яким фігурують сотні самих різних шкіл, де вивчались системи бою як без зброї, так і зі зброєю. З усіх існуючих шкіл бойових мистецтв джиу-джитсу як відкрита система є найкращою в тому сенсі, що включає в себе прийоми, характерні для інших бойових мистецтв, у яких відсутність нанесення удару (О. Борщевський, І. Воронов, Д. Джонс) є визначальним фактором. Крім цього заняття Джиу-джитсу сприяють інтелектуальному, естетичному, вольовому вихованню, гармонійному розвитку фізичних здібностей, укріпленню здоров'я.

В Україні, як і в інших європейських державах, під час організації занять бойовими мистецтвами шкіл Джиу-джитсу, карате, таеквондо, ушу використовуються рекомендації як із загальних основ спортивної підготовки (Г. Арзютов, Ю. Верхошанський, Л. Волков, Л. Матвєєв, М. Набатнікова, М. Озолін, В. Платонов, В. Філін та інші), так і спеціальних, розроблених і рекомендованих фахівцями зі Сходу (Ясумото Акієши, Дзігоро Кано, Янг Мінг, Хіроакі Сато, Годзо Сіода та інші).

Ці рекомендації є значним внеском у науку і практику бойових мистецтв, але проведений аналіз засвідчує, що поза увагою залишилися питання особливостей навчання студентської молоді теорії та техніки, розвитку фізичних здібностей, готовності їх до навчання бойовим мистецтвам; зміст, структура та спрямованість

річного циклу навчання; співвідношення засобів підготовки, система контролю та оцінки підготовленості студентів на етапі початкового навчання бойовим мистецтвам, у тому числі і школи Джиу-джитсу та деяких інших шкіл.

Питання удосконалення системи підготовки студентської молоді до занять бойовим мистецтвам, які відповідатимуть сучасним умовам вищої школи, зумовило вибір теми дисертаційного дослідження **„Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів”**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане відповідно до плану науково-дослідної роботи ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди” та бюджетної науково-дослідницької теми „Теоретико-методичні основи формування спортивного стилю життя підростаючого покоління України” (номер державної реєстрації 0104U003129), „Організаційна структура та критерії оцінювання рівня сформованості спортивного стилю життя підростаючого покоління України”, (номер державної реєстрації 0107U002979).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на вченій раді Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди (№ 529 від 06.06.11) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 7 від 27.09.11).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику навчання студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.

Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом розв'язання таких **завдань дослідження:**

1.Провести теоретичний аналіз та узагальнити досвід педагогічної, спортивної та фізкультурної практики з питань організації та методики навчання бойовим мистецтвам студентської молоді.

2.Обґрунтувати та розробити критерії оцінювання індивідуальної готовності студентів до навчання бойовому мистецтву джиу-джитсу.

3.Розробити методику річного курсу поетапного навчання джиу-джитсу студентів вищого навчального закладу та експериментально перевірити її ефективність.

Об'єктом дослідження є процес навчання бойовому мистецтву студентів вищих навчальних закладів.

Предметом дослідження – зміст, форми, засоби і методи навчання студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.

У процесі розв'язання поставлених завдань використані такі **методи дослідження:**

теоретичні: аналіз і узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, систематизація наукових даних, узагальнення досвіду практики, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, аналіз змісту навчальних програм, посібників та підручників з метою з'ясування рівня розробки досліджуваної проблеми;

емпіричні: педагогічні спостереження та експертна оцінка рівня здоров'я і готовності студентів до занять бойовими мистецтвами, педагогічне тестування

фізичної підготовленості, функціональних можливостей, методики діагностики психофізіологічних показників розвитку організму з метою дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості та психофізіологічного стану;

експериментальні: педагогічний експеримент (констатувальний для вивчення фізичного стану й психофізіологічних особливостей розвитку організму) та формувальний з використанням педагогічного, психофізіологічного й функціонального тестування та методика антропометрії, рефлексометрії, динамометрії, гоніометрії, пульсометрії, тепінгметрії, степметрії) з метою апробації методики річного курсу поетапного навчання джиу-джитсу студентами та перевірки її ефективності;

методи статистичної обробки даних: кількісна та якісна обробка матеріалів дослідження за допомогою методів математичної статистики; метод кореляційного та факторного аналізу.

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що:

вперше обґрунтовано і розроблено методику навчання студентів вищих навчальних закладів бойовим мистецтвам (учень початкового рівня, старший учень, самостійний практикант, помічник учителя); обґрунтовано та визначено критерії оцінювання індивідуальної готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам (педагогічні, функціональні, психофізіологічні); розроблено та апробовано на практиці схему річного циклу навчання студентів вищого навчального закладу (ВНЗ) бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу; визначено шкалу оцінювання показників фізичної, функціональної підготовленості та психофізіологічного стану студентів до навчання джиу-джитсу;

удосконалено технологію визначення підготовленості студентів за допомогою факторного аналізу при навчанні студентів бойовому мистецтву джиу-джитсу;

дістали подальшого розвитку прийоми навчання техніки бойових мистецтв у процесі річного циклу навчальних занять.

Практичне значення одержаних результатів дослідження визначається тим, що розроблено й впроваджено в навчально-виховний процес ВНЗ методику проведення занять. Започаткована спрямованість засобів і методів річного циклу поетапного навчання студентів бойовому мистецтву джиу-джитсу, комплексна оцінка фізичної, функціональної та психофізіологічної готовності студентської молоді до навчання бойовим мистецтвам джиу-джитсу, розроблені методичні основи формування умінь та навичок самостійного планування та організації поетапного навчання бойовим мистецтвам проведенням індивідуального оцінювання студентів при відборі до занять джиу-джитсу, що забезпечує подальше зростання спортивної майстерності студентів завдяки навчанню в школі Джиу-джитсу, підвищенні якості вольових здібностей та покращенні як фізичного, так і психічного здоров'я.

Отримані дані оформлено у вигляді графічного планування змісту й організації навчання бойовим мистецтвам студентів з урахуванням індивідуальних здібностей та робочої навчальної програми „Бойові мистецтва” для студентів вищих навчальних закладів України.

Одержані результати використано у процесі викладацької діяльності на факультетах фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького (довідка № 485/03 від 12.10.2012 р.), Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (довідка № 30 від 12.11.12 р.) та ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди” (акт упровадження № 4 від 24 жовтня 2012 р.).

Особистий внесок здобувача. У статті [2], написаній у співавторстві, здобувачем обгрунтована методика оцінювання здібностей студентів до занять бойовим мистецтвом джиу-джитсу. У статті [6] здобувач визначив особливості планування тренувальних навантажень при початковому навчанні бойовим мистецтвам. У статті [11] авторською є розробка методики підготовки учасників туристичних походів до екстремальних ситуацій.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом публікацій, виступів автора на науково-практичних конференціях, конгресах бойових мистецтв: Міжнародних науково-практичних конференціях — „Фізична культура, спорт та здоров'я нації” (Вінниця, 2001), „Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах” (Запоріжжя, 2005), „Молода спортивна наука України” (Львів, 2005), „Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації” (Дніпропетровськ, 2006, 2007, 2008, 2012), „Проблеми розвитку спортивно-оздоровчого туризму і краєзнавства в закладах освіти” (Переяслав-Хмельницький, 2007, 2009), Міжнародних конгресах бойових мистецтв — Одеса, 2001; Тираспіль, 2003; Переяслав-Хмельницький, 2003; Хассельт, 2005; Одеса, 2005, 2006, 2007; Мінськ, 2008; Київ, 2009, Всеукраїнській науково-практичній конференції „Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація” (Миколаїв, 2002), на семінарах тренерів Української федерації дзю-дзюцу (Одеса, 2002-2011), семінарах тренерів Української федерації ушу (Бровари, 2009-2012).

Публікації. Основні результати досліджень опубліковано у 14 наукових роботах, 5 одноосібних наукових праць надруковано у фахових збірниках.

Структура та об'єм дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (196 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи 208 сторінок, з них 185 сторінок основного тексту. Робота містить 30 таблиць і 15 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обгрунтовано актуальність теми, визначені мета, завдання, об'єкт, предмет і методи дослідження, розкриті наукова новизна та практична значущість роботи, наведені дані про апробацію і впровадження результатів дослідження, публікації, структуру дисертації.

У першому розділі – „**Теоретичні та методологічні аспекти проблеми навчання бойовому мистецтву**” – проаналізовано науково-методичну літературу з питань історії теорії та методики навчання бойовим мистецтвам, особливостей методики навчання техніки рухів та удосконалення фізичних здібностей у процесі занять бойовими мистецтвами.

З'ясовано, що основним завданням навчання бойовому мистецтву є дотримання принципів єдності фізичного і духовного здоров'я, що становить органічну частину сучасної системи виховання підростаючого покоління (Г. Арзютов, С. Бойченко, С. Іванов-Катанський, К. Кондратович, В. Саєнко, С. Табаков та ін.). Більшість дослідників (І. Ліндер, О. Нишпорський, Я. Одзава, Є. Радішевський, Т. Сугавара, Лю Чжин Сін, В. Фомін та ін.), вважають, що з усіх існуючих шкіл бойових мистецтв найбільший оздоровчий та виховний аспект мають декілька, серед яких і школа Джиу-джитсу. Теоретичний аналіз (С. Іванов-Катанський, О. Маслов, Д. Міллер, Я. Одзава та ін.) свідчить, що спеціальна вітчизняна, та зарубіжна література з питань бойових мистецтв присвячена висвітленню історії створення та розвитку бойових мистецтв, правилам поведінки, схемам побудови майданчика для занять, переліку технічних дій у вигляді атестаційних вимог для даного виду школи бойових мистецтв.

Попередні експериментальні дослідження (Л. Волков, О. Орлов) підтверджують, що позитивним при навчанні джиу-джитсу як учнівської, так і студентської молоді є відсутність жорстких нормативних вимог щодо основних стійок, блоків, переміщень, а при навчанні використовуються прийоми, які є спільними для інших видів бойових мистецтв. Доведено, що у процесі навчання бойового мистецтва школи Джиу-джитсу використовуються загальні та спеціальні принципи, засоби, методи та форми організації занять, розроблені та висвітлені у працях вітчизняних та зарубіжних учених (Л. Волков, Ю. Курамшин, О. Максименко, О. Худолій, В. Ягелло та ін.).

Відсутність даних про засоби і методи виховання в бойових мистецтвах, загальний об'єм та інтенсивність навантажень, інтервали відпочинку між вправами, методи контролю при організації занять із студентською молоддю, зумовило необхідність подальших методичних розробок та вирішення цілого ряду педагогічних завдань, а в деяких випадках і нового змісту педагогічних дій. Так, для ефективної організації проведення занять необхідно визначитись із структурою сучасного навчально-тренувального процесу студентів вищого навчального закладу, їх готовністю до навчання бойовому мистецтву, плануванням і контролем педагогічних дій, їх співвідношенням у структурі річного навчального циклу та інших питань. Вирішення визначених завдань можливе при проведенні комплексних наукових досліджень з подальшим їхнім системним аналізом.

У другому розділі – **„Комплексна оцінка індивідуальної готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам”** – розроблено й обґрунтовано методологію дослідження, яка забезпечує інтерпретацію наукових даних з позиції комплексного підходу до аналізу об'єкта як системи з багатьма взаємопов'язаними компонентами.

У дослідженні брали участь 93 студенти 3-4 курсів ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди”. Одним із завдань дослідження була розробка критеріїв оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.

У дослідженні під поняттям *готовність* розуміється інтегральне, багаторівневе, динамічне, особистісне утвердження, що включає психологічний, теоретичний, практичний, фізичний та психофізіологічний компоненти. При

визначенні готовності студентів до навчання бойовому мистецтву та інформативності 56-и індивідуальних показників були використані результати кореляційного аналізу, який проводився за трьома рівнями: *високим* – $r > 0,7$; *середнім* – $0,5 \leq r \leq 0,7$; *низьким* – $0,33 < r < 0,5$. Усі показники, що характеризують готовність до навчання бойовому мистецтву, були розподілені за критеріями (рис. 1): педагогічним, функціональним та психофізіологічним.

На підставі порівняльного аналізу суми кореляцій одного показника стосовно інших у кожному критерії визначені найбільш значущі складові структури готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу. *Фізичний розвиток* у структурі з фізичною підготовленістю має найбільший показник інформативності ($\bar{X}_r = 0,75-0,82$), що свідчить про його значний вплив на успішність навчання бойовому мистецтву. Слід зазначити, що показники фізичного розвитку (маса і довжина тіла, обхват грудної клітки) входять як складові в діагностику здоров'я людини. *Фізичні здібності* мають найбільшу інформативність за показниками швидкості (біг на 30 м), швидкісної витривалості (біг на 300 м), швидкісної сили (стрибок у довжину з місця) та спритності (човниковий біг 15м x 2). Визначені найбільш інформативні показники фізичних здібностей у сумарній значимості кореляцій, які варіюють у межах 0,60-0,70.

Отримані дані свідчать, що готовність до навчання бойовому мистецтву в педагогічному критерії визначають показники фізичного розвитку як компоненти здоров'я та такі фізичні здібності як швидкість та спритність.

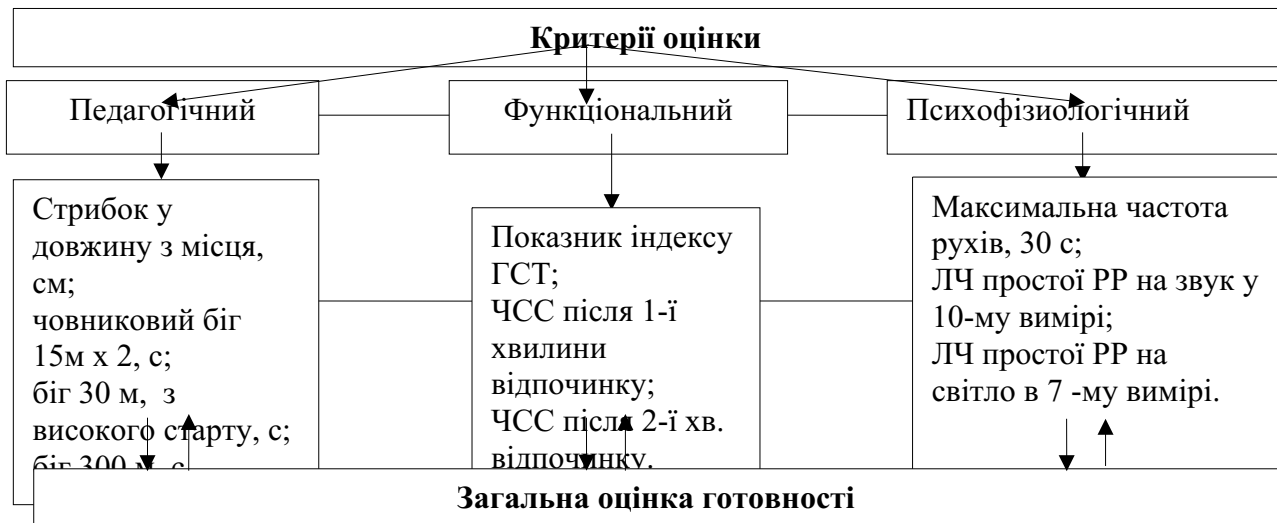


Рис. 1. Схема критеріїв та змісту оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу

Функціональні можливості визначалися при виконанні студентами Гарвардського степ-тесту, а для аналізу були визначені показники ЧСС уд/хв⁻¹ у спокої до фізичних навантажень, на 1, 2, 3-й хвилині відновлення, а також комплексний показник – індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ). Кореляційний аналіз підтверджує, що високу інформативність має комплексний показник функціональних можливостей – індекс ГСТ ($\Sigma_r = 0,75$).

Показники пульсометрії в спокої знаходяться на високому інформативному рівні ($r = 0,55-0,75$) з усіма значеннями як після навантаження, так і в процесі відновлення на 1, 2 та 3-й хвилини. Слід зазначити, що при аналізі результатів дослідження інформативності функціональних можливостей за показниками ЧСС уд/хв⁻¹ як у спокої, так і при відновленні після фізичних навантажень відмічено високі показники між усіма на рівні ($r = 0,60-0,90$). Найвищі значення і високу інформативність мають індекс ГСТ, 1 та 2-а хвилини відновлення ($r = 0,75-0,76$) після фізичних навантажень. Отримані дані стали підставою для включення цих показників у зміст таблиць для диференційної оцінки готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам.

Психофізіологічний стан студентів оцінювався за показниками динаміки 10 показників латентного часу рухової реакції (ЛЧРР) на світло і звук та частоти рухів протягом 30 і 60-и секунд. При визначенні інформативності 10-и показників ЛЧРР на звук встановлено, що тільки 10, 9 та 6-й виміри мають високі взаємозв'язки з іншими показниками на рівні \overline{Xr} - 0,53; 0,52; 0,51. Перше місце займає показник 10-го виміру ЛЧРР на звук. Визначення взаємозв'язків та інформативності показників ЛЧРР на світло перш за все дають підстави зробити висновки, що для практики бойових мистецтв ці показники мають більш практичні значення, ніж ЛЧРР на звук.

При визначенні інформативності показників тепінгметрії за даними максимальної частоти рухів слід відзначити високі взаємозв'язки показника суми рухів за 30 секунд. Отже у зміст комплексної методики диференційної оцінки готовності студентів до навчання джиу-джитсу включені 10 найбільш інформативних показників (рис. 1). При розробці таблиць були використані рекомендації щодо диференціації оцінок у межах ($\overline{X} \pm 2\delta$) при балах – „високий”, „середній”, „низький”.

У результаті проведення констатувального експерименту встановлено, що на „низькому” рівні знаходилось 6,7%; „середньому” – 66,6%, „високому” рівні – 26,7% студентів.

У третьому розділі – „**Зміст та методика поетапного навчання бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу студентів вищих навчальних закладів**” розроблена та експериментально перевірена ефективність методики річного курсу поетапного навчання джиу-джитсу студентів та узагальнено результати дослідження

Для вирішення завдань раціонального співвідношення педагогічних дій у процесі занять були використані результати факторного аналізу фізичної підготовленості у взаємозв'язку з показниками фізичного розвитку, функціональними можливостями та психофізіологічним станом студентів при навчанні бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.

Структура *фізичного розвитку* й основних компонентів фізичної підготовленості визначається чотирма факторами, загальна сума дисперсії яких складає 75,0%.

Аналіз першого фактора (30,0 %) свідчить, що найбільші значення мають такі показники фізичної підготовленості: швидкість, швидкісно-силові здібності, швидкісна витривалість та спритність. Цей фактор визначаємо як „фізичну

підготовленість” із посиленням засобів, які сприяють розвитку швидкісних здібностей.

У другий фактор (21,0%) увійшли показники фізичного розвитку, які у сумі з першим фактором складають 41,0 % часу, що потрібний для їхнього вдосконалення.

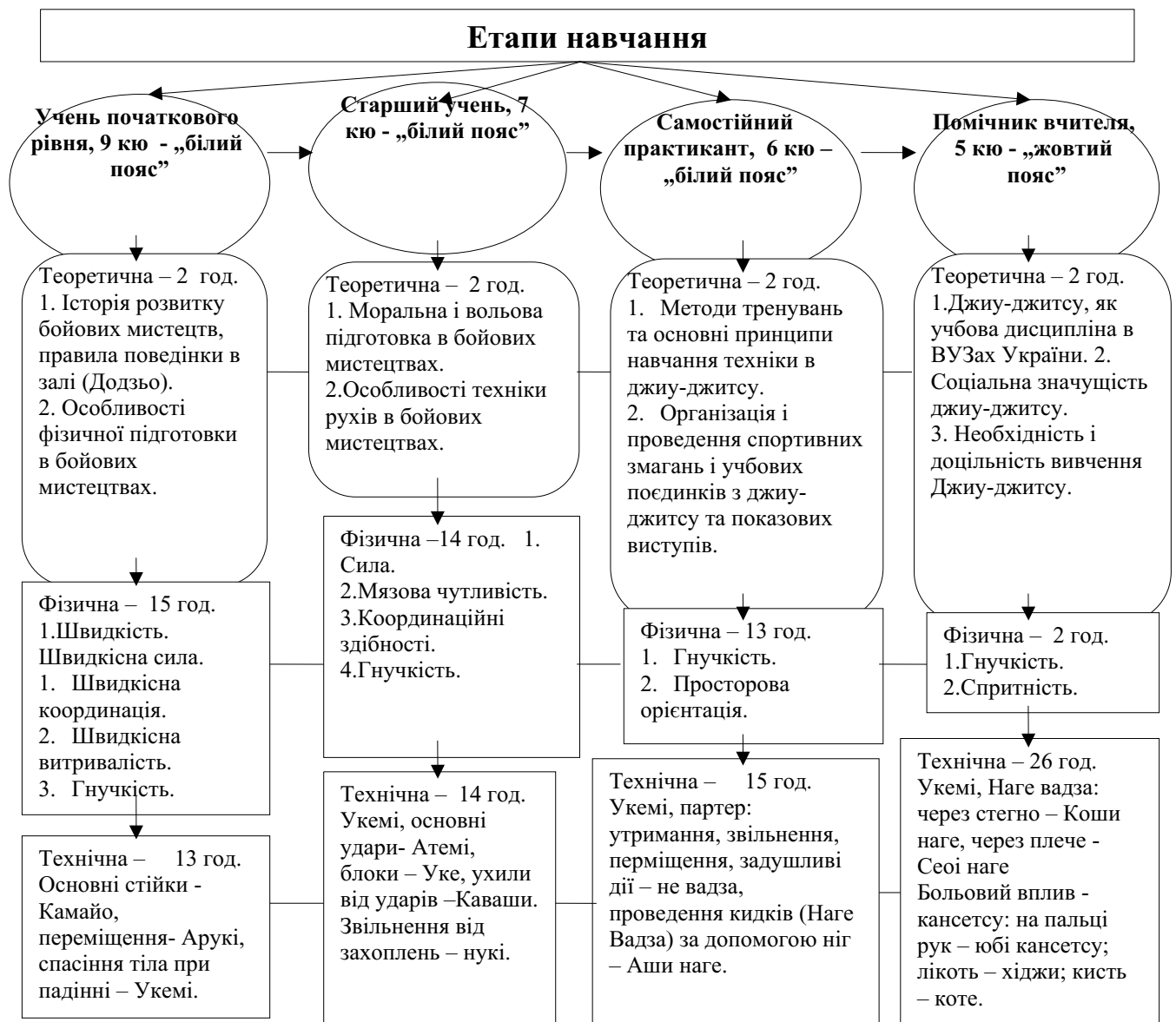


Рис. 2. Структура та зміст річного цикла поетапного навчання студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу

Третій фактор (13,0 %) – „м'язова чутливість та гнучкість” і четвертий (11,0%) – „швидкісно-силові здібності і просторова орієнтація” відображають значення спеціальних здібностей у взаємозв'язку зі загальними фізичними здібностями.

Показники функціональних можливостей у взаємозв'язку з компонентами фізичної підготовленості складають чотири фактори (80,0%), де першим є фактор „фізична підготовленість” (36,0%), а другим – „функціональні можливості” (25,0 %). Як і в попередній структурі, третім фактором є „м'язова чутливість та гнучкість” (12,0 %), а четвертим – „швидкісно-силові здібності” (7,0 %). Отримані дані дозволяють визначити спрямованість фізичної підготовки в поєднанні з такими спеціальними здібностями, як м'язова чутливість та просторова орієнтація.

Психофізіологічний стан студентів визначається в процесі експериментальної роботи за двома показниками – максимальної частоти рухів і динаміки латентного часу простої рухової реакції на світло і звук.

У першому випадку при аналізі структури *максимальної частоти рухів* у взаємозв'язку з основними компонентами фізичної підготовленості загальна сума дисперсії складає 71,0 %, а в першому факторі (32,0 %) швидкісно-силові здібності і координація у взаємодії визначені як фактор „швидкісно-силової координації”, а у другому (16,0 %) — „силові здібності”.

У третьому і четвертому факторах як головний показник виступає максимальна частота рухів у поєднанні із силовими здібностями (12,0 %) і гнучкістю (11,0 %).

Психофізіологічний стан за показниками ЛЧРР у взаємозв'язку з компонентами фізичної підготовленості складають п'ять факторів (83,0%), з головним фактором ЛЧРР на світло (37,0 %) і допоміжним „фізичні здібності” (21,0 %). У подальшому така здібність як просторова орієнтація, що необхідна у бойових мистецтвах, разом із силою організовується у третій фактор „сила і просторова орієнтація” (10,0 %). У четвертому факторі (8,0 %) найбільші значення мають ЛЧРР на світло у взаємозв'язку зі швидкісно-силовими здібностями, а гнучкість має найвищі показники в п'ятому факторі (7,0 %).

Визначена спрямованість педагогічних дій вибіркового характеру та її співвідношення в річному навчальному процесі були включені до авторської програми „Бойові мистецтва – курс джиу-джитсу”, яка й стала основою при проведенні формувального педагогічного експерименту (рис. 2.).

Відповідно до сучасних вимог педагогічної науки, теорії та методики фізичного виховання і спорту, проведених попередніх педагогічних експериментів та досліджень провідних майстрів джиу-джитсу, річний цикл навчання студентів був розподілений на чотири етапи: перший – „Учень початкового рівня”; другий – „Старший учень”; третій – „Самостійний практикант”; четвертий – „Помічник учителя”. Формувальний експеримент здійснювався з урахуванням відповідного вітчизняного й зарубіжного педагогічного досвіду. У експерименті прийняло участь 52 студенти. Проведене експериментальне дослідження дозволило визначитися у педагогічних та організаторських засадах розробки методики навчання студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу (рис.3).

Для кожного із чотирьох етапів річного циклу навчання студентів бойовому мистецтву було визначено: цілі та завдання по розділах; засоби і форми навчання; розподілений час на різних етапах; типи тренувальних занять вибіркової спрямованості та їхні співвідношення; програмний матеріал потижнево; контрольні вправи і оцінка підготовленості. Навчальний матеріал подавався із присвоєнням студентам ступенів кваліфікації після кожного етапу та у вигляді системи поясів був пов'язаний з атестаційними вимогами школи Джиу-джитсу.

Функції:	Принципи навчання	
	Загальні:	Спеціальні:
виховні оздоровчі навчальні мотиваційні діагностичні контролюючі	свідомості, активності, наочності, систематичності й послідовності, доступності й індивідуалізації	єдності фізичного і духовного, безперервності, чередування навантажень і відпочинку, циклічності, комплексності, збалансованості навантажень, оздоровчої спрямованості, динамічності, науковості

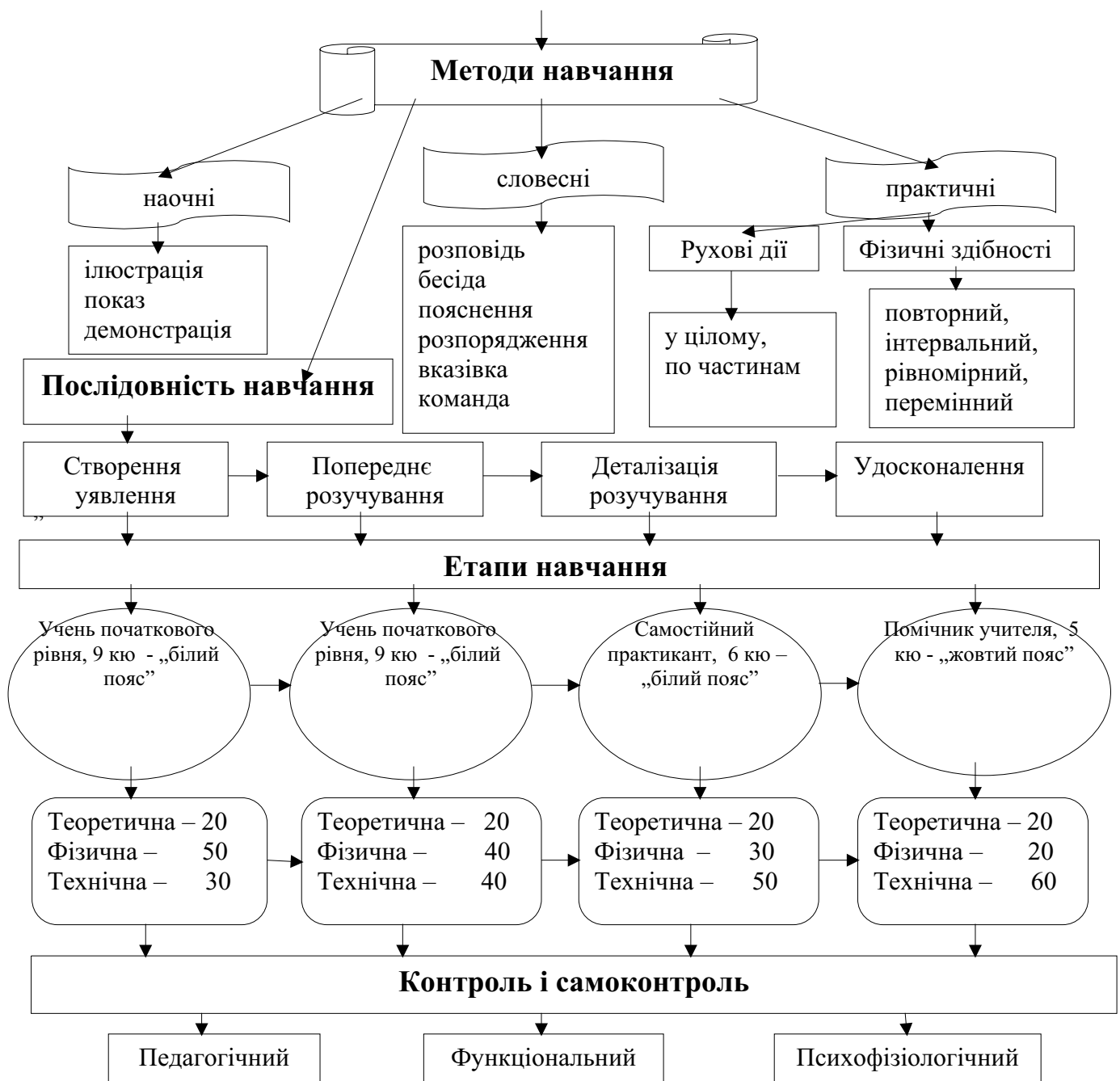


Рис. 3. Схема річного циклу поетапного навчання студентів вищого навчального закладу бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу

Такий підхід значною мірою посилював відповідну мотивацію студентів до вдосконалення умінь та навичок бойового мистецтва. У процесі експерименту рівень готовності студентів до занять бойовим мистецтвом був таким: „низький” – 5,9%; „середній” – 52,9%; „високий” – 41,2%. Отже динаміка змін рівнів готовності становила: „низький” – зменшився на 0,8%; „середній” – зменшився на 13,7%; „високий” – зріс на 14,5%.

Порівняльний аналіз фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості, психофізіологічного стану студентів експериментальної та контрольної груп дозволив визначити, що найбільш достовірні зміни у студентів, які

займалися бойовим мистецтвом джиу-джитсу, спостерігаються в показниках силових та швидко-силових здібностей, гнучкості та м'язової чутливості, що є одним із компонентів координаційних здібностей.

Отже позитивні достовірні відмінності відмічаються в показниках фізичної підготовленості студентів, які займалися бойовим мистецтвом (експериментальна група), порівняно з результатами тестування студентів факультету фізичного виховання (контрольна група).

Отримані після формувального експерименту статистичні дані доводять, що перший показник ЧСС уд/хв⁻¹ у представників експериментальної і контрольної групи груп достовірно не відрізняється ($\bar{X}=84,4$ ЧСС уд/хв⁻¹ Е і $\bar{X} = 85,0$ ЧСС уд/хв⁻¹ у К). Але після фізичних навантажень ЧСС уд/хв⁻¹ у представників експериментальної групи він є значно нижчим, що свідчить про достатньо високі функціональні можливості студентів з експериментальної групи джиу-джитсу порівняно з результатами тестування студентів контрольної групи.

На третій хвилині відновлення проходить скоріше у представників школи Джиу-джитсу. Проведений аналіз, хоча й засвідчує позитивні відмінності, проте вони не достовірні.

Визначення достовірності різниці в показниках фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів експериментальної та контрольної груп свідчать, що у процесі занять бойовим мистецтвом джиу-джитсу у студентів значно поліпшилися (у багатьох випадках достовірно) всі показники, що значною мірою сприяло покращенню фізичного здоров'я та працездатності. Порівняльний аналіз результатів досліджень студентів експериментальної та контрольної груп, а також результати виступів студентів, котрі займаються джиу-джитсу, свідчать, що розроблена методика поетапного навчання бойового мистецтва школи Джиу-джитсу дозволяє успішно вирішувати завдання, які спрямовані не тільки на спортивні досягнення, але й на укріплення здоров'я молодого покоління з високими фізичними та моральними якостями.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретичний аналіз та вивчення практики бойових мистецтв дозволили зробити такі висновки:

1. Встановлено, що бойові мистецтва представників різних шкіл як вид спортивної діяльності за останні роки набувають широкої популярності серед учнівської та студентської молоді, стають предметом викладання у вищих навчальних закладах. З усіх існуючих шкіл бойових мистецтв дослідники виділяють школу Джиу-джитсу, яка включає в себе прийоми, характерні для інших бойових мистецтв, особливо національних видів боротьби, та сприяє всебічному й гармонійному розвитку особистості.

2. Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити й уточнити поняття „готовність студентів до навчання бойовому мистецтву джиу-джитсу” як інтегральне, багаторівневе, особистісте утворення, визначити та обґрунтувати критерії оцінювання індивідуальної готовності студентів до навчання бойовому мистецтву за такими критеріями: педагогічним (стрибок у довжину з місця, см; човниковий біг 15м x 2, с; біг 30 м з високого старту, с; біг 300 м, с) ,

функціональним (показник індексу Гарвардського степ-тесту; ЧСС після 1-ї та 2-ї хвилини відпочинку), психофізіологічним (максимальна частота рухів, 30 с; латентний час простої рухової реакції на звук у 10-му вимірі та ЛЧ простої РР на світло в 7-му вимірі).

3. При визначенні педагогічної спрямованості засобів та методів вибіркового розвитку загальних та спеціальних здібностей, їх співвідношення в річному циклі навчання були використані результати факторного аналізу. Установлено, що структура фізичної підготовленості та фізичного розвитку студентів вищого навчального закладу, які навчаються бойовому мистецтву в школі Джиу-джитсу, складається із чотирьох факторів (75,0%). У першому факторі (30,0%) найбільш значимими є показники, що характеризують швидкісно-силові здібності, швидкість, спритність, швидкісну витривалість, що і є основою для вибіркового їх розвитку в навчальному процесі з джиу-джитсу. Фізичний розвиток - довжина та маса тіла, обхват грудної клітки у другому факторі (21,0%) займають головне місце, а в третьому (13,0%) — м'язова чутливість та рухливість у суглобах. У четвертому факторі (11,0%) — спеціальна здібність – просторова орієнтація, яка відіграє у взаємозв'язку і з швидкісно-силовими здібностями важливу роль при навчанні техніці рухів.

4. Визначено, що ефективність навчання студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу потребує розподілу річного навчального циклу на чотири етапи: перший етап „Учень початкового рівня” – 9 кю „білий пояс”; другий — „Старший учень” – 7 кю „білий пояс”; третій — „Самостійний практикант” – 6 кю; четвертий — „Помічник учителя” - 5 кю „жовтий пояс”. В основі розробленої методики навчання джиу-джитсу як у цілому, так і щодо окремих її етапів використані методи і прийоми навчання взяті з досвіду провідних майстрів світу із джиу-джитсу та вимог Міжнародного центру вивчення бойових мистецтв. Для кожного етапу навчання визначено цілі і завдання з теоретичної, фізичної та технічної підготовки, їх співвідношення в річному навчальному циклі, засоби, методи і форми організації занять та методику навчання техніки виконання вправ джиу-джитсу, розвитку загальних і спеціальних фізичних здібностей та їх оцінка.

5. Вивчення ефективності річного циклу поетапного навчання студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу визначалося за критеріями: теоретичним, педагогічним та технічним. Послідовність навчання джиу-джитсу, яка визначила її методику передбачала послідовне використання різних методів (створення уявлення, попереднє розучування, деталізація розучування) та удосконалення фізичних здібностей, функціональних можливостей, психофізіологічного стану та техніки бойового мистецтва. Ефективність розробленої методики навчання бойовому мистецтву джиу-джитсу доведено експериментально та перевірено методами математичної статистики. Проведене дослідження дозволило розробити річний цикл поетапного навчання студентів вищих навчальних закладів, структура якого складається із функцій, принципів, методів навчання, співвідношення видів підготовки, критеріїв оцінки індивідуальної готовності студентів до навчання джиу-джитсу.

Результати проведеного дослідження, порівняльний аналіз комплексної підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп, свідчать про

високу ефективність покращення фізичної підготовленості експериментальної у порівнянні з контрольною групою — 28,2%, функціональної — 30,1%, психофізіологічної — 19,0% та практичну доцільність методики навчання студентів вищого навчального закладу бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою системи багаторічного навчання студентів бойовому мистецтву в школі Джиу-джитсу у виховному процесі вищому навчальному закладі.

Список опублікованих праць за темою дисертації

1. Орлов О. І. Теоретичне обґрунтування вибору видів бойових мистецтв для навчання студентів факультету фізичного виховання // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук пр. / редкол. : О. С. Куц (голова) та ін. – К. – Вінниця : ДОВ „Вінниця”, 2001. – 478 с.
2. Орлов О. І. Диференційована оцінка здібностей студентів фізичного виховання при відборі для занять бойовими мистецтвами (Джиу-джитсу) // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. / Л. В. Волков, О. І. Орлов; редкол. : О. С. Куц (голова) та ін. – К. – Вінниця : ДОВ „Вінниця”, 2001. – С. 186-188.
3. Орлов О. І. Бойові мистецтва в системі навчання студентів факультету фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / під ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2001. – № 14. – 68 с.
4. Орлов О. І. Бойові мистецтва – курс джиу-джитсу : навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та факультетів фізичного виховання / О. І. Орлов. – Бориспіль : Ризографіка, 2005. – 36 с.
5. Орлов А. Организационные и методические основы начальной школы обучения боевым искусствам (на примере джиу-джитсу) студенческой молодежи // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних умовах : матеріали міжнародної наукової конференції. – Ч.2 / А. Орлов. – Х. – Запоріжжя, 2005. – С. 72-79.
6. Орлов О. Особливості планування тренувальних навантажень у фізичній підготовці студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвами (на прикладі джиу-джитсу) / В. Волков, О. Орлов. // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – У 4-х т.– Львів : НВФ „Українські технології”, 2005. – Т.1. – В.9. – 370 с.
7. Орлов О. Організація навчально-тренувальних занять студентської молоді при початковому навчанні бойовим мистецтвами (на прикладі Джиу-джитсу)/ О. Орлов // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – №2. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 99-102.
8. Орлов О. Структура і зміст початкової спортивної підготовки студентської молоді в бойових мистецтвах (на прикладі джиу-джитсу) / О. Орлов // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – № 2-3. – Дніпропетровськ, 2007. – С. 149-151.

9. Орлов О. Взаємозв'язок фізичних, функціональних та психофізіологічних показників у структурі підготовленості студентів при початковому навчанні бойовим мистецтвам//О. Орлов // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – №3-4. – Дніпропетровськ, 2008. – С. 56-61.
10. Орлов А. Наука в Джуиу-джитсу / А. Орлов // Боевые искусства. Ключи к совершенству. – № 7-8. – Х. : Планета-Принт, 2008. – С. 7-10.
11. Орлов А. Подготовка участников туристических походов к экстремальным ситуациям // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” : науково-теоретичний збірник / А. Орлов, А. Красов. – Переяслав-Хмельницький : ПП „СКД”, 2009. – С. 74-77.
12. Орлов О. Актуальні проблеми початкової школи бойових мистецтв (Дзю-дзюцу) у вищому навчальному закладі / О. Орлов // Боевые искусства. Ключи к совершенству. – № 5. – Х. : Граф Икс, 2010. – С. 20-21.
13. Орлов О. Актуальні проблеми початкової школи бойових мистецтв (Дзю-дзюцу) у вищому навчальному закладі / О. Орлов // Боевые искусства. Ключи к совершенству. – № 6. – Х. : Граф Икс, 2010. – С. 22.
14. Орлов О. Визначення базової готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам/О. Орлов // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-теоретичний журнал. – № 2.– Дніпропетровськ, 2012. – С. 26-29.

АНОТАЦІЇ

Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. - Київ, 2013.

Дисертація присвячена проблемі навчання студентської молоді бойовому мистецтву, зокрема Джуиу-джитсу, яка включає в себе прийоми, характерні для інших бойових мистецтв та багатьох національних видів боротьби. Виявлені найбільш інформативні показники, що характеризують готовність студентів до навчання бойовому мистецтву. Для оцінки готовності студентів до навчання бойовому мистецтву розроблені таблиці ($\bar{X} \pm 2\delta$) з диференціацією готовності на „відмінно”, „добре”, „задовільно”. Оцінка проводиться за бальною системою як комплексно, так і вибірково.

Визначено, що навчання студентів бойовому мистецтву найбільш ефективно при розподілі річного навчального цикла на чотири взаємопов'язані етапи – „Учень початкового рівня”, „Старший учень”, „Самостійний практикант”, „Помічник учителя”. Для кожного етапу визначені завдання, зміст, засоби та методика, а організація навчального процесу проводиться згідно розробленої педагогічної моделі. У зміст поетапної програми навчання уключені дані раціонального співвідношення теоретичної, технічної та фізичної видів підготовки, визначених за результатами факторного аналізу.

Установлено експериментально і перевірено практикою ефективність програми поетапного засвоєння студентами систематизованого навчального матеріалу, що дозволяє комплексно вирішувати навчальні, оздоровчі та виховні завдання у процесі навчання бойовими мистецтвами.

Ключові слова: вищий навчальний заклад, студенти, навчання, бойові мистецтва, школа Джиу-джитсу, методика.

Орлов А.И. Методика обучения боевым искусствам студентов высших учебных заведений. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова. - Киев, 2013.

Диссертация посвящена проблеме обучения студенческой молодёжи боевому искусству, в частности школе Джиу-джитсу, которая включает приёмы, характерные для других школ боевых искусств и многих национальных видов борьбы.

Установлены наиболее информативные показатели, которые характеризуют готовность студентов к обучению боевым искусствам: физическое развитие характеризуют рост, вес, объём грудной клетки, которые являются составными частями здоровья человека; физические способности — скорость, скоростная выносливость, скоростная сила и ловкость; функциональные способности определяют показатели Гарвардского степ-теста; психофизиологическое состояние — показатели теппинг-теста, латентное время (ЛВ) простой двигательной реакции (ДР) на свет и на звук.

Для оценки готовности студентов к обучению боевому искусству разработаны таблицы ($\bar{X} \pm 2\delta$) с дифференциацией готовности на „отлично”, „хорошо”, „удовлетворительно”. Оценка проводится по бальной системе, как комплексно так и выборочно. Определено, что обучение студентов боевому искусству наиболее эффективно при распределении годового учебного цикла на четыре взаимосвязанные этапы – „Ученик начального уровня”, „Старший ученик”, „Самостоятельный ассистент”, „Помощник учителя”.

Для каждого этапа определены задания, содержание, способы и методика, а организация учебного процесса проводится соответственно разработанных педагогических условий. В модель педагогических условий включено: функции обучения (воспитательные, оздоровительные, учебные, мотивационные, диагностические, контрольные), принципы обучения (общие: сознательности; активности; наглядности; систематичности; последовательности; доступности и индивидуализации. Специальные: единства физического и духовного; непрерывности; систематического чередования нагрузок и отдыха; циклического построения; комплексности, сбалансированности нагрузок; динамичности; научности). Методы обучения: наглядности (иллюстрация, показ упражнений, демонстрация учебных фильмов); словесные (дидактический рассказ, беседа, объяснение, распоряжение, указание, команда); практические – двигательные (в целом, по частям) и физические способности (повторный, интервальный,

равномерный, переменный). В содержание педагогических условий включено: последовательность обучения (создание представления, предварительное разучивание, детализация разучивания, совершенствование); контроль и самоконтроль (педагогический, функциональный, психофизиологический).

В содержании поэтапной программы обучения включены данные рационального соотношения теоретической, технической и физической видов подготовки, которая определена по результатам факторного анализа.

Доказано экспериментально эффективность методики, которая вошла в программу поэтапного усвоения студентами систематизированного учебного материала, что позволяет комплексно решать учебные, оздоровительные и воспитательные задачи в процессе занятий боевыми искусствами.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, студенты, обучение, боевые искусства, школа Джиу-джитсу, методика.

Orlov A. Method of studies the martial arts of students of higher educational establishments. – On rights for a manuscript.

Dissertation on the receipt of scientific degree of candidate of pedagogical sciences after speciality 13.00.02 is a theory and method of studies (physical culture, bases of health). it is the National pedagogical university of the name of M.P. Dragomanova.- Kyiv , 2013.

Dissertation is devoted the problem of studies of student young people to the martial art, in particular Ju-jutsu, which includes for itself receptions, characteristic for other martial arts and many national types of fight.

Found out the most informing indexes which characterize readiness of students to the studies a martial art.

For the estimation of readiness of students to the studies a martial art tables ($\bar{X} \pm 2\delta$) are developed with differentiation of readiness on „fine”, „well”, „satisfactorily”. An estimation is conducted after the ball system both complex, and preferentially.

Certainly, that studies of students to the martial art most effective at distributing of annual educational the stages – „Student of initial level”, „Senior student”, „Independent practice”, „Helper of teacher”.

For every stage tasks, maintenance, facilities and method, are certain, and organization of educational process is conducted in obedience to the developed pedagogical model.

In maintenance of the stage-by-stage program of studies of to include rational correlation is given theoretical, technical and physical types of preparation, certain as a result of factor analysis.

Set experimentally and efficiency of the program of the stage-by-stage mastering is tested practice by the students of the systematized educational material, that allows complex to decide educational, health and educate tasks in the process of engaged in martial arts.

Keywords: higher educational establishment, students, studies, martial arts, school of Ju-jutsu, method.