

Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

УДК 796.85

Петро Годлевський

Методика проведення самостійних занять студентками спортивного навчального відділення із самозахисту

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Дефіцит часу в навчально-тренувальному процесі, проблема раціональної організації позаакадемічної роботи, усунення негативних наслідків рухової активності засобами фізичного виховання – питання, які залишається домінуючими в дослідженнях багатьох фахівців [1–5]. Ці проблеми особливо актуальні в складне сьогодення. Через зміни в навчальному процесі ВНЗ (навчання щосуботи), пов'язані з економією тепла взимку, виникає значна перерва в графіку навчання й тренування, що викликає збій у звичному ритмі життя студентів та пов'язане з цим значне психологічне перевантаження. Такий стан вимагає нових способів і форм реалізації завдань тренувального процесу й мети фізичного виховання в цілому.

На нашу думку, комплексне поєднання академічних і самостійних занять на початковому етапі тренувального процесу з акцентуванням уваги студенток на основних правилах методик самостійної роботи дасть змогу досягти бажаного результату фізичного виховання та продовжити тренувальний процес самостійно. Проте, зважаючи на всі позитивні сторони використання самостійних занять із метою підвищення рівня фізичної підготовленості, перед нами постає низка питань, які вказують на відсутність чіткої концепції організації цих занять щодо їх диференціації відносно здібностей і підготовки студенток. Ураховуючи важливу роль самостійних занять фізичним вихованням у позанавчальний час для студентів ВНЗ, існує нагальна потреба в розробці спеціалізованих методик диференційованого підходу до самостійних занять, що забезпечить необхідні передумови для подальшого успішного тренувального процесу та оптимальної безперервності й ефективності фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Дані літературних джерел [3; 5; 6; 8] свідчать, що специфіка фізичного виховання вимагає підтримання постійного помірною фізичного навантаження. Крім того, через тривалі перерви (понад два-три тижні) утрачається й резистентність організму [5], що для тренувального процесу особливо катастрофічно. Із посиленням ролі самостійної роботи та позаакадемічних занять у процесі фізичного виховання ВНЗ актуальною стала проблема їх раціональної організації й диференційованого врахування готовності до неї студентів. У сучасній практиці визначення диференційованого підходу передбачає підбір оптимальних засобів, методів у позаакадемічних формах фізичного виховання відповідно до індивідуальних особливостей студентів. Велика кількість засобів фізичного виховання та варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання в кожному конкретному випадку, чим і забезпечується реалізація диференційованого підходу в процесі фізичного виховання [9]. Комплексний аналіз літератури з цього питання [1–11] засвідчив, що вирішальною умовою реалізації диференціації самостійної роботи є об'єктивне врахування вибору студентами напрямів занять. Робота в такому напрямі уможливорює пошук нових технологічних засобів оптимізації рухової активності студентів із використання різних видів спорту.

Мета роботи – дослідити ефективність використання авторської програми самостійних занять на рівень фізичної підготовленості студенток спортивного навчального відділення із самозахисту.

Завдання статті:

- розробити диференційовану методику самостійної роботи при самозахисті;
- дослідити вплив самостійної роботи студентками при самозахисті на розвиток фізичних якостей.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводили протягом 2012–2014 рр. на базі кафедри фізичного виховання Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП) м. Рівного. Під час використання академічного часу тренувального процесу в групах підготовчого відділення з настільного тенісу й спортивного навчального відділення із самозахисту пропо-

нувались основи занять, збагачені певними знаннями організації, уміннями та навичками самостійно працювати під особистим контролем. При забезпеченні планування самостійної роботи визначено обсяг та види роботи, встановлено терміни її виконання, передбачено консультативну методичну допомогу (мету, завдання, основний зміст, способи виконання й контролю). Визначено правила самостійної роботи під час занять самозахистом і настільним тенісом:

1. Виробити вміння й навички працювати самостійно з фізичними вправами та прийомами виду на тренуваннях.

2. Пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні на тренуванні в присутності тренера.

3. Використовувати прийоми самоконтролю (особливо важливо вести щоденник самоконтролю та тренувань).

4. Домашнє завдання планувати кожній студентці індивідуально залежно від рівня технічної підготовки й розвитку фізичних якостей.

5. Використовувати інформаційно-комп'ютерні технології (засоби Інтернету, електронної пошти).

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Планувати заняття потрібно тричі на тиждень у середньому по 30–40 хв із поступовим підвищенням рівня фізичного навантаження; збільшити тривалість самостійного заняття до 60 хв, а їх кількість – до 4–5 разів на тиждень. Найбільш ефективні заняття тоді, коли їх проводять у певні дні тижня (наприклад у вівторок, четвер, суботу) і постійні години дня. Самостійні заняття можна проводити індивідуально або в групі. Групове заняття більш ефективне, ніж індивідуальне. Кращий час для проведення занять – друга половина дня. Самостійні заняття рекомендується проводити не менше ніж за годину до прийому їжі. Не рекомендується з великим навантаженням проводити заняття зранку, відразу після сну або перед сном. На початкових етапах самостійних тренувань заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, зміцненню здоров'я, підвищенню загальної працездатності, удосконаленню навичок технічних дій самозахисту (настільного тенісу). Загальна фізична підготовка повинна стати однією з головних складових самостійних тренувань. Слід завжди пам'ятати, що без необхідного базового рівня загальної фізичної підготовленості не можливе досягнення вагомих успіхів у всіх без винятку професійно-прикладних видах підготовки, у тому числі й в оволодінні прийомами самозахисту (елементами настільного тенісу).

Особливу увагу під час самостійних занять потрібно приділяти самоконтролю (регулярне використання простих прийомів для самостійного нагляду за змінами в стані свого здоров'я й фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами) [7]. Самоконтроль слід вести регулярно, кожного дня у всі періоди тренування, а також під час відпочинку. Усі свої спостереження потрібно заносити в щоденник самоконтролю. Показники самоконтролю розподіляються на об'єктивні й суб'єктивні. З об'єктивних показників реєструють частоту серцевих скорочень (ЧСС), вагу тіла, потовиділення, динамометрію кисті та інше. До суб'єктивних показників відносять і реєструють самопочуття, працездатність, бажання тренуватися, сон, апетит, хворобливі відчуття, почуття тривоги тощо. Систематичні спостереження за своїм станом, постійний його аналіз допоможуть краще диференціювати відчуття, які виникають у процесі виконання самостійних фізичних навантажень і суттєво сприяють при плануванні самостійних занять. Дані самоконтролю дають змогу аналізувати зміни у функціональному стані організму, що впливає на методику тренування [4, 11]. По закінченню самостійного тренування потрібно обов'язково прийняти душ, насухо витерти рушником, зробити самомасаж, переодягнутись у чистий сухий одяг і взуття.

У дослідженні брали участь дві експериментальні групи (далі – ЕГ), які протягом двох років тричі на тиждень займались обраним видом спорту (жіночим самозахистом, настільним тенісом) у формі самостійних занять під час літніх канікул і взимку (зимових канікул) під керівництвом викладачів, ураховуючи правила, викладені вище. В основу дослідження покладено авторську програму проведення занять за спортивною спрямованістю. Кількість студенток в ЕГ становила 40 осіб. На початковому етапі проведення дослідження за результатами медичного огляду всі студентки належали до основної медичної групи.

За результатами проведеного дослідження виявлено достовірні розбіжності між вихідними та кінцевими показниками рівня фізичної підготовленості студенток ЕГ, які протягом двох років займалися жіночим самозахистом (настільним тенісом), про що свідчать результати проведеного статистичного аналізу (табл. 1, 2). Отримані дані педагогічного експерименту дають підставу стверджувати, що в студенток цієї ЕГ спостерігається значне покращення показника здібності до гнучкості з $15 \pm 0,6$ до $19 \pm 0,8$ при $P < 0,001$, приріст якого становить 26,6 %. Слід зазначити, що не менш вагомим є приріст силових здібностей та здібності до витривалості в студенток цих груп: відповідно, 18,7 % та 16,2 %

при $P < 0,01$, які більше відповідають за збереження й покращення працездатності студенток, що потрібно в подальшому для їхньої ефективної професійної діяльності.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток ЕГ, які займалися самозахистом до та після експерименту (n=20)

Вид випробувань	X±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками
	до експерименту	після експерименту		
Витривалість, с	247,5±2,73	207,3±4,36	16,2	P<0,01
Сила, кількість	32±0,7	38±0,8	18,7	P<0,01
Гнучкість, см	15±0,6	19±0,8	26,6	P<0,001
Спритність, с	9,8±0,15	8,7±0,14	11,2	P<0,01
Швидкість, с	14,8±0,11	13,2±0,09	10,6	P<0,001

Позитивний вплив авторської програми також спостерігаємо в динаміці показників спритності та швидкісних здібностей студенток ЕГ. У відсотковому відношенні їх рівень зріс на 11,2 % і 10,6 % при $P < 0,01$ та $P < 0,001$, відповідно.

Результат тестувань свідчить, що в студенток ЕГ, які займалися настільним тенісом (табл. 2), покращилися силові здібності, показник яких змінився з $32 \pm 0,8$ до $36 \pm 0,7$ при $P < 0,01$ із приростом у 12,5 %. Також зазнали позитивних змін витривалість і гнучкість – 8,6 %, та 13,3 %, відповідно. Найменший приріст у студенток цих груп (3,4 %) простежуємо в розвитку швидкісних здібностей: із $14,8 \pm 0,13$ до $14,19 \pm 0,13$ при $P < 0,05$.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток ЕГ, які займалися настільним тенісом до та після експерименту (n=20)

Вид випробувань	X±S		Приріст (%)	Достовірність розбіжностей між показниками
	до експерименту	після експерименту		
Витривалість, с	246,2±3,84	225±3,75	8,6	P<0,05
Сила, кількість	32±0,8	36±0,7	12,5	P<0,01
Гнучкість, см	15±0,7	17±0,7	13,3	P<0,05
Спритність, с	9,8±0,12	8,9±0,12	9,1	P<0,05
Швидкість, с	14,8±0,13	14,19±0,13	3,4	P<0,05

Висновки. Аналіз наукової літератури, практичний досвід дали змогу дібрати відповідні засоби та методи проведення самостійних занять фізичним вихованням на прикладі самозахисту й настільного тенісу під час навчання у ВНЗ. На основі цього розроблено авторську програму диференційованого підходу до використання самостійних форм занять студенток НУВГП (Національний університет водного господарства та природокористування) м. Рівного. Результатом упровадження авторської програми самостійних занять стало значне покращення всіх без винятку показників фізичної підготовленості студенток ЕГ, порівняно з вихідними результатами тестування, що статистично підтверджено: рівень їх значущості зафіксовано в межах від $P < 0,05$ до $P < 0,001$, залежно від обраного виду спорту. Визначено, що в результаті занять жіночим самозахистом і настільним тенісом зросли показники гнучкості (26,6 %) та швидкості (10,6 %), про що свідчать результати тестувань. Отже, підтверджено адекватність підбору засобів і методів в авторській програмі самостійних занять, які дають змогу ефективно впливати на рівень фізичної підготовленості студенток під час тривалої перерви під час навчання у ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні авторської програми вдосконалення самостійної підготовки повного курсу самозахисту засобами інформаційно-комп'ютерних технологій.

Джерела та література

1. Арзютов Г. Н. Структура тренувально-змагальної діяльності і спортивного результату в єдиноборствах / Г. Н. Арзютов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХХІІІ, 1999. – № 17. – С. 13–27.

2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента : учебник / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа, 2009. – 352 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура: учебник / И. С. Барчуков. – М. : Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
4. Годлевський П. М. Удосконалення психофізичної підготовки студенток ВНЗ засобами жіночого самозахисту : навч. посіб. / П. М. Годлевський, О. С. Куц. – Житомир : ЖДТУ, 2010. – 171 с.
5. Круцевич Т. Ю. Критерии эффективности системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2000. – № 5. – С. 35–39.
6. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / Ю. Ф. Курамшин. – М. : Сов. спорт, 2004. – 463 с.
7. Ланда Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития / Б. Х. Ланда. – М. : Сов. спорт, 2004. – 184 с.
8. Физическая культура / под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – Минск : Выш. шк., 2008. – 222 с.
9. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Издат. центр «Академия», 2003. – 480 с.
10. Green K. Physical education / K. Green, K. Hardman. – Mayer & Mayer Verlag, 2005. – 248 p.
11. Kirk D. The handbook of physical education / D. Kirk, D. MacDonald, M. O Suliva. – Sage, 2006. – 838 p.

Анотації

У результаті дослідження використано авторську методику самостійної підготовки в спортивних видах: жіночий самозахист, настільний теніс, універсальність структури якої відповідає актуальним вимогам сьогодення – компенсації дефіциту навчального й тренувального часу – та може бути застосована в самостійній роботі інших видів спорту. Визначені загальні правила самостійної роботи під час занять самозахистом і настільним тенісом. У результаті проведеного педагогічного експерименту за показниками рівня фізичної підготовленості студенток ЕГ, отриманого статистичного аналізу доведено ефективність упровадження в тренувальний процес авторської програми самостійної підготовки й засвідчено її позитивний ефект.

Ключові слова: самозахист, настільний теніс, ЕГ (експериментальна група), самостійна підготовка, педагогічний експеримент, студентки.

Петр Годлевский. Методика проведения самостоятельных занятий студентами спортивного учебного отделения с самозащиты. В результате исследования использована авторская методика самостоятельной подготовки в спортивных видах: женская самозащита, настольный теннис, универсальность структуры которой соответствует актуальным требованиям настоящего – компенсации дефицита учебного и тренировочного времени – и может быть применена в самостоятельной работе других видов спорта. Определены общие правила самостоятельной работы при занятиях самозащитой и настольным теннисом. В результате проведенного педагогического эксперимента по показателям уровня физической подготовленности студенток ЭГ, полученного статистического анализа доказана эффективность внедрения в тренировочный процесс авторской программы самостоятельной подготовки и засвидетельствовано ее положительный эффект.

Ключевые слова: женская самозащита, настольный теннис, ЭГ (экспериментальная группа), самостоятельная подготовка, педагогический эксперимент, студентки.

Peter Godlewski. Methods of Realization of Independent Studies of the Students of Self-defence Department.

The study based at the author's technique of self-training in sports types: female self-defense, table tennis, universal structure which corresponds to the actual requirements of today - for the deficit educational and training time, and can be used as an independent work of other sports. The general rules for independent work in self-defense classes and table tennis were determined. As a result of pedagogical experiment on indicators of physical fitness EG students received statistical analysis proved the effectiveness of implementation in the training process the author's self-training program that demonstrated its positive effect.

Key words: self-defense, table tennis, EG (experimental group), self-training, pedagogical experiment, students.

УДК 796.071.4: 371.13: 374 (045)

Євгенія Захаріна

Здоров'язберігальний складник процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів

Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Шлях європейської та світової інтеграції, обраний Україною, зумовлює необхідність інтенсивних змін у полі-