

ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ПОТРЕБИ ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАСОБАМИ САМОЗАХИСТУ

У роботі встановлені потреби у фізичному удосконаленні засобами самозахисту, проаналізована модель структури навчального процесу з фізичного виховання, визначені шляхи підвищення активності студентів на заняттях самозахистом.

Ключові слова: структура, навчальний процес, студенти, потреба, фізичне удосконалення, прийоми, самозахист, методи.

Актуальність дослідження. Необхідність постійного удосконалення навчально-педагогічного процесу з фізичного виховання шляхом не традиційних форм і методів обумовлена не тільки підвищеними вимогами до випускників вищих навчальних закладів, які поряд з відмінними знаннями в галузі виробництва повинні володіти високою працездатністю, але і за останні роки погіршенням фізичного стану і здоров'я взагалі. [1, 2, 4]. Повсякденне навчання, підготовка і здача великої кількості завдань, проектів, заліків, екзаменів, а також участь в суспільному житті вузу зобов'язують студентів потужно працювати впродовж всього періоду навчання. У цих умовах особливу актуальність набувають питання наукової організації праці і навчально-тренувального процесу студентів, усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні, не тільки під час навчання, але і в подальшому житті, що сприяє всебічному фізичному розвитку і забезпечує раціональне поєднання навчання з заняттями спортом.

Мета дослідження – проаналізувати модель структури навчального процесу з фізичного виховання та формування у студентів усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні засобами самозахисту.

Завданнями дослідження були: аналіз чинників моделі навчального процесу з фізичного виховання, визначення шляхів підвищення активності студентів на заняттях, встановлення потреби у фізичному самовдосконаленні засобами самозахисту. Вирішення поставлених завдань проводилося загальноприйнятими **методами** дослідження: аналіз літературних джерел, систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій, анкетування, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. При вивченні наукової і спеціальної літератури з проблеми удосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів засобами самозахисту і формування потреби в фізичному самовдосконаленні, було виявлено, що специфіка кожного ВНЗ, наявність спортивних баз і інвентарю, вимагають пошуку нових підходів, засобів, методів організації і планування занять фізичного виховання кафедрами. Програмний зміст фізичного виховання студентів у групах спортивного удосконалення (самозахисту) визначається чинниками, які необхідні при проведенні занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Потреба у фізичному самовдосконаленні не виникає сама по собі, її потрібно виховувати, прищеплювати, моделювати упродовж всього навчально-виховного процесу у вузі. Під фізичним самовдосконаленням розуміється сукупність прийомів і видів життєдіяльності, що визначають і регулюють позицію людини відносно свого фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я.

Результати дослідження. У результаті проведеного дослідження визначились три найбільш раціональних варіанти проведення навчально-тренувальних занять самозахистом з врахуванням оптимального сполучення навчання у ВНЗ з заняттями спортом: 47 годин – навчальні заняття, включаючи додаткові (20 %); 90 годин – необхідного поза навчального часу (50 %); 23 години – вільного часу (13 %). На заняття спортом студенти можуть виділити від 9 до 14 годин на тиждень без шкоди навчанню. Щодо кількості занять на тиждень, дані опитування розподілилися таким чином: 81 % виявили бажання займатися 3 рази на тиждень, 2 рази – 1 %, 4 рази – 2 %, 16 % не визначилися [3].

Основним напрямком, який визначає модель структури навчального процесу з фізичного виховання студентів, є:

- 1) збільшення кількості годин на фізичні заняття до оптимальних обсягів;
- 2) пошук нових форм, засобів, методів організації фізичного виховання студентів;
- 3) удосконалення планування, впровадження ефективних програм навчання;
- 4) використання індивідуального підходу, врахування інтересів кожного студента до вибору форми фізичних вправ і виду спорту.

Як показали результати дослідження, інтерес студентів до занять з фізичного виховання і сформованості їхніх спортивних інтересів значною мірою залежить від форм проведення занять [8]. При проведенні занять зі спортивною спрямованістю (самозахистом), позитивні зрушення у фізичній підготовленості виявлено у 52,2 % студенток. У 28-37 % студенток бажання займатися самозахистом не підкріплювалися функціональною готовністю, а у 63-72% – рівнем сформованості рухових навичок у цьому виді спорту. З вивченням мотивації до занять вибраним видом спорту (самозахистом) в умовах Рівненського Національного університету водного господарства та природовикористання, було виявлено, що більшість

опитаних (64 %) керувались активними мотивами (намаганням до самовдосконалення і можливості відстояти себе в екстремальних умовах), 20 % опитаних намагались досягти високих результатів і лише 16 % проявили пасивну мотивацію (приклад друга, брата, за компанію та ін.).

Виховання ж потреби в фізичному самовдосконаленні особистості шляхом занять фізичним вихованням і спортом в практиці викладачів фізичної культури здебільшого проводиться епізодично.

В навчальному процесі не береться до уваги, що розвиток фізичних здібностей та оволодіння технікою виконання вправ з одного боку і формування потреби у фізичному самовдосконаленні – з іншого, два різних педагогічних завдання, які вирішуються засобами певного напрямку.

Для педагогічної практики важливо визначити шляхи підвищення активності студентів на заняттях фізичним вихованням (самозахистом), встановити рівні потреби у фізичному самовдосконаленні, намітити шлях їх подальшого формування [5, 7]. Прагнення до фізичного самовдосконалення може мати різний ступінь активності – від пасивної до розвинутої, а спрямованість – від егоїстичної до соціально значущої.

Умовно виділяють наступні рівні потреби:

1. Активно-діяльний – відрізняється достатньо високою активністю особистості до занять фізичною культурою і спортом.

2. Ситуативний – характеризується нестійкою зацікавленістю у фізкультурно-спортивній діяльності.

3. Пасивний – потреба у фізичному самовдосконаленні виражена слабо або відсутня.

Формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні складається з ряду взаємопов'язаних напрямків:

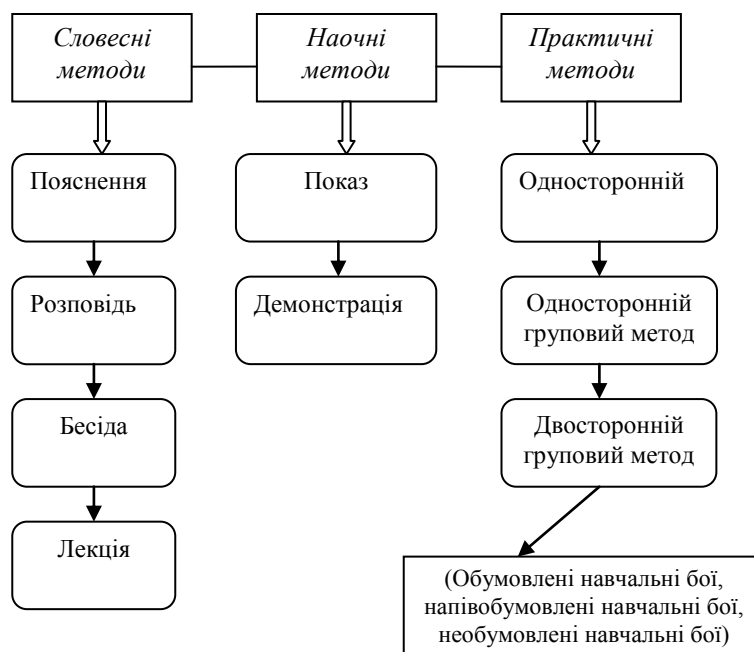
- виховання позитивного ставлення до занять фізичним вихованням;
- оволодіння знаннями і усвідомлення на їх основі переконань у
- необхідності систематичних занять фізичними вправами;
- формування відповідних умінь і навичок;
- залучення студентів до щоденних занять фізичним вихованням та спортом.

Потенційні можливості формування позитивної позиції до фізичного самовдосконалення закладені в самому процесі навчання(тренування), джерелом яких є тренер-викладач [6]. Рівень знань, підготовленості до розв'язання педагогічно-фізичних завдань, ініціативність, особистий приклад тренера-викладача формує в студентів інтерес до занять. Тренер-викладач повинен визначити обсяг вмінь і систематизувати їх, що передбачає три рівні засвоєння прийомів загальноприйнятими методами навчання:

на першому – оволодіння знаннями;

на другому – оволодіння вміннями та навичками;

на третьому – їх особисте самостійне застосування.



Знання для формування у студентів переконання у необхідності самостійних занять, потреби у фізичному самовдосконаленні можна узагальнити за такими розділами:

- покращення функціональних можливостей організму, профілактика захворювань;
- вміння свого захисту і родини;
- використання занять самозахистом в боротьбі з шкідливими звичками;
- використання прийомів самозахисту як невід'ємного компоненту здорового способу життя;
- розвиток рухових здібностей (підвищення праездатності);

- загальні відомості про види спорту, поняття і терміни;
- техніка виконання фізичних вправ (прийомів) і методика їх самовдосконалення;
- засоби і методи самоконтролю.

При формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами (прийомами самозахисту) викладач повинен дотримуватися певних правил:

- пропонувати вправи для самостійного виконання лише після того, як вони засвоєні;
- навчити, при самостійному виконанні вправ з метою удосконалення технічних, або розвитку фізичних якостей – контролювати власні дії та оцінювати правильність їх виконання, інтенсивність, об'єм;
- навчити прийомів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку і функціональної готовності організму в процесі занять фізичними вправами.

Висновки. Для формування у студентів позитивної позиції до фізичного самовдосконалення засобами самозахисту потрібно систематизувати обсяг необхідних знань, вмінь і навичок та оволодіння ними в певній послідовності:

- формування знань у потребі фізичного самовдосконалення;
- оволодіння знаннями, вміннями та навичками різних рухових дій;
- оволодіння методикою розвитку фізичних якостей;
- оволодіння прийомами самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку, тренувального навантаження;
- самостійні заняття фізичними вправами;
- участь у різноманітних фізкультурно-спортивних заходах та змаганнях.

Використані джерела

1. Вишне夫斯基 В.А. Спортивная борьба как средство воспитания специалиста в вузе. Экспериментально-прикладные исследования // Развитие прикладных исследований и разработок: Тез. докл. науч.-практ. конф. – М., 1986. – С. 176-177.
2. Гзовский М.А. Экспериментальное обоснование методики занятий по физическому воспитанию студентов в учебных группах со спортивной направленностью: Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – М., 1973. – 23 с.
3. Годлевский П.М. Структура навчального процесу з фізичного виховання студентів, які займаються в групах спортивного удосконалення // Актуальні проблеми юнацького спорту: Мат. VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. / П.М. Годлевський. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2008. – С. 28–32.
4. Драчук А.І. Фактори, які визначають необхідність проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю в гуманітарних вузах // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей аспірантів з галузі фізик. культ. та спорту. – Л.: ЛДІФК, 2001. – Вип. 5. Т. 1. – С. 63-66.
5. Жабин Ю.Ф., Завьялов А.И. Повышение физкультурно-спортивной активности студентов как одно из средств совершенствования процесса физического воспитания в вузе // Совершенствование учебного процесса по физическому воспитанию студентов вузов. – М., 1989. – С. 17-18.
6. Жабин Ю.Ф., Жуковский Ю.Т. Совершенствование физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах на основе спортивной ориентации // Теор. и практ. физич. культ. – 1986. – № 3. – С. 19.
7. Коджешау М.Х. Факторы определяющие физкультурно-спортивную активность студентов // Теор. и практ. физ. культ. – 1994. – № 3. – С. 55-57.
8. Канишевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студента / С.М. Канишевський. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

Godlevskiy P.M.

FORMING STUDENTS NEEDS IMPROVEMENT OF PHYSICAL SELF-DEFENSE MEANS

In this paper established the need for the physical improvement of the means of self-defense, analyzed model of the learning process in physical education, the ways to increase the activity of students in the classroom self-defense.

Key words: *structure, learning process, students need, physical improvements, techniques, self-defense techniques.*

Стаття надійшла до редакції 4.09.2013 р.

