

6. Kobza M. T. Fiziolohichniy analiz vplyvu zaniat fizychnym vykhovanniam na adaptatsiiu do fizychnykh navantazhen ta zdorov'ia studentiv: avtoreferat dys. na zdobuttia naukovo stupenia kand. bioloh. nauk : spets. 03.00.13 "Fiziolohiia liudyny i tvaryn" / Kobza Miroslav Tadeushovych. – Simferopol, 2002. – 18 s.
7. Krutsevych T. Iu. Motyvatsiia pryorytety zdorovoho obraza zhyzny studentok vuzov / T. Iu. Krutsevych, A. N. Nesterenko // dopovidei IX Mizhnar. nauk. konhresu Olimpiiskyi sport i sport dlia vsikh: tezy (20-23 veresnia 2005 roku). – Kyiv, S. 607.
8. Do problemy kadrovoho zabezpechennia fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi / R. Raievskiy, S. Kanishevskiy, V. Lapko, O. Papochko // naukovo-praktychnoi konferentsii Aktualni problemy rukhu "Sport dlia vsikh" u konteksti yevropeiskoi intehratsii Ukrainy: materialy – Ternopil, 2004. – S. 335–337.

УДК 796. 853. 23. 012. 564: 796.0 : 373- 378

ЗАСТОСУВАННЯ ДЗЮДО В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коваленко І. М.

*40002 Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка,
вул. Роменська, 87*

irinaromankovalenko@mail.ru

У дослідженні наводяться дані про те, що зі сторони науковців недостатньо приділено уваги використанню в навчанні фізичної культури методик східних єдиноборств. Порушується проблема формування мотивації учнівської та студентської молоді до здорового способу життя засобами фізичного виховання. Акцентується увага на можливості застосування дзюдо з метою оптимізації фізичного виховання учнівської та студентської молоді. Встановлено, що заняття єдиноборствами допомагають набутти впевненості у власних силах, сприяють розвитку саме таких фізичних якостей, як швидка реакція, витривалість, спритність. Заняття різними видами єдиноборств сприяють вихованню сміливості, рішучості та формуванню життєво необхідних рухових навичок та умінь. Розкрито питання використання боротьби дзюдо як ефективного засобу фізичного виховання. Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів єдиноборств (на прикладі боротьби дзюдо) в процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Ключові слова: єдиноборства, учні, студенти, фізична підготовленість, рухова активність.

ПРИМЕНЕНИЕ ДЗЮДО В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩЕЙСЯ И СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Коваленко И. Н.

*40002 Сумской государственной педагогический университет им. А. С. Макаренка,
ул. Роменская, 87*

irinaromankovalenko@mail.ru

В исследовании приводятся данные о том, что со стороны ученых недостаточно уделено внимание использованию в обучении физической культуры методик восточных единоборств. Поднимается проблема формирования мотивации учащейся и студенческой молодежи к здоровому образу жизни средствами физического воспитания. Акцентируется внимание на возможности применения дзюдо с целью оптимизации физического воспитания учащейся и студенческой молодежи. Установлено, что занятия единоборствами помогают обрести уверенность в собственных силах, способствуют развитию таких физических качеств, как быстрая реакция, выносливость, ловкость. Занятия различными видами единоборств способствуют воспитанию смелости, решительности и формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений. Раскрыты вопросы использования борьбы дзюдо, как эффективного средства физического воспитания. Все это указывает на перспективу эффективного применения средств единоборств (на примере борьбы дзюдо) в процессе физического воспитания учащейся и студенческой молодежи.

Ключевые слова: единоборства, ученики, студенты, физическая подготовленность, двигательная активность.

THE USE OF JUDO IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS AND STUDENTS

Kovalenko I.

40002 Sumy State Pedagogical University named. A. S. Makarenko, Romenska str., 87, Ukraine

irinaromankovalenko@mail.ru

Analysis of scientific and methodological literature on the problem of organization of physical education of pupils and students. Found that even with high-quality lessons for physical education in educational institutions of their direct impact on the health status of pupils and students is insufficient. When this is discovered significant reserves of time for physical education schoolchildren and students for their weekly physical activity, which indicates a mandatory need for enrichment and proper combination of various means of physical education.

As one of the effective and affordable means of physical education of children is a struggle. Considerable attention was paid to the possible application of martial arts (on the example of judo) to solve health problems in the process of physical education of pupils and students. Discovered that today the use of judo in physical education of schoolchildren and students to improve the level of development of physical qualities, to develop vital skills and dedicated to a small number of scientific studies that have identified the importance of research. Educational system of physical education, as well as general and in higher education with the use of judo is efficient and innovative. Disclosed the use of judo as an effective means of physical education. All this suggests the prospect of effective application of combat (on the example of judo) in the process of physical education of pupils and students.

Key words: wrestling, pupils, students, physical fitness, physical activity.

Останнім часом у країні чітко визначилась негативна тенденція погіршення здоров'я підростаючого покоління, а також зниження рівня його рухової активності. Тому у фізичній культурі у сфері освіти можна прослідкувати тенденцію до спортивно-видової орієнтації фізичної культури і в загальноосвітніх навчальних закладах, і в закладах вищого рівня акредитації – інститути, університети, академії.

Дослідження, присвячені вивченню питання ефективності впровадження методик східних одноклассів в систему урочних та позаурочних занять учнів, провели: В. О. Гаврилюк (на прикладі тхеквон-до), І. В. Угніч (на прикладі карате), О. В. Циганок (на прикладі карате). Проте актуальною залишається проблема пошуку можливості застосування в процесі фізичного виховання боротьби дзюдо як засобу самовдосконалення учнівської і студентської молоді та розвитку рухових здібностей.

Існуючі дослідження присвячено вивченню різноманітних аспектів, серед яких теоретичні основи, науково-методичні проблеми спортивних єдиноборств, методичні програми та практичне застосування в професійному спорті [1, 2, 4]. Аналіз літератури з проблеми організації фізичного виховання учнівської та студентської молоді показав недостатню кількість досліджень, пов'язаних із застосуванням саме засобів дзюдо, що дозволяє вирішити не тільки завдання програми «Фізична культура», але і сформувані в учнів та студентів життєво необхідні рухові уміння та навички, забезпечити різнобічний розвиток фізичних якостей, а також сформувані стійкий інтерес до занять фізичними вправами.

Виходячи з вищесказаного, **метою** цієї роботи є пошук позитивного та оздоровчого впливу занять дзюдо та застосування їх у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді.

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити наукову та спеціальну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити педагогічний потенціал дзюдо як засобу фізичного виховання студентської та учнівської молоді.

Для вирішення завдань дослідження було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення, спостереження.

З різних причин кількість хворих дітей в нашій державі зростає, велике значення, звісно, відіграє несприятлива соціально-економічна та екологічна ситуація, отже, для всіх вікових періодів життя характерне зниження здоров'я. Саме тому для оптимізації процесу фізичного

виховання у ВНЗ і ЗНЗ з метою покращення стану здоров'я студентів та учнів, формування в них мотивації до занять, необхідна спортизація фізичного виховання. Це передбачає використання елементів прогресивних технологій, вивічених на практиці спортивної підготовки та інших масових формах занять фізичними вправами. При цьому «спорт» необхідно розуміти значно ширше, а саме: рухливі ігри з елементами різних видів спорту, фізичні вправи і просто здоровий спосіб життя. Л. А. Рапопорт розглядає спорт у його різноманітті: як професійний спорт, спорт поза організованими змаганнями, спорт як засіб виховання, спорт як засіб оздоровлення.

На сучасному рівні спостерігається недостатнє використання доступних засобів і методів, застосовуваних у навчанні техніко-тактичним діям дзюдо. У зв'язку з цим інтерес до занять щороку зменшується, а це є вагомою причиною зниження рухової активності учнівської та студентської молоді. Вихід з цієї ситуації лише один – глибоке розуміння чинників формування інтересу до різних форм занять фізичною культурою, умов формування мотивів фізкультурної діяльності учнів та студентів для підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи, фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах, а також вищих закладах освіти.

Заняття з самооборони засобами різних видів боротьби за даними Е. Найминова [5, с. 6], можливо проводити вже на початку навчання в школі. Вони допомагають набутти впевненості у власних силах, слугують засобом виховання рухових здібностей, а також сприяють формуванню в учнів та студентів мотиваційного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Відомо, що боротьба є одним із ефективних і доступних засобів фізичного виховання молоді, оскільки під час занять одноборствами в дитини виробляються та шліфуються саме такі фізичні якості, як швидка реакція, витривалість, спритність. Так, дзюдо у Японії, за даними Р. Кетельхут [4, с. 9], є складовою частиною фізичного виховання в навчальних закладах і спрямована, насамперед, на зміцнення здоров'я, розвиток сили й рухових функцій, а основне завдання фізичного виховання – навчити системі оздоровлення засобами одноборств і підвищити зацікавленість до занять фізичним вправами.

Стосовно травматизму, за даними авторів [2, с. 19], дзюдо стоїть на п'ятнадцятому місці серед всіх видів спорту. За підсумками засідання Виконкому ФДУ (Федерації дзюдо України) прийняв рішення подати пропозиції Міністерству про зниження віку для початку занять дзюдо (мінімальний вік для зарахування на відділення дзюдо в ДЮСШ – 5 років). На початковому етапі занять дзюдо з учнями або із студентами здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, спрямована на різнобічну фізичну підготовку та зміцнення їхнього здоров'я. Застосовуючи елементи дзюдо у фізичному вихованні молодого покоління – школярів, студентів, турбуватись про досягнення ними спортивних результатів (розрядних нормативів) не слід, оскільки виконання розрядних нормативів необхідно з четвертого року навчання дзюдо [1, с. 3].

За даними Г. М. Арзютова [1, 23], на початковому етапі занять з дзюдо спеціалістам з фізичної культури та спорту необхідно зацікавити учнів або студентів, допомогти їм виробити звичку до регулярних занять та закласти в них гарну рухову базу. У методиці занять на першому етапі навчання – оздоровчо-виховний, переважно використовуються загальнорозвивальні та спеціалізовані ігри, освоєння прийомів самострахування, освоєння елементарних завдань у партері, опанування мінімуму знань з дзюдо.

При засвоєнні умінь та навичок ведення єдиноборства на початковому етапі навчання дітей перевага віддається поданню навчального матеріалу в ігровій формі. У процесі фізичного виховання молоді також можна використовувати спеціалізовані рухливі ігри [4]. Це ігри, до змісту яких входять елементи різних видів спорту та формуються необхідні йому фізичні якості. Оскільки використання рухливих ігор з елементарними формами боротьби на заняттях проходять у порівнянні з іншими оздоровчими заходами більш щільне, пульсова крива правильно і безупинно наростає і в другій половині основної частини.

Застосування спеціалізованих рухливих ігор в процесі фізичного виховання дозволяє: підвищити рівень фізичної підготовленості; сформувати життєво необхідні рухові навички і вміння; сформувати елементарні навички і елементи техніки боротьби; виховати морально-вольові якості. Згідно з результатами досліджень основною метою рухливих ігор з елементарними формами боротьби є формування навичок початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов, а також розвитку спеціальних фізичних та координаційних навичок. Завдання використання спеціалізованих ігор полягають у такому: набути навик збереження статистичної стійкості в умовах протиборства; набути навик динамічного збереження стійкості в умовах протиборства; виробити навик боротьби за придбання захоплень; набути навик збереження захоплень та звільнення від захоплень.

Отже, боротьба дзюдо, впроваджена у фізичне виховання учнів та студентів, підвищить рівень рухової активності, фізичної підготовленості та позитивно вплине на формування мотивації в учнівської та студентської молоді до занять фізичними вправами під час навчання в закладах освіти. Викладені результати дозволяють сформулювати загальний висновок про те, що педагогічна система фізичного виховання і в загальноосвітніх, і у вищих навчальних закладах з використанням засобів одноборств є ефективною та інноваційною.

Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку методичних рекомендацій застосування дзюдо в процесі фізичного виховання учнів старших класів та студентів I курсу ВНЗ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г. М. Школа дзюдо : Українська методика підготовки по поясах / Г. М. Арзютов. – К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2001. – Кн. 1: Білий пояс – Жовтий пояс. – 36 с.
2. Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі : посіб. для вчителя / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис. – К.: Рад. школа, 1990. – 108 с.
3. Долганов О.В. Состязательно-игровой метод – перспектива обучения студентов навыкам борьбы дзюдо. / О.В. Долганов, Л.А. Рапопорт // Сб. материалов междунар. науч.-практ. конф. – Ростов н/Д, 2003. – С. 345-346.
4. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособ. для девочек и мальчиков / Р. Кетельхут. – М.: Terra-Sport, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.: ил.
5. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания. Спортивные игры / Э. Найминова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2003. – 256 с.

REFERENCES

1. Arzyutov G. M. Shkola dzyudo : Ukraïns'ka metodika pidgotovki po poymasakh / G. M. Arzyutov. – K. : NPU ïm. M.P. Dragomanova, 2001. – Kn. 1: Biliy poyas – Zhovtiy poyas. – 36 s.
2. Bogdan Í. G. Sportivna borot'ba v shkolí : posib. dlya vchitelya / Í. G. Bogdan, M. S. Dubovis. – K.: Rad. shkola, 1990. – 108 s.
3. Dolganov O.V. Sostyazatel'no-igrovoy metod – perspektiva obucheniya studentov navykam bor'by dzyudo. / O.V. Dolganov, L.A. Rapoport // Sb. materialov mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Rostov n/D, 2003. – S. 345-346.
4. Ketel'khut R. Dzyudo dlya detey. Uvlekatel'noye uchebnoye posob. dlya devochek i mal'chikov / R. Ketel'khut. – M.: Terra-Sport, Olimpiya Press, 2003. – 88 s.: il.
5. Nayminova E. Fizkul'tura. Metodika prepodavaniya. Sportivnyye igry / E. Nayminova. – Rostov-na-Donu : Feniks, 2003. – 256 s.