

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 378

## ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СУМО

Безкорвайний С.Б.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет  
імені Григорія Сковороди

У статті розглядаються проблеми організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі занять сумо. Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду. Запропоновано складові організаційно-методичних умов фізкультурно-спортивної діяльності, а саме: мотиваційно-формулюючий, змістовно-методичний, практичний і контрольно-коригуючий модулі та розкрито їх зміст. Висвітлені аспекти успішної організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі занять сумо. Застосування в навчальному процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти нетрадиційних видів спорту, і сумо зокрема, дає можливість удосконалювати методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, впроваджувати нові фізичні вправи, нові види спорту які викликають більшу зацікавленість, більш привабливість у студентської молоді.

**Ключові слова:** сумо, студент, фізкультурно-спортивна діяльність.

**Постановка проблеми.** У сучасному суспільстві через існуючі проблем економічного, соціального, морального характеру фахівцями відзначається стійка тенденція погіршення здоров'я молоді. Спостерігається низький рівень грамотності молоді в питаннях здорового способу життя та фізичної культури. На думку фахівців, педагогічні можливості для формування індивідуальної мотивації зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного вдосконалення в даний час реалізуються не в повній мірі. Потребує перегляду організація фізкультурно-спортивної роботи в вузі [6].

Спортизація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів полягає у підготовці до активної життєдіяльності, закладка рухового базису, який дозволить в подальшому оздоровлюватися, маючи певний набір рухових навичок. Спортизація фізичного виховання передбачає використання елементів прогресивних технологій, вивіренних в практиці спортивної підготовки, в системі фізичного виховання в освітніх установах і при здійсненні фізичної активності людей в сімейних, колективних та інших масових формах занять фізичними вправами.

Спорт дає унікальні можливості для виховної роботи, захопливу перспективу до самовдосконалення. У зв'язку з цим сумо як багатогранна система виховання всебічно розвиненої особистості розглядається нами як ефективний засіб організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Впродовж останніх років багато дослідників зверталися до проблеми удосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю з пріоритетним використанням різних видів єдиноборств (дзюдо, ушу, тхеквондо, греко-римська боротьба, карате-до, сумо, бокс тощо) [3; 6].

Аналіз наукових робіт і публікацій виявив недостатню кількість робіт, спрямованих на дослідження методики і організації занять з бойових мистецтв серед студентів ВНЗ (Алексєєв А.Ф., Бойченко Н.В.). Більшість робіт розкриває проблеми підготовки майбутніх правоохоронців МВС України засобами бойових мистецтв і єдиноборств [1].

**Мета роботи** – розкрити особливості організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів в процесі занять сумо.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Фізичне виховання у ВНЗ має сприяти високому рівню фізичної активності, що впливає на працездатність, громадську активність, активізацію процесу самовдосконалення. Використання досвіду, накопиченого в практиці спортивної підготовки, створення організаційно-методичних і соціально-психологічних умов для активного освоєння загальнолюдських цінностей спортивної культури є перспективним напрямком спортизації фізичного виховання. Однак, практика показує, що значна частина студентської молоді не залучена в фізкультурно-спортивну діяльність. На нашу думку, таке явище зумовлене низькою зацікавленістю студентів у даних видах спорту.

У результаті анкетного опитування (Ананченко К.В., Єрмаков С.С., Бойченко Н.В., 2016) виявилось, що 96% опитаних вважають за доцільне вивчення курсу "Бойові мистецтва" студентами інших спеціалізацій, але 4% вважають, що його взагалі не треба проходити [2]. Опитування виявило, що 98% студентів подобаються заняття з курсу. Найбільше респондентів зацікавило вивчення кидкової техніки (кидки, самострахуван-

ня і т.д.) – 67%; і самозахист (захист від нападу з ножем, звільнення від захватів, важелі кисті і т.д.) 65%. Менша зацікавленість – ударна техніка (30%) (пересування, удари руками, ногами, комбінації ударів і т.д.). Найбільш складним з вивчених розділів курсу опитані вважають технічні дії в положенні партер (больові, утримання, задущливі) – 75% і технічні дії при самозахисті – 52%. Більшість опитаних після отримання заліку хотіли б продовжувати займатися єдиноборствами (66%). Студенти хочуть відвідувати секції з різних видів єдиноборств. Згідно з анкетуванням 34% опитаних виявили бажання після заліку займатися єдиноборствами, з наступних причин: через відсутність часу на відвідування секцій – 18%; 9% респондентів вважають, що психологічно не готові займатися єдиноборствами і 7% не зацікавилися [1].

С.В. Коробко [5] в якості дієвого засобу фізичного виховання також пропонує боротьбу сумо. Автор зазначає, що практика залучення студентів до занять сумо вказує на широкий оздоровчий ефект від цих занять. Поєднання прагнення студентів до занять екзотичними для них видами спорту, простота рухових дій, доступність засвоєння технічних прийомів дозволяє стверджувати що сумо є цілком придатним видом спорту для вдосконалення здоров'я молоді. Науковцем розглянуто модель виховання фізичних якостей у студентів основної групи за допомогою елементів боротьби сумо. Запропонована модель надасть можливість студентам основної групи поліпшити ефективність створення навички динамічної стійкості [5].

Організаційно-методичні умови фізкультурно-спортивної діяльності студентів у процесі занять сумо складають мотиваційно-формулюючий, змістовно-методичний, практичний і контроль-коригувальний модулі (завдання, цілі, зміст, методичні рекомендації, засоби, методи, ресурси середовища та ін.) [4].

Мотиваційно-формулюючий модуль – спрямований на формування стійкого мотиваційного ставлення до фізичної культури і спорту. Він включає:

- застосування в процесі навчання студентів техніко-тактичних дій і навикам боротьби сумо змагально-ігрового методу;
- моделювання на заняттях змагальних умов;
- застосування сучасних технологій у формі комп'ютерних програм;
- рейтингову систему контролю.

Під змагально-ігровим методом мається на увазі спосіб придбання і вдосконалення знань, умінь і навичок, розвитку рухових і морально-вольових якостей в умовах гри або змагань. Моделювання змагальних умов на заняттях передбачає дотримання всіх атрибутів і виконання етикету офіційних змагань. Застосування сучасних технологій у формі навчальних комп'ютерних програм сприяє поглибленому вивченню техніки сумо.

У процесі організації занять варто використовувати програми вивчення техніки сумо, тестового контролю знань студентами базової техніки сумо, навчання правилам змагань по сумо. Застосування в організації фізичного виховання рейтингової системи контролю дозволяє значно підвищити інтерес до занять.

Змістовно-методичний модуль – автономна частина навчального матеріалу, що містить такі компоненти, як навчальна мета; зміст навчального матеріалу; методичне керівництво щодо досягнення мети; контрольні нормативи. Навчальний матеріал складається з окремих, але в той же час об'єднаних блоків: теоретична підготовка (теорія і методика освоєння сумо), техніко-тактична підготовка (послідовність вивчення техніки сумо і основ ведення єдиноборства), фізична підготовка (здійснюється засобами боротьби сумо), психологічна підготовка (вдосконалення мотивів занять, створення позитивного ставлення до занять, розвиток і вдосконалення психічних якостей), змагальна підготовка (участь в змаганнях різного рівня).

Практичний модуль – сприяє вирішенню рухових завдань, на основі отриманих знань, умінь і навичок в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Він включає:

- участь в змаганнях із сумо і спортивно-масових заходах;
- набуття практичних навичок в організації занять фізичною культурою і спортивно-масових заходів.

Участь у системі змагань. Спортивна діяльність студентів представляє специфічну сферу творчого розвитку особистості. В системі фізичного виховання студентів вузів спортивні змагання відіграють велику роль.

Набуття практичних навичок в організації занять. Студенти в процесі занять повинні не тільки розвивати свої фізичні кондиції, а й накопичувати практичний досвід реалізації отриманих знань, умінь і навичок в процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

Контрольно-корегуючий модуль – забезпечує контроль пройденого матеріалу, оцінку фізичної підготовленості, оцінку рівня фізичної активності студентів, формування навичок самоконтролю і самооцінки в процесі фізкультурно-спортивної діяльності. Модуль включає:

- показники і критерії фізкультурно-спортивної діяльності;
- процедуру оцінки рівня фізичної активності студентів;
- процедуру оцінки особистого і групового результату.

При організації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів в процесі занять сумо, необхідно врахувати наступні аспекти:

- Студенти повинні бути залучені в активну фізкультурно-спортивну діяльність. Однією з умов підвищення мотиваційного ставлення до занять фізичною культурою і спортом є пріоритет змагальності. Реалізація цього в процесі навчання дозволяє значно підвищити у студентів інтерес до занять. Змагання повинні бути доступними, посилюючими для всіх, цікаво і емоційно організованими.

- Розвиток здатності виконувати елементи техніки в сумо є одним із завдань фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Необхідно готувати студентів в першу чергу до рухової життєдіяльності, дати руховий базис, який дозволить їм в майбутньому оздоровлюватися, маючи певний набір рухових навичок.

• Оцінка фізичної активності студентів повинна охоплювати сукупність різних проявів фізкультурно-спортивної діяльності (фізична і спортивно-технічна підготовленість, регулярність відвідування занять, прагнення підвищити фізичні кондиції, участь в змаганнях і спортивно-масових заходах).

Фізкультурно-спортивна діяльність студентів вищих навчальних закладів в процесі занять сумо буде успішною за рахунок:

- використання доступних засобів і методів, що застосовуються в навчанні техніко-тактичних дій сумо, що сприяють формуванню мотиваційного, творчого, ініціативного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності;
- послідовного навчання техніко-тактичних дій і навичкам боротьби сумо;
- здійснення фізичної підготовки на основі вправ, що застосовуються в тренуванні сумоїстів, подібних за структурою з змагальними вправами;
- активізації морального виховання відповідно до морально-етичними та філософськими принципами сумо (поважати старших, говорити правду, прислухатися до думки оточуючих, працювати з повною віддачею сил, володіти ініціативою в будь-якому починанні, діяти рішуче та ін.);

– застосування рейтингового контролю рівня фізичної активності студентів з метою коригування навчального процесу, формування навичок самоконтролю і самооцінки в процесі фізкультурно-спортивної діяльності.

Отже, аналіз спеціальної літератури показує, що проблема організації занять з пріоритетним використанням засобів спортивних єдиноборств, як однієї з форм фізичного виховання та способів залучення до систематичних занять фізичними вправами у вузі, є предметом уваги багатьох фахівців в останній час [1; 3; 5]. В той же час, недостатнє вивчення проблеми організації занять з пріоритетним застосуванням елементів сумо в рамках академічних занять у неспеціалізованому вузі впродовж тривалого часу, дозволяє визначити актуальність даного дослідження.

**Висновки.** Застосування в навчальному процесі фізичного виховання в закладах вищої освіти нетрадиційних видів спорту, і сумо зокрема, дає можливість удосконалити методи викладання, впроваджувати новітні технології у навчальний процес, впроваджувати нові фізичні вправи, нові види спорту які викликають більшу зацікавленість, більш привабливість у студентської молоді.

### Список літератури:

1. Ананченко К.В. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / К.В. Ананченко, С.Л. Пакулін, Ю.К. Белошенко // *Traektoriv Nauki*. – 2016.
2. Ананченко К.В., Єрмаков С.С., Бойченко Н.В. Загальний курс "БОЙОВІ МИСТЕЦТВА" у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту / К.В. Ананченко, С.С. Єрмаков, Н.В. Бойченко // *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. – 2016. – Вип. 139(1). – С. 275–279.
3. Бучнев А.А. Занятия дзюдо как эффективное средство саморазвития и самосовершенствования / А.А. Бучнев // *Традиции и инновации в спорте, физической культуре и спортивной медицине: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием*. – Пермь: ОТ и ДО, 2012. – С. 46–48.
4. Долганов О.В. Педагогические условия организации и содержания процесса физического воспитания студентов вузов на примере борьбы дзюдо / О.В. Долганов // *Сборник материалов международной научно-практической конференции* / под ред. Кабаргина Б.А., Евсеева Ю.И. – Ростов н/Д, 2004. 0,16 п.л. С. 57–60.
5. Коробко С.В. Борьба сумо як засіб вдосконалення здоров'я студентів / С.В. Коробко // *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: Матер. міжнар. наук.-практ. конф.* – Т.: ТДПУ, 2004. – С. 299–300.
6. Федякина Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Федякина Л.К., Васильковская Ю.А., Авсагаров Г.Р. // *Физическое воспитание студентов. Научный журнал*. – 2010. – № 2. – С. 119–123.

**Безкорвайный С.Б.**

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды

## ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СУМО

### Аннотация

В статье рассматриваются проблемы организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий сумо. Методы исследования: анализ, обобщение и систематизация ведущего теоретического и практического опыта. Предложено составление организационно-методических условий физкультурно-спортивной деятельности, а именно: мотивационно-формирующий, содержательно-методический, практический и контрольно-корректирующий модули и раскрыто их содержание. Освещены аспекты успешной организации физкультурно-спортивной деятельности студентов в процессе занятий сумо. Применение в учебном процессе физического воспитания в учреждениях высшего образования нетрадиционных видов спорта, и сумо в частности, позволяет совершенствовать методы преподавания, внедрять новейшие технологии в учебный процесс, внедрять новые физические упражнения, новые виды спорта которые вызывают большую заинтересованность, более привлекательность у студенческой молодежи.

**Ключевые слова:** сумо, студент, физкультурно-спортивная деятельность.

**Bezkorovaynii S.B.**

Pereyaslav-Khmelnytsky State Pedagogical University  
named after Gregory Skovoroda

## **ORGANIZATION OF PHYSICAL-SPORT ACTIVITIES OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION STUDENTS IN THE PROCESS OF VISIT THE SUMMER**

### **Summary**

The article deals with the problems of the organization of physical culture and sports activities of students in the process of training sumo. Methods of research: analysis, generalization and systematization of leading theoretical and practical experience. The components of the organizational and methodical conditions of physical culture and sports activities are proposed, namely: motivational-formative, content-methodical, practical and control-correction modules and their contents are revealed. The aspects of successful organization of physical culture and sports activities of students in the process of training sumo are highlighted. Applying in the educational process of physical education in institutions of higher education of non-traditional sports, and sumo, in particular, provides the opportunity to improve teaching methods, introduce the latest technologies into the educational process, introduce new physical exercises, new sports that are more interesting, more attractive to students.

**Keywords:** sumo, student, physical culture and sport activity.