

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ В СИСТЕМІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ ДЗЮДО У ВНЗ

Ірина Степанова, Павло Русецький

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту



Анотація

В статтю приведено теоретичне обобщення і нове рішення наукового завдання, яке представлено в розробці і науковому обґрунтуванні використання ігрового методу в системі секційних занять за спеціалізацією дзюдо в ВНЗ для підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я і мотивації к заняттям фізичною культурою і спортом. В ході занять пропонується використовувати ігри для розвитку конкретних фізичних якостей для підвищення рівня фізичної підготовленості і покращення стану здоров'я.

Annotation

Theoretical generalization and new decision of scientific task which appears in development and scientific ground of the use of playing method in the system of sectional employments after specialization of judo in universities for the increase of level of physical preparedness is resulted in the article, physical health and for the increase of motivation to employments by a physical culture and sport. During employments suggest to use game for development of concrete physical qualities for the increase of level of physical preparedness and improvement of the state of health.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з найактуальніших проблем сьогодення є стан здоров'я та фізична працездатність студентської молоді. Статистичні дані свідчать, що 60 % населення України віком 16 – 19 років має низький рівень розвитку фізичних та функціональних можливостей [1; 8]. Останніми роками, стверджують дослідники, спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості юнаків і дівчат, разом з тим знижується інтерес до занять фізичною культурою і спортом [4; 7].

Саме тому, проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді є актуальною і потребує зі сторони науковців, спортивних тренерів та вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку [3; 7; 11; 13].

Одним з найперспективніших напрямів вдосконалення методики фізичної підготовки молоді, з яким фахівці пов'язують поліпшення фізичної підготовленості, є оптимізація учбових програм у ВНЗ зі спортивних спеціалізацій. До числа таких спеціалізацій відноситься дзюдо [3; 7; 12].

Сьогодні дзюдо – складова частина фізичного виховання у вищих навчальних закладах і спрямована вона, перш за все, на зміцнення здоров'я, розвиток сили й рухових функцій [3; 5; 7].

Вдосконалення системи фізичної підготовки студентів засобами дзюдо може відбуватися не

лише шляхом збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, а й шляхом оптимізації самої методики, зокрема, шляхом розширення ігрового методу навчання. Використання ігрового методу ніколи не оскаржувалося, але одночасно це питання розроблено недостатньо повно [2; 4; 12]. По відношенню до одноборств, у навчальних посібниках питання про використання ігрового методу в процесі підготовки студентів, які обрали своєю спеціалізацією дзюдо – або повністю відсутній, або викладений, у плані загальних рекомендацій та недостатньо повно охарактеризовані методи та засоби його застосування.

Тому актуальною є проблема розробки науково-обґрунтованого підходу до використання ігрового методу на секційних заняттях зі спортивної спеціалізації дзюдо для студентів 1 та 2 курсів.

Мета нашого дослідження: оцінка ефективності використання ігрового методу в системі секційних занять студентів, які займаються за програмою спеціалізації дзюдо, для підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності фізичного виховання студентської молоді з використанням засобів одноборств.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості, фізичного здоров'я юнаків студентів.



3. Експериментально обґрунтувати ефективність використання ігрового методу та визначити вплив занять дзюдо на рівень фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

Об'єкт дослідження: навчальний процес фізичного виховання студентської молоді.

Предмет дослідження: засоби та методи розвитку фізичної підготовки студентів.

Дослідження були проведені на базі Національної Металургійної Академії України м. Дніпропетровська. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені юнаки 1-2 кур-

сів, за станом здоров'я належать до основної медичної групи та не займаються спортом.

Результати дослідження фізичної підготовленості дозволили визначити, що у обстежуваних юнаків 18 – 19 років (таблиця 3) знижені такі фізичні якості як гнучкість, сила м'язів тулуба, сила м'язів

Таблиця 1

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків контрольної групи до та після експерименту, % (за методикою Г.Л. Апанасенка) (n = 20)

| Показники Рівні | Відповідність маси довжині | | Життєвий індекс | | Індекс Робінсона | | Індекс Руф'є | | Силовий індекс | |
|--------------------|----------------------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|--------------|-------|----------------|-------|
| | до | після | до | після | до | після | до | після | до | після |
| низький | 10% | 5% | 85% | 80% | - | - | - | - | 35% | 15% |
| нижче середнього | 20% | 25% | 10% | 15% | - | - | 15% | 15% | 65% | 30% |
| середній | 40% | 45% | 5% | 5% | 80% | 80% | 60% | 60% | - | 50% |
| вище середнього | 20% | 15% | - | - | 20% | 20% | 25% | 20% | - | 5% |
| високий | 10% | 10% | - | - | - | - | - | 5% | - | - |

Таблиця 2

Експрес-оцінка рівня фізичного здоров'я юнаків експериментальної групи до та після експерименту, % (за методикою Г.Л. Апанасенка) (n = 20)

| Показники Рівні | Відповідність маси довжині | | Життєвий індекс | | Індекс Робінсона | | Індекс Руф'є | | Силовий індекс | |
|--------------------|----------------------------|-------|-----------------|-------|------------------|-------|--------------|-------|----------------|-------|
| | до | після | до | після | до | після | до | після | до | після |
| низький | - | - | 55% | 40% | - | - | - | - | 30% | - |
| нижче середнього | 15% | 10% | 40% | 40% | - | - | 10% | 5% | 70% | - |
| середній | 45% | 35% | 5% | 20% | 80% | 70% | 65% | 35% | - | 45% |
| вище середнього | 20% | 40% | - | - | 20% | 30% | 25% | 50% | - | 55% |
| високий | 20% | 15% | - | - | - | - | - | 10% | - | - |

Таблиця 3

Середні показники фізичної підготовленості до та після експерименту контрольної та експериментальної груп юнаків 18 – 19 років (n=40)

| № п/п | ПОКАЗНИКИ | контрольна група (n=20) | | | | експериментальна група (n=20) | | | |
|-------|---|-------------------------|--------------------|-------------|----------|-------------------------------|--------------------|-------------|----------|
| | | до експерименту | після експерименту | різниця | p | до експерименту | після експерименту | різниця | p |
| 1 | Біг 3000м (хв) | 15.33 | 15.25 | 0.08 | p > 0,05 | 15.32 | 15.17 | 0.15 | p > 0,05 |
| 2 | Біг 100м (с) | 15.14 | 14.6 | 0.54 | p > 0,05 | 15.4 | 14.3 | 1.1 | p > 0,05 |
| 3 | Човниковий біг 4x9 м (с) | 10.5 | 10 | 0.5 | p > 0,05 | 10.7 | 9.4 | 1.3 | p < 0,05 |
| 4 | Піднімання в сід за 1 хв. (раз) | 31 | 35 | 4 | p > 0,05 | 31 | 40 | 9 | p < 0,05 |
| 5 | Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (раз) | 25 | 28 | 3 | p > 0,05 | 24 | 35 | 11 | p < 0,05 |
| 6 | Підтягування на перекладині, (раз) | 10 | 12 | 2 | p > 0,05 | 10 | 14 | 4 | p < 0,05 |
| 7 | Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см) | 8 | 8 | 0 | p > 0,05 | 7 | 10 | 3 | p < 0,05 |



верхніх кінцівок та витривалості в порівнянні з державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості студентів [5].

Більшість обстежуваних юнаків мають низький – 20% та нижче середнього – 75% рівні соматичного здоров'я (таблиця 1; 2) [3].

Результати дослідження аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості обстежуваних юнаків свідчать про необхідність цілеспрямованого впливу на розвиток окремих рухових якостей для отримання оздоровчого ефекту фізичними вправами.

На підставі отриманих результатів була розроблена експериментальна програма в системі секційних занять з пріоритетним використанням ігрового методу для студентів 1 – 2 курсів зі спеціалізації дзюдо.

Експериментальна програма будувалася на основі диференційованого підходу, який передбачав планування фізичних навантажень з урахуванням рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів.

В експериментальній програмі ми враховували основні положення програми з фізичного виховання для ВНЗ, щодо вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань засобами дзюдо, а саме такими засобами як:

- вправи спрямовані на загальний розвиток;
- спеціальні вправи;
- вправи, спрямовані на розвиток рухових здібностей;
- вправи, спрямовані на розвиток психічних якостей;
- навчальні поєдинки;
- вправи спрямовані на активний відпочинок.

Наша програма передбачала використання рухливих ігор в підготовчій частині заняття для покращання фізичного і емоційного стану студентів, бо не слід забувати, що емоційний стан у студентів перед початком заняття різний і залежить не тільки від попередніх занять, але й від

іншої діяльності в якій вони беруть участь. Емоційний стан перед заняттям студентів має великий вплив на інтенсивність та якість виконання вправ. У стані зниженої працездатності студенти з небажанням розпочинають розминку і найчастіше виконують вправи з дуже низькою інтенсивністю, і навпаки: в стані підвищеної працездатності виконують вправи з високою інтенсивністю.

Тому включення рухливих ігор сприяло створенню позитивних емоцій та покращило їх фізичний стан.

Включення в підготовчій частині крім загальнорозвиваючих і спеціальних підготовчих вправ, елементів рухливих ігор, підвищило її інтенсивність: ЧСС у юнаків досягав у середньому 132 – 140 уд/хв, що є найбільш раціональним варіантом розминки для підготовки організму юнаків до майбутніх навантажень і попередження травматизму.

Щоб успішно виконувати техніко-тактичні дії, студенту необхідно бути сильним, спритним, швидким, гнучким, а отже, постійно вдосконалювати ці якості.

Здавалося б, одноборство само по собі є гарним засобом вдосконалення рухових якостей, однак, як показує досвід, розвиток їх засобами безпосередньо боротьби не дає бажаного ефекту. Щоб студенти змогли розкрити свої потенційні можливості та підвищити рівень розвитку рухових якостей, необхідно розвивати цілеспрямовано спеціальними засобами і методами фізичного виховання [2; 8; 10; 11].

Для розвитку спеціальної фізичної підготовленості студентів на заняттях з дзюдо ми підібрали і склали ігри спрямовані в основному на розвиток окремих фізичних якостей, таких як:

- рухливі ігри для розвитку гнучкості;
- рухливі ігри для розвитку швидкості;
- рухливі ігри для розвитку витривалості;

- рухливі ігри для розвитку спритності;
- рухливі ігри для розвитку сили.

Застосування авторської методики призводить до підвищення рівня фізичного здоров'я обстежуваних юнаків експериментальної групи, з яких 32 % досягли середнього та 15% вище середнього рівнів фізичного здоров'я, порівняно з 8% та 4 % юнаків контрольної групи відповідно (таблиця 1; 2).

Підвищився рівень функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи, про що свідчить статистично значущі ($p < 0,05$) збільшення показників кистьової динамометрії, зменшення показників ЧСС та часу відновлення ЧСС після навантаження (таблиця 2).

Рівень фізичної підготовленості юнаків експериментальної групи значно підвищився, і після експерименту більшість показників мають статистично значущі ($p < 0,05$) зміни порівняно з показниками контрольної групи (таблиця 3).

Таким чином, отримані дані аналізу показників стану здоров'я і фізичної підготовленості дають можливість цілеспрямовано впливати комплексами вправ ігровим методом на розвиток окремих рухових якостей для отримання оздоровчого ефекту.

Висновки: експериментально обґрунтовано ефективність використання ігрового методу в системі секційних занять за спеціалізацією дзюдо у ВНЗ, що дає можливість вибірково впливати на розвиток рухових якостей; доповнено дані про характеристику функціонального стану, фізичної підготовленості юнаків 1 – 2 курсу.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека./Апанасенко Г.Л. – СПб.: – Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Боевое искусство дзюдо / Крутовских С.С., Рогов А.А., Воро-



- бьев С.И., Кофанов Б.Е., Кривлева Н.Б. – Выпуск 1,2,3,4,5. – М.: ФСК «Персей», 1991. – 246 с.
3. Болтиков Ю.В. Образовательный компонент как стимул долговременной физкультурно-спортивной деятельности, обучаемых в секциях спортивной борьбы / Ю.В. Болтиков, Б. Соломахин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С.45–47.
 4. Дзюдо Куми-Ката (захваты) / Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. – СПб.: Майкоп, 1991. – 186 с.
 5. Дзюдо Куми-Ката (захваты) / Антонов В.В., Герасимов С.Л., Бегунова И.М., Иоффе Е.Ю. СПб.: Майкоп, 1992. – 174 с.
 6. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / Держком. України з фізкультури і спорту за ред. М.Д.Зубалія. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: 1997. – 36 с.
 7. Коробков А.В. Физическое воспитание. /Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А.. – М.: Высш. школа, 1983. – 186 с.
 8. Коц Я.М. Спортивная физиология. / Коц Я.М. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
 9. Коблев Я.К. Подготовка дзюдоистов. / Коблев Я.К., Письменский И.А., Черминт К.Д. – СПб.: Майкоп, 1990. – 264 с.
 10. Коблев Я. Борьба дзюдо: первые уроки. / Коблев Якуб, Маслов Алексей, Шулика Юрий. – М.: Феникс, 2006. – 532 с.
 11. Коблев Я. Дзюдо. Система и борьба. / Коблев Якуб, Схаляко Юсуф, Шулика Юрий. – М.: Феникс, 2006. – 498 с.
 12. Крупник Я. «Боевые слоны» или игровой способ изучения приемов самозащиты. / Крупник Я. – М.: Феникс, 1998. – 77 с.
 13. Свищев И.Д., Туманян Г.С. Дзюдо / Свищев И.Д., Туманян Г.С.. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 194 с. (Программа для ВНЗ).
 14. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов: автореф. дис. на соискание ученой степени доктора пед.наук. / Шахмурадов Ю.А. – М.: РГАФК, 1999. – 20 с.

