

## **ВИЗНАЧЕННЯ БАЗОВОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВАМ**

*Олександр Орлов*

ДВНЗ „Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”



### **Анотація**

Рассмотрены особенности определения готовности студенческой молодежи к занятиям боевым искусством (Джиу-джитсу). С этой целью изучена факторная структура физической подготовленности, функциональных возможностей, психофизиологических показателей. Это дало возможность говорить о том, что на степень готовности студентов к занятиям боевым искусством влияет базовая подготовленность, которую следует рассматривать как процесс, состоящий из четырех основных этапов.

**Ключевые слова:** боевые искусства, Джиу-джитсу, этапы обучения, студенческая молодежь, комплексная методика, факторная структура.

### **Annotation**

The features of determination of readiness of student young people are considered to engaged in a martial art (Ju-jitsu). The factor structure of physical preparedness, functional possibilities, psichical indexes is studied to that end. It enabled determined, that on the degree of readiness of students to employments base preparedness which follows to examine has martial arts, as a process which consists of four basic stages.

**Keywords:** martial arts, Ju-jitsu, student young people, complex method, factor structure, stages of studies.

**Постановка проблеми.** Найважливішою проблемою сучасної теорії та методики навчання в спорті [12] є пошук оптимальних засобів і методів підвищення майстерності людей, що на думку фахівців [1], можливо здійснити двома шляхами: індивідуалізуючи роботу з ними та удосконалюючи самі заняття. Все це вимагає обґрунтованого та своєчасного використання тих методів та видів занять, які при вирішенні конкретних завдань можуть дати максимальний ефект [2], а при самоудосконаленні особистої майстерності – сформулювати індивідуальний почерк, активно розвинути фізичні та психічні здібності. В зв'язку з цим важливим є ступінь базової (початкової) готовності людини до занять бойовими мистецтвами.

В даному аспекті ми розглядали бойові мистецтва як складову студентського спорту, який, на думку фахівців [3,10], являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення високих результатів у обраній спортивній спеціалізації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У науковій та методичній літературі [12], присвяченій єдиноборствам, багато уваги приділено історичним та етнографічним матеріалам про становлення та розвиток багатьох шкіл

бойових мистецтв. Вони носять, в основному описовий характер [8], розглядаючи питання у площині філософії і лікувально-оздоровчих традиціях. В цих літературних джерелах [5] наводяться різні прийоми самозахисту, розглядаються формальні комплекси вправ (ката, таолу) і т.п. Безумовно, ці дані будуть корисними для людей, які хочуть займатися бойовими мистецтвами, проте методика навчання, яка є ключем для засвоєння базової техніки, відображена недостатньо. Пошуки методики викладання, вирішення проблем оптимізації навантажень тривають.

Для поглибленого наукового обґрунтування доцільності введення дисципліни „Бойові мистецтва” в навчальну програму для студентів вищих навчальних закладів фізкультурно-педагогічного профілю необхідно виділити два основних напрямки:

- комплексна методика навчання, яка забезпечуватиме динаміку росту фізичної підготовленості, функціональних можливостей та психофізіологічних показників;
- індивідуальна готовність студентів до занять бойовими мистецтвами.

**Мета дослідження** – визначити індивідуальні показники, що впливають на оцінку готовності студентів до навчання бойовим мистецтвом – Джиу-джитсу.



### Задачі.

1. Дослідити інформативність показників, що впливають на готовність студентів до навчання бойовим мистецтвам.

2. Визначити фактори готовності студентів до навчання бойовим мистецтвам (Джиу-джитсу) та їх обговорення.

3. Розробити зміст етапів підготовки протягом одного навчального року.

**Методи дослідження.** У проведених нами дослідженнях брали участь студенти 2 та 4 курсів факультету фізичного виховання у кількості 160 чоловік, віком 20-21 рік, що мають спортивний стаж не менш 4 років.

Програмою [7] передбачалося проведення теоретичного аналізу досліджень та публікацій за даною темою, педагогічного експерименту, спостереження, тестування. У процесі досліджень здійснювався комплексний вимір 56 параметрів фізичної, функціональної та психофізіологічної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічного стану. Результати досліджень оброблені методом математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Вивченню проблеми оцінки готовності до занять фізичною культурою та спортом студентської молоді присвячені численні наукові дані, викладені в наукових працях Л.В. Волкова [3], Т.Ю. Круцевич [10], Л. Сергієнка [9] та ряду інших авторів.

Найбільш близькими по змісту до бойових мистецтв є дослідження в карате В. Мікрюкова [4], в боротьбі Г. Туманяна [11], Г. Арзютова [1], В. Ягелло [12].

Більшість дослідників зробили висновок, що вивчення здібностей у спорті повинно ґрунтуватися на системному підході, а його структура повинна вивчатися комплексно, із застосуванням педагогічних, фізіологічних, психофізіологічних і інших методів.

Що стосується визначення ступеню початкової готовності студентської молоді до навчання бойовим мистецтвам [6], то даному питанню в теорії спортивного відбору приділена незначна увага.

В наших дослідженнях був використаний комплексний педагогічний метод [9], що дозволяє визначити вплив фізичної підготовленості, функціональних можливостей, психофізіологічного стану на успішність навчання бойовим мистецтвам. Як стверджують Л. Волков [3], Г. Туманян [11] та інші дослідники, функціональні здібності організму, які визначають успіх рухової діяльності, іншими словами визначають як працездатність людини.

Проведений факторний аналіз свідчить про залежність функціональних можливостей від фізичної підготовленості (табл. 1), із загальною сумою дисперсії – 80,0%, яка в свою чергу має високий ступінь взаємозв'язку з фізичним розвитком ( $\Sigma=75,0\%$ ).

М'язова чутливість, швидкісно-силові і координаційні здібності, як одні з вирішальних факторів в заняттях бойовим мистецтвом Джиу-джитсу [6], розвиваються у взаємозв'язку з фізичним розвитком та фізичними здібностями.

Фізична підготовленість має вплив і на психофізіологічний стан ( $\Sigma=81,0\%$ ), де належним чином отримують розвиток фізичні здібності: сила (табл.2), вибухова сила та швидкісно-витривалі здібності, – як провідні здібності в Джиу-джитсу, що мають істотний вплив на розвиток просторової орієнтації – однієї з основних координаційних здібностей. Не викликає сумнівів і збільшення максимальної частоти рухів ( $\Sigma=71,0\%$ ), при розвитку швидкісно-силових здібностей, що в свою чергу має вплив на розвиток гнучкості. Адже відомо [9], що виконуючи рухи з максимальною частотою, ми маємо вплив на розвиток рухливості в суглобах.

**Проведені експериментальні та теоретичні дослідження дозволяють зробити такі висновки:**

1. При оцінці готовності студентської молоді до навчання бойовим мистецтвом (Джиу-джитсу) на початковому етапі (спеціалізованої базової підготовки) слід використовувати тести за спрямованістю:

– фізична підготовленість – динамометрія, стрибок в довжину з місця, нахил тулуба вперед, біг

Таблиця 1

### Формування структури підготовленості студентів на етапі початкового навчання бойовим мистецтвам (Джиу-джитсу)

Фізична підготовленість і фізичний розвиток,  $\Sigma = 75,0\%$

Фактори		%
1.	Фізична підготовленість	30,0
2.	Фізичний розвиток	21,0
3.	М'язова чутливість та гнучкість	13,0
4.	Швидкісно-силові здібності та просторова орієнтація	11,0

Фізична підготовленість і функціональні можливості,  $\Sigma = 80,0\%$

Фактори		%
1.	Фізична підготовленість	36,0
2.	Функціональні можливості	25,0
3.	М'язова чутливість та гнучкість	12,0
4.	Швидкісно-силові здібності	7,0



**Формування структури підготовленості студентів на етапі початкового навчання бойовим мистецтвам (Джиу-джитсу)**

**Фізична підготовленість і  
максимальна частота рухів,  $\Sigma = 71,0\%$**

Фактори	%
1. Швидкісно-силові здібності	32,0
2. Сила та координація	16,0
3. Максимальна частота рухів і силові здібності	12,0
4. Гнучкість і максимальна частота рухів	11,0

**Фізична підготовленість і  
ЛЧ простої РР на звук,  $\Sigma = 81,0\%*$**

Фактори	%
1. Фізична підготовленість і ЛЧ простої РР на звук	32,0
2. Швидкісна сила та швидкісна витривалість	19,0
3. Психофізіологічний стан	15,0
4. Сила та просторова орієнтація	9,0
5. Швидкісно-силові здібності	6,0

\* ЛЧ – латентний час,  
РР – рухова реакція

на 30 м, 300 м, 15м x 2;

– функціональні можливості – за показниками Гарвардського степ-тесту;

– психофізичний стан – рефлексометрія, тепінгметрія, психофізіографія.

2. Організація базової фізичної підготовки у представників бойових мистецтв повинна передбачувати диференціацію тренувальних навантажень, – в залежності від рівня індивідуального розвитку. Виборча направленість тренувальних засобів повинна відповідати вагомості їх в структурі базової підготовленості конкретного виду спортивної спеціалізації.

3. Згідно з результатами факторної структури базову підготовленість студентів для занять бойовими мистецтвами, зокрема Джиу-джитсу поділяємо на такі етапи:

– на першому етапі – „старший учень” основну увагу приділяє організації вправ, направлених на загальний фізичний розвиток та витривалість, що є основою високого рівня працездатності, вивченню техніки рятування тіла при падінні (Укемі Вадза), техніки пересувань (Арукі Вадза) та ударної техніки (Атемі Вадза) рук, ніг, тулуба;

– на другому етапі – „помічник

вчителя” приділяє увагу організації вправ на розвиток м’язової чутливості, рухливості в суглобах, швидкісно-силових здібностей, просторової орієнтації, тобто збільшенню частки спеціальної фізичної підготовки та вивченню кидкової техніки (Наге Вадза) з дозованим контактом, що сприяє закріпленню вивчення м’язової чутливості;

– на третьому етапі – „самостійний практикант”, де студенти можуть брати участь у змаганнях, більш детально розвиваємо силові, швидкісно-силові здібності, спритність, гнучкість та домагаємось виховання максимальної частоти рухів, що визначають напрямком базової підготовленості; вивчаємо техніку больових заломів (Кансетсу Вадза), техніку задушень (Шиме Вадза), які закріплюють вивчення фізичних здібностей – м’язової чутливості і гнучкості;

– останній етап базової підготовки – „асистент інструктора” складає організацію вправ на подальшу впливову частку спеціальної фізичної підготовки, з розвитком вибухової сили, швидкісної витривалості направлених на поліпшення психофізіологічного стану, психічної стійкості, таких

необхідних в роботі інструктора бойових мистецтв, подальшого закріплення техніки Джиу-джитсу, через вивчення техніки комбінування технічних дій (Рензоку Вадза) та техніки самозахисту (Гошин по) від загрози та нападу зі зброєю.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.М. Теорія і методика поетапної підготовки спортсменів (на матеріалі дзюдо): автореф. дис. на здобуття наук. ступ. доктора пед. наук / Арзютов Г.М.; К.: 2000. – 41 с.
2. Волков В. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
3. Волков Л. Спорт для всех: Концепция спортивного стиля жизни детей и молодежи Украины / Л. Волков // Актуальні проблеми розвитку руху „Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – 385 с. – укр.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: [учебн. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / В.Ю. Микрюков – М.: Изда-



- тельський центр «Академія», 2003. – 240 с.
5. Орлов О. Актуальні проблеми початкової школи бойових мистецтв (Дзю-дзюцу) у вищому навчальному закладі / О. Орлов // Спортивний журнал: Боевые искусства. Ключи к совершенству. – Харьков: Граф Икс, 2010. – № 5 – с. 20-21.
  6. Орлов О.І. Бойові мистецтва – курс Джиу-джитсу: [навчальний план та програма курсу для студентів вищих навчальних закладів з фізичної культури та факультетів фізичного виховання] / О.І. Орлов. – Бориспіль: Ризографіка, 2005. – 36 с.
  7. Радишевский Е. Моё Джиу-джитсу / Е. Радишевский. – Донецк. – Норд-Пресс, 2010. – 392 с.
  8. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. Відбір у різні види спорту: [підручник] / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль: Богдан, 2009. – 784 с.
  9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания различных групп населения / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 390 с.
  10. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: [учебн. пособие для студ. высш. учебн. заведений] / Г.С. Туманян – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 592 с.
  11. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов / В. Ягелов. – Варшава, Киев: Из-во АВФ, Варшава, 2002. – 351 с.

