

# МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ВОСТОЧНЫМИ ЕДИНОБОРСТВАМИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВУЗА

Литвиненко А. Н.  
Харьковский национальный университет радиоэлектроники

**Аннотация.** Рассмотрены вопросы использования средств и методов восточных единоборств для оптимизации физического воспитания студентов вузов. Исследуется мотивация студентов к занятиям физической культурой и эффективность дифференцированного подхода к формированию групп начальной спортивной подготовки. Исследования показали, что повышение уровня физической подготовленности студентов вызывает изменения в мотивации к занятиям восточными единоборствами; преобладающим становится мотив достижения спортивных результатов.

**Ключевые слова:** восточные единоборства, анкетирование, мотивы, прикладные навыки, физическая подготовленность, эффективность подготовки, величина нагрузки.

**Анотація.** Литвиненко О. Н. Мотивація до занять східними одноборствами в системі фізичного виховання ВНЗ. Розглянуто питання застосування засобів та методів східних єдиноборств для оптимізації фізичного виховання студентів ВНЗ. Досліджується мотивація студентів до занять фізичною культурою та ефективність диференційованого підходу до формування груп початкової спортивної підготовки. Дослідження показали, що підвищення рівня фізичної підготовленості студентів викликає зміни в мотивації до занять східними єдиноборствами; переважаючим стає мотив досягнення спортивних результатів.

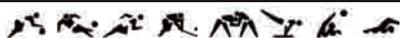
**Ключові слова:** східні єдиноборства, анкетування, мотиви, прикладні навички, фізична підготовленість, ефективність підготовки, параметри навантажень.

**Abstract.** Litvinenko A. Motivation to employment by oriental combat sports in system of physical training of high schools. Are considered questions of use of means and methods of oriental combat sports for optimization of physical training of students of high schools. The motivation of students to employment by physical training and efficiency of the differentiated approach to formation of groups of initial sports preparation is investigated. Researches rotined that the increase of level of physical preparedness of students caused changes in motivation to employments by east single combats; prevailing is become by reason of achievement of sporting results.

**Key words:** oriental combat sports, questioning, motives, applied skills, physical readiness, efficiency of preparation, size of loading.

**Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций.** Появление и быстрое развитие в последние десятилетия современных коммуникационных технологий резко увеличило информационный поток, что, наряду с возникновением качественно новых возможностей образования, требует поиска новых подходов к организации педагогической деятельности в вузе. Важным фактором, во многом определяющим эффективность подготовки специалистов высокой квалификации, является наличие современной системы физического воспитания, ориентированной на повышение физических и интеллектуальных возможностей студентов [5; 8]. Высокий уровень здоровья и физической подготовленности

создаёт необходимые предпосылки для результативной учёбы и формирования активной, творческой личности студентов и аспирантов. Обзор публикаций показывает, что в учебных заведениях, соответствующих эталонным европейским критериям образования, физической культуре, как части общей культуры общества, уделяется должное внимание и постоянно ведётся поиск путей повышения эффективности физического воспитания [1; 4; 5]. В последние годы широкое распространение получила практика использования элементов различных видов спорта в качестве средств повышения физической работоспособности и оздоровления студентов [4; 8]. Такой подход позволяет усилить позитивную эмоциональную окраску занятий и более полно использовать арсенал средств и



методов современной спортивной педагогики.

Традиционные восточные единоборства, адаптированные к реалиям эпохи глобализации и быстрых перемен в технике и технологиях, оказываются востребованными в различных регионах мира и завоевывают популярность в странах с различным укладом жизни и уровнем развития производительных сил [1; 2; 7]. Рост популярности восточных боевых искусств среди студенчества создаёт предпосылки для эффективного использования методики подготовки в спортивных единоборствах для оздоровления, формирования прикладных навыков, увеличения физических возможностей и креативных способностей будущих специалистов различного профиля. Позитивный опыт использования дзюдо и карате-до в системе образования Японии показывает, что применение в той или иной форме восточных единоборств для оптимизации физического воспитания студентов нуждается в дальнейшем изучении и применении в соответствии с местными условиями.

Недостаточно исследованными являются вопросы мотивации к занятиям восточными единоборствами и дифференциации обучения в соответствии с уровнем физической подготовленности студентов и их психологической готовностью к освоению сложных

приёмов спортивной борьбы.

**Цель исследования:** установить изменения в мотивации к занятиям восточными единоборствами в учебных группах, сформированных по критерию физической и психологической готовности студентов к занятиям с различной величиной нагрузки.

**Задачи исследования:**

1. Определить ведущие мотивы к занятиям восточными единоборствами в сформированных группах до начала эксперимента.

2. Выявить изменения в мотивации к занятиям на протяжении учебного года.

**Изложение основного материала.** Исследование проходило с сентября 2011 года по май 2012 года на спортивной базе Харьковского национального университета радиозлектроники. В сентябре 2011 года было проведено тестирование физической подготовленности студентов первого курса, выявивших желание заниматься в спортивной секции восточных единоборств. Для оценивания уровня физической подготовленности использовались нормативы, разработанные методическим советом кафедры физического воспитания ХНУРЭ. На основании этого тестирования были сформированы две группы начальной спортивной подготовки. В качестве выбранных тестов

Таблица 1

Таблица результатов тестирования студентов первого курса с высоким уровнем физической подготовленности

№ п/п	Подтягивания на перекладине (к-во раз)	Прыжки с места (см)	Челночный бег (с)
1	7	240	9,6
2	24	233	9,8
3	11	236	9,8
4	25	247	9,3
5	11	233	10,3
6	8	248	10,1
7	20	250	10,0
8	16	248	9,0
9	16	234	9,4
10	15	240	9,4
11	8	240	9,8
12	12	248	9,7
13	13	250	9,8
14	24	248	10,2
15	17	250	10,2
16	16	237	9,9
17	10	268	9,1
18	16	237	9,4
19	16	243	9,4
20	18	243	9,0

применялись следующие:

- подтягивания на перекладине (количество раз);
- прыжки с места (см);
- челночный бег 4 по 9 м (с).

Студенты, чьи результаты тестирования были преимущественно ниже средних по группе, были отнесены к группе 1 с низким уровнем физической подготовленности (их количество составило 30 человек). Из студентов, чьи результаты оказались преимущественно выше средних значений, была сформирована вторая группа с более высоким уровнем физической подготовленности (n=20). В качестве иллюстрации, в табл. 1 представлены данные по тестированию студентов с высоким уровнем физической подготовленности.

После этого методом анкетирования в обеих группах были получены данные об основных мотивах к занятиям восточными единоборствами. Анализ мотивов позволил разделить их на четыре категории. Первую из них составили мотивы достижения определённых соревновательных результатов. Вторую категорию составили мотивы приобретения на тренировочных занятиях навыков самообороны. Третью – мотивы укрепления здоровья. Четвёртую – мотивы интересного проведения досуга.

Занятия в группах проходили три раза в неделю по 3 часа в соответствии с учебной программой по годзю-рю карате, утверждённой всеукраинской федерацией по этому виду спорта и предусматривающей поэтапную физическую подготовку спортсменов, формирование базисных умений и навыков ведения поединка, а также изучение теоретических основ восточных единоборств [6].

Через три месяца тренировочных занятий, в декабре 2011 года, производилось повторное анкетирование. В апреле 2012 производилось завершающее

анкетирование.

Проведенный анализ результатов тестирования позволяет сформулировать следующие **выводы**:

1. Отсутствие травматизма, анализ субъективных оценок занимающихся в секции и стабильность численного показателя сформированных в начале исследования групп спортсменов подтверждают высокую эффективность дифференциации обучения в соответствии с уровнем физической подготовленности студентов.

2. Повышение уровня физической подготовленности студентов вызывает изменения в мотивации к занятиям восточными единоборствами. Наше исследование показало, что преобладающим становится мотив достижения спортивных результатов.

3. Выявленная в группе студентов с более высоким уровнем физической подготовленности тенденция к усилению спортивных притязаний позволяет сделать вывод о необходимости введения в учебный процесс соревнований с лёгким контактом, которые могут выполнять функцию контроля различных сторон подготовленности.

4. Исследование мотивации к занятиям в группе студентов с низким уровнем физической подготовленности позволяет говорить о стабильности мотивов к занятиям. Повышение уровня физической подготовленности и укрепление здоровья являются ведущими мотивами для большинства студентов этой группы.

#### Перспективы дальнейших исследований.

Планируется изучение мотивов к занятиям студентами олимпийскими видами единоборств и исследование зависимости результатов тренировочного процесса от преобладающей мотивации к спортивным тренировкам у спортсменов различного квалификационного уровня.

Таблица 2

#### Распределение студентов по мотивации занятиями восточными единоборствами в ходе эксперимента, %

Мотивы	1		2		3	
	I	II	I	II	I	II
Достижение спортивных результатов	20	35	13	45	10	70
Приобретение навыков самообороны	43	35	53	25	57	15
Укрепление здоровья	27	20	27	20	33	15
Интересный досуг	10	10	7	10	0	0

**Примечание:** 1, 2, 3 – этапы анкетирования; I – группа с низким уровнем физической подготовленности; II – группа с высоким уровнем физической подготовленности

#### Литература:

1. Ашанин В. С. Индивидуализация технической подготовки квалифицированных каратистов / В. С. Ашанин, А. Н. Литвиненко // Педагогіка, психологія, та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 81–84.
2. Горбенко О. В. Мотивація і її роль у розвитку особистості студентів, що займаються східними единоборствами / О. В. Горбенко. – Харків : ХДАФК, 2009. – Вип. 1. – С. 181–183.
3. Долин А. А. Кемпо – традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – М. : Наука. Главная редакция восточной литературы, 1992. – С. 394–395.
4. Егоров Д. Е. Единоборства в подготовке специалистов инженерного профиля / Д. Е. Егоров, И. В. Куликова, Н. Б. Кутергин / Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : [Сборник статей VIII международной научной конференции : 26–27 апреля 2012 года, БГТУ им. В. Г. Шухова]. – Белгород, 2012. – С. 59–62.

## УПРАВЛІНСЬКІ, ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ, СОЦІОЛОГІЧНІ ТА ФІЛОСОФСЬКІ АСПЕКТИ ФКІС

5. Крамской С. И. Проблемы разработки оздоровительных программ для студентов в условиях технического ВУЗа / С. И. Крамской, И. А. Амельченко // Педагогіка, психологія, та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 47–49.
6. Кусій В. М. Окінавське Годзю-рю карате-до – навчальна програма. – Одеса, 2006. – 178 с.
7. Литвиненко А. Н. Общая теория единоборств / А. Н. Литвиненко // Сб. Спортивные единоборства: теория, практика и перспективы развития. – Х. : 2004. – С. 39–41.
8. Платонов В. Н. Теория адаптации и резервы совершенствования системы подготовки спортсменов / В. Н. Платонов // Вестник спортивной науки. – М. : Советский спорт, 2010. – № 2. – С. 814.