

Перспективи розвитку виду єдиноборств «Рукопашний бій» в Херсонській державній морській академії

Годлевський П.М., Саратовський О.В.
Херсонська державна морська академія

Анотація. В статті розглянуті перспективи розвитку виду єдиноборств «Рукопашний бій» в Херсонській державній морській академії (ХДМА) відповідно до сьогодення та професійної діяльності курсантів. Проаналізовані нормативні документи які дозволяють змінювати навчальну програму враховуючи особливості підготовки фахівців професійна діяльність яких здійснюється у специфічних, або екстремальних умовах. Показано стан фізичної підготовки на кафедрі фізичного виховання ХДМА. Розроблені шляхи та методи реалізації поставлених завдань. Встановлено що достатній рівень володінням технікою рукопашного бою сприятиме розвитку фізичної та психологічної підготовленості, вирішуватиме проблему тривалої гіпокінезії та гіподинамії при виконанні професійних обов'язків.

Ключові слова: рукопашний бій, курсанти, професійна діяльність, навчальна програма, фізичні якості, гіпокінезія, гіподинамія.

Постановка проблеми. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу... [Закон про освіту ст. 26]. Міністерства, які мають у своєму підпорядкуванні вищі навчальні заклади, що готують робітників, професійна діяльність яких здійснюється у специфічних, або екстремальних умовах розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання, враховуючи особливості підготовки таких фахівців (Гузар, 2000; Гузар, 2001). Сучасні умови праці на морі висувають більш високі вимоги до фізичних і психічних якостей особистості (Гузар, Савченко-Марущак, & Шалар, 2016; Степанюк, Глухов, Давидок, & Лященко, 2018). Формування яких безпосередньо залежать від організації навчальних занять з фізичного виховання в ХДМА (Ананченко, Єрмаков, & Бойченко, 2016; Годлевський, & Кайда, 2014). Введення в робочу програму кафедри фізичного виховання навчальної дисципліни «Рукопашний бій» дозволить курсантам в майбутній професійній діяльності реалізувати себе в досить складних умовах, володіючи професійно важливими психофізичними якостями особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає змогу зазначити, що стан організації процесу фізичної підготовки в навчальних закладах України різних

типів і рівнів акредитації не відповідає світовим і європейським стандартам та потребує негайного подальшого реагування з метою підвищення якості її реалізації, насамперед з позицій актуалізації та системного підходу (Бойченко, Алексеєва, & Алексєнко, 2016; Годлевський, & Кайда, 2014; Гузар, 2001; Шалар, Романюк, & Гузар, 2017). Використання на протязі десятиліть «радянських» навчальних програм з фізичного виховання, відсутність науково-обґрунтованих рекомендацій щодо самостійної професійно-прикладної фізичної підготовки свідчить про недостатню ефективність традиційної методики спеціальної та професійної підготовки (Ананченко, Єрмаков, & Бойченко, 2016; Годлевський, & Кайда, 2014; Гузар, 2001; Гузар, Савченко-Марущак, & Шалар, 2016). Гостра необхідність у фахівцях з добрим здоров'ям та відмінними психологічними якостями набуває катастрофічного стану. Сучасні реформи освіти направлені на подолання теоретичних перешкод і не вирішують проблеми практичного виховання здорової та гармонійно розвинутої особистості (Годлевський, & Куц, 2010; Гузар, Савченко-Марущак, & Шалар, 2016; Шалар, Романюк, & Гузар, 2017). Процес фізичного виховання у ВУЗ повинен містити такі специфічні засоби, методи та форми організації навчання, що сприяють швидкій та довгостроковій адаптації функціональних систем організму до специфіки майбутньої професійної діяльності (Ананченко, Єрмаков, & Бойченко, 2016; Бойченко, Алексеєва, & Алексєнко, 2016; Годлевський, & Кайда, 2014).

Завдання роботи:

1. Проаналізувати можливості розвитку єдиноборства «Рукопашний бій» як навчальної дисципліни в ХДМА.
2. Визначити вплив рукопашного бою на професійну діяльність.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, педагогічні спостереження, метод експертної оцінки.

Основні результати роботи. В законах України «Про фізичну культуру і спорт» та «Про освіту» фізичне виховання студентів виступає як невід'ємна частина вищої гуманітарної освіти. Основою державного стандарту фізичного виховання в системі вищої освіти є навчальні програми з фізичного виховання, які затверджуються Міністерством освіти і науки України. Вони виступають в якості базових і визначають мінімальний обов'язковий рівень рухового режиму та фізичної підготовленості студентів на всіх етапах навчання (Ананченко, Єрмаков, & Бойченко, 2016; Гузар, 2000; Гузар, 2001).

У свою чергу, у відповідності до «Державних вимог щодо навчальних програм із фізичного виховання в системі освіти», вищі навчальні заклади на підставі навчальних планів і базової програми мають право розробляти свої робочі навчальні програми з фізичного виховання (Годлевський, & Кайда, 2014). Ці програми конкретизують та доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючі регіональні й економічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового та матеріально-технічного

забезпечення, а також вимоги щодо стандартів вищої освіти, у відповідності до освітньо-кваліфікаційних характеристик профілю підготовки спеціалістів.

Разом з цим, Міністерства, які мають у своєму підпорядкуванні вищі навчальні заклади, що готують спеціалістів, професійна діяльність яких здійснюється у специфічних, або екстремальних умовах і потребує спеціальної фізкультурної освіти, розробляють і затверджують навчальні програми з фізичного виховання, враховуючи також особливості підготовки таких фахівців (Степанюк, Глухов, Давидок, & Лященко, 2018).

Відповідно до нормативних документів, що існують, заняття курсантів з фізичного виховання в ХДМА є обов'язковими на I і II курсі і передбачають: розділи фізичної підготовки (гімнастика, легка атлетика, плавання, спортивні ігри) та контрольні нормативи. Погіршення здоров'я в суспільстві є актуальною проблемою і при наборі курсантів. Дослідження кафедри фізичного виховання ХДМА на протязі останніх років констатує погіршення стану фізичної підготовленості абітурієнтів і не відповідності фізичного стану майбутній професійній діяльності (табл.1).

Нові форми занять і види єдиноборств (на прикладі рукопашного бою) являються необхідністю сьогодення в вихованні фізично-психологічної підготовки в професійній діяльності майбутніх моряків. Розроблена навчальна програма з рукопашного бою пропонує практичні заняття в I і II курсах на спортивній базі ХДМА, так і дистанційні, засобами комп'ютерних технологій під час практик на морі курсантів старших курсів.

Самостійні тренування під дистанційним керівництвом педагогів дозволяють контролювати педагогічний процес і вирішувати проблему тривалої гіпокінезії та гіподинамії засобами фізичних навантажень при виконанні вправ з рукопашного бою.

Таблиця 1

Порівняльна оцінка показників фізичної підготовленості курсантів

Види випробувань	X±S		Dostovirnist' rozbižnostej (%)	Dostovirnist' rozbižnostej
	2015-16 н.р.	2016-17 н.р.		
Витривалість (с) біг 2000 м.	207,3±4,36	247,5±2,73	16,2	P>0,01
Сила (к-сть) підтяг. на пер-ні	38±0,8	32±0,7	18,7	P>0,01
Гнучкість (см) нахил сидячи	19±0,8	15±0,6	26,6	P>0,001
Спритність (с) човн. біг 4x9	8,7±0,14	9,8±0,15	11,2	P>0,01
Швидкість (с) біг 100 м.	13,2±0,09	14,8±0,11	10,6	P>0,001

Мобільність і відсутність додаткових пристроїв та обладнання в єдиноборстві «Рукопашного бою», дозволяють проводити тренування як на

палубі, так і в каюті корабля (достатньо спаринг-партнера і дві пари боксерських рукавичок).

Висновки: таким чином, введення навчальної дисципліни із рукопашного бою в програму фізичного виховання ХДМА дасть змогу підвищити психофізичну підготовленість курсантів, дозволить використати прогресивну форму фізичного виховання – спортивну спеціалізацію і на цій основі вирішити в умовах сьогодення складне завдання – покращити фізичну підготовку молодого висококваліфікованого фахівця і сприяти оволодінню нормативними вимогами навчальної програми. Безсумнівно, що достатній рівень володінням технікою рукопашного бою сприятиме розвитку фізичної та психологічної підготовленості, вирішуватиме проблему тривалої гіпокінезії та гіподинамії при виконанні професійних обов'язків.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні авторської програми удосконалення самостійної підготовки повного курсу єдиноборства із «рукопашного бою» засобами інформаційно-комп'ютерних технологій для курсантів старших курсів на практиці в морі.

Література:

- Ананченко, К. В., Єрмаков, С. С., & Бойченко, Н. В. (2016). «Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 139(1), 275–279.
- Бойченко, Н. В., Алексеева, І. А., & Алексєнко, Я. В. (2016). «Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт»». *Єдиноборства*, № 2, 70–73.
- Годлевський, П. М., & Куц О. С. (2010). *Удосконалення психофізичної підготовки студенток ВНЗ засобами жіночого самозахисту: навч. посіб.* ЖДТУ, Житомир.
- Годлевський, П. М., & Кайда, Д. В. (2014). «Теорія і методика викладання самозахисту у навчальній програмі фізичного виховання». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. № 51, 31–36.
- Гузар, В. М. (2000). «Керівництво фізичною культурою і спортом посадовими особами». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць*. № 15, 3–8.
- Гузар, В. М. (2001). «Процес управління фізичною культурою і спортом». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Збірник наукових праць*. № – 17, 9–18.
- Гузар, В. М., Савченко-Марущак, М. С. & Шалар, О. Г. (2016). «Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 139 – Т.І, 45–48.
- Степанюк, С. І., Глухов, І. Г., Давидок, А. О., & Лященко. О. В. (2018). «Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості». *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції*, 38–43.
- Шалар, О. Г., Романюк, О., & Гузар, В. М. (2017). «Фізична підготовка юних борців з таеквон-до». *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*, 100–104.

Відомості про авторів:

Годлевський Петро Мечиславович–

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

E-mail: me4eslavovi4@gmail.com

Херсонська державна морська академія

Саратовський Олександр Вікторович –

старший викладач кафедри фізичного виховання

Херсонська державна морська академія

Надійшла до редакції 23.12.2018 р.