

РОЗДІЛ 1.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

БОЙОВЕ САМБО ЯК ЕФЕКТИВНА ФОРМА ПРОФЕСІЙНО - ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНОЇ ОСВІТИ

Вдовиченко Юрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. Основний контингент учнів професійних училищ – допризовна молодь, яка після закінчення навчання призивається до армії. Нині вже намітилися контури основних напрямів перебудови фізичного виховання профтехосвіти. Одним із таких напрямків є включення до програми з фізичного виховання для учнів професійних училищ додаткових занять, що мають в основі вид спорту – бойове самбо.

Ключові слова: учні закладів професійно-технічної освіти, фізичне виховання, бойове самбо, фізична підготовка.

Vdovichenko Yury. Combat sambo as an effective form of professional and personal development of students of vocational and technical education institutions.

Abstract. The main contingent of vocational school students are pre-conscription youth who, after graduation, are drafted into the army. Currently, the contours of the main directions of restructuring of physical education of the vocational school have already been outlined. One of these areas is the inclusion in the physical education program for students of vocational schools of additional classes based on the sport of combat sambo.

Key words: students of vocational and technical education institutions, physical education, combat sambo, physical training.

Актуальність. Загострені протистояння та військові дії на сході України покликали молодь до потужної фізичної самореалізації, оволодіння прийомами нападу й самозахисту. Аналіз наукових джерел підводить нас до переконання, що серед багатьох видів бойових мистецтв, що практикуються народами світу, боротьба самбо займає особливе місце. Вона має у своєму арсеналі понад десять тисяч різноманітних прийомів, серед яких – чисельні й ефективні прийоми самозахисту. Кидки в самбо вимагають акробатичної спритності та сміливості, виконуються в усіх напрямках – через стегно, голову, спину, груди. Виконання атакуючих дій і контрприймів потребує гарної фізичної

підготовки [4].

Мета статті – проаналізувати вид бойового самбо як одну з форм фізичного виховання у закладах професійно-технічної освіти.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Теорія й практика ведення поєдинків доводить, що гарно тренований самбіст краще сприймає значні навантаження, швидше до них пристосовується та досягає більш високого рівня розвитку рухових якостей.

Важливу роль у загальній фізичній підготовці відіграють вправи, що тотально впливають на весь організм і змушують активно працювати всі органи й системи (наприклад, тривалий біг, їзда на велосипеді тощо) [1].

Самбістам також необхідні тривалі заняття такими вправами, що зміцнюють серцево-судинну систему, покращують функціональні можливості органів дихання, підвищують загальний обмін речовин в організмі, дозволяють витримувати великі навантаження, швидше протікати процесам відновлення після них [3].

Не випадково вже на перших заняттях боротьбою самбо студенти відчують потребу в самореалізації з поліпшення загальної фізичної підготовки. Таку самореалізацію студента ми розглядаємо як напружений і добре мотивований тренінг із фізичного самовдосконалення, яке рекомендуємо здійснювати в декілька етапів:

I етап – самоактуалізація як потужний самоорганізаційний поштовх, подолання внутрішнього спротиву чи звичного способу життя. Так, наприклад, для поліпшення фізичного здоров'я необхідно змусити себе дотримуватися погодженого з тренером режиму дня, належного харчування, робити зарядку, вести активний спосіб життя. У процесі самореалізації студент має спонукати себе просуватися вперед, переборюючи власні слабкі фізичні якості.

II етап – самооцінка як чесна характеристика й корекція фізичних якостей, на основі чого має відбуватися процес удосконалення фізичної підготовки.

III етап – самопрограмування, у процесі якого необхідно дати відповіді на запитання: «Що?», «Коли?», «Яким чином я буду здійснювати?».

IV етап – інтенсивне й наполегливе самоздійснення з урахуванням обсягів запланованої роботи. Коли ж фізична самореалізація студента стає звичкою, вона стає підвалиною до оволодіння технікою виконання прийомів самбо із самозахисту й нападу, які, у свою чергу, також будуть сприяти вдосконаленню всіх фізичних якостей борця. Загалом заняття боротьбою самбо в поєднанні з загальною фізичною підготовкою забезпечують розвиток у борців таких якостей як швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість [5].

Займаючись самбо, юнак проходить всебічний розвиток і багатократне випробування своєї волі, витримки, працьовитості, розвиває наполегливість у досягненні поставлених цілей, самодисципліну, самоконтроль почуттів та емоцій. Стає зрілим і мужнім, готовим до захисту Вітчизни.

У бойовий розділ самбо входять вивчення й удосконалення прийомів

самозахисту, прийомів нападу та принципів ведення бою, спеціальних прийомів (із використання підручних засобів, навколишнього оточення тощо).

Якщо говорити про причини, через які необхідно розвивати бойове самбо у спортивному середовищі, для спортивного контингенту, то це такі:

1. Для якнайшвидшого досягнення спортивних результатів і навіть зростання спортивної майстерності, зокрема, й учнями високої кваліфікації внаслідок прояву рефлексів на більш високому рівні.

2. Для забезпечення застосування цими учнями професійних знань і навичок для можливої роботи у різних силових державних і приватних структурах.

3. Для попередньої підготовки призовників професійної підготовки людей до можливої роботи за контрактами.

Тут необхідно зафіксувати, що все навчання в галузі бойового поділу самбо має під собою чітку правову основу, має враховувати насамперед інтереси держави в цілому й окремих її громадян.

У студентських колективах, які практикують і культивують бойове самбо, для гармонійного розвитку системи бойового самбо та створення гармонійної школи, рекомендується вести роботу за трьома основними напрямками, залежно від бажання студентів і цілей, що вони перед собою ставлять у процесі занять [2]:

- оздоровчий напрямок засобами спортивного та бойового самбо (самозахисту) без практики змагання;
- спортивний напрямок, який представляють спортсмени високої кваліфікації, готові вести спортивні поєдинки з мінімальними обмеженнями проти будь-яких супротивників і представників будь-яких стилів єдиноборств, а також учні, які хочуть навчатися й удосконалюватися в цьому напрямі діяльності з частковим вивченням прикладної незмагальної практики;
- спеціальний напрямок незмагальної прикладної спрямованості на вирішення завдань самозахисту від нападу збройного чи кількох противників за умов стресової ситуації реального бою з частковою спортивно-змагальною практикою.

Всі три напрями стикаються один з одним, але мають суттєві відмінності щодо пропорцій вивчення матеріалу, в залежності від індивідуальних завдань студентського колективу в умовах вільного вибору цих напрямків.

На теперішній час бойове самбо є складовою загальної культури і відноситься до бойових мистецтв. Цілісність і різноманіття соціального життя визначається взаємозв'язками підсистем, де одна з таких підсистем – діяльність і заняття єдиноборствами.

Висновок. Розглядаючи місце та значення самбо в системі фізичного виховання молоді, необхідно відмітити, що цей вид спорту не тільки сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку організму, вдосконаленню культури рухової активності, але й забезпечує психофізичну підготовку до самостійної життєдіяльності в соціумі, а також може бути засобом задоволення найрізноманітніших потреб – самовираження,

самовдосконалення, оздоровлення, комунікації.

Список використаних джерел:

1. Кіндзер Б.М., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Книш С.І., Беседа Н.А. Перспективи впровадження національних однокласників в систему фізичної культури учнів та учениць «НУШ». *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Київ, 2022. № 2. С. 48-55.
2. Носко М.О. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичної культури для учениць професійно-технічних навчальних закладів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2013. Вип. 112 (1). С. 248-251.
3. Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Фізіологічні основи побудови методики тренувального процесу на початковому етапі навчання студенток боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 1 (82). С. 55–59.
4. Хоменко С.В. Боротьба самбо як засіб розвитку фізичних якостей та координаційних здібностей студентів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2019. №4. С. 77-83.
5. Prontenko K., Griban G., Plachynda T., Mychka I., Khurtenko O. Model characteristics of sportsmen's preparedness in kettlebell lifting. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2020. Vol. 12(3). P. 92-102.

**ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ДО
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ**

Гаврилюк Павло, Мосієнко Василь

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Анотація. В статті представлено дані, що характеризують відношення юнаків основної школи до фізичної культури та спорту. В результаті проведеного анкетування встановлено, що учні приділяють мало уваги своєму фізичному розвитку й удосконаленню. Діти, які регулярно займаються фізичними вправами, значно вище оцінюють свої шкільні досягнення ніж ті, які не займаються спортом.

Ключові слова: фізична культура, спорт, школярі.

Havryliuk Pavlo, Mosienko Vasyl. Attitude of primary school students to physical culture and sports.

Abstract. The article presents data that characterize the attitude of young men of the basic school to physical culture and sports. As a result of the survey, it was found that students pay little attention to their physical development and