

Физическое развитие и совершенствование студенческой молодежи в вузе происходит посредством традиционных занятий физической культурой, где задействована основная масса студентов, посещения различных секционных спортивных отделений, участия студентов в соревнованиях различного уровня, а также спортивно-массовых мероприятий.

Для выявления предпочитаемых направлений дальнейшего физического развития студентов было проведено анкетирование. В результате данного анкетирования мы выяснили, что примерно 77 % опрошенных предпочитают занятия, которые проводятся в спортивных секциях, где им предлагают достаточно разнообразные направления по различным видам спорта.

Таким образом, можно сказать, что при личном выборе студенческой молодежи своего будущего направления физического совершенствования процент желающих заниматься увеличивается с 50 % до 77 %.

Кроме этого, для наибольшего вовлечения студенческой молодежи в процесс своего физического развития и совершенствования 77 % студентам, которые выбрали занятия в спортивных секциях, на заключительном этапе было предложено написать свой желаемый вид секционного занятия.

35 % опрошенных изъявили желание заниматься фитнесом или аэробикой (столь высокий процент объясняется тем, что 87 % опрошенных составляют девушки), 24 % – посещать тренажерный зал (при наличии современного оборудования), 19 % – заниматься баскетболом, 17 % – волейболом, 3 % – легкой атлетикой и 2 % – другими видами.

Выводы. В результате проведенного исследования было определено, что для заинтересованности современной молодежи здоровым образом жизни и, в частности, занятиями физическими упражнениями, нужно исходить, прежде всего, из пожеланий самих студентов. Для этого необходимо кроме традиционных занятий физической культурой предоставлять в достаточном объеме разнообразные виды секционных спортивных направлений с хорошей материальной базой.

В проведенном исследовании доказано, что принятие вышесказанных мер позволяет значительно повысить интерес студентов к своему физическому совершенствованию, тем самым улучшить уровень физического здоровья и поспособствовать дальнейшим успехам в выбранной профессиональной деятельности.

Источники

1. Зыкун, Ж.А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж.А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. 2018. №46 – С. 412-413.
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений. – М. Гардарики, 1999. – 448 с.
3. Лапицкая, Л.А. Применение оздоровительной ходьбы на занятиях по физической культуре, со студентами специального медицинского отделения / Сборник материалов VII Международной научно-методической конференции, посвященной 100-летию юбилею Республики Башкортостан / Уфа 2019 – С. 102-105.
4. Назарова, Е.Н. Основы здорового образа жизни: учебник для студентов высших учебных заведений / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов // М.: Академия, 2013. – 370 с.
5. Хихлуха, Д.А. Факторы физического здоровья студентов / Д.А. Хихлуха, О.А. Захарченко // Материалы I междунар. науч.-практ. конф. под ред. д.ф.н. Патерыкиной В.В. / ДонГТУ. – Алчевск, 10 ноября 2017. – С. 144-151.
6. Хихлуха, Д.А. Средства физической культуры для улучшения здоровья студентов общих факультетов / Д.А. Хихлуха, Н.И. Литовкин // Материалы Международной научно-методической заочной конференции под общ. ред. К.К.Бондаренко / ГГУ им. Ф. Скорины. – Гомель, 8-9 июня 2017 – С. 154-158.

Лисевич Елена Павловна

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ «КАТА» НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

В данной статье представлены результаты тестирования двух групп: контрольной и экспериментальной, которое проводилось со студентками I курса в начале и в конце учебного года. В течении учебного года студентки контрольной группы занималась по учебной программе физической культуры, которая предусмотрена для студентов основного отделения. Студентки экспериментальной группы занимались по той же программе, что и контрольная группа, только в эту программу мы еще включили один из видов восточных единоборств – каратэ, в частности выполнение «ката». Затем сравнивались полученные результаты функционального состояния контрольной и экспериментальной групп. Ключевые слова: словосочетания: физическая культура, уровень функционального состояния, студентки, показатели, контрольная и экспериментальная группы, функциональные пробы: Штанге, Генчи, индекс Руфье, результаты.

Привлечение людей к активным занятиям общей физической культурой и спортом – важнейшая задача физкультурного движения в Республике Беларусь.

На сегодняшний день физическая культура в высшем учебном заведении является одним из самых доступных и лучших способов сохранить и укрепить здоровье студентов, помогает подготовить их к активной жизни и будущей успешной профессиональной деятельности.

Специалисты, работающие в области физической культуры, связывают процесс становления здоровья с развитием свойственных каждому человеку физических качеств и производных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма.

Основная масса студенток, поступающих в наш вуз на общие факультеты (все факультеты кроме факультета физической культуры), имеет средний и ниже среднего уровень физической подготовленности. Такая же картина наблюдается в показателях общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма [1].

Цель нашей работы: определить влияние «ката» на уровень функционального состояния организма студенток.

В нашем исследовании принимало участие 80 студенток I курса филологического факультета УО «ГГУ им. Ф. Скорины», в возрасте 17-18 лет. Все девушки по состоянию здоровья относятся к основной группе. По количеству человек было определено 2 группы (контрольная и экспериментальная), по 40 человек в каждой.

Для определения уровня функционального состояния организма студенток мы использовали функциональные пробы: проба Штанге и Генчи, индекс Руфье (Ir). Проба Штанге - задержка дыхания на вдохе. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-55 секунд. Проба Генчи - задержка дыхания на выдохе. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе для нетренированных людей 25-30 секунд. Проба Руфье - позволяет установить состояние работы сердца.

Индекс Руфье:

- менее 0 - атлетическое сердце;
- от 0,1 до 5 - «отлично» очень хорошее сердце;
- от 5,1 до 10 - «хорошо» хорошее сердце;
- от 10,1 до 15 - «удовлетворительно» сердечная недостаточность средней степени;
- от 15,1 до 20 - «плохо» сердечная недостаточность сильной степени.

Тестирование двух групп студенток проходило в два этапа: в начале и в конце учебного года (2019-2020 гг.) Исходные показатели уровня функционального состояния контрольной и экспериментальной групп (соответственно), полученные в начале учебного года (сентябрь) представлены так: Проба Штанге - $51,6 \pm 13,8$ и $46,3 \pm 7,5$; Проба Генчи - $29,8 \pm 9,9$ и $23,3 \pm 6,9$; Индекс Руфье - $9,95 \pm 3,8$ и $9,0 \pm 3,2$.

По полученным данным первого тестирования можно сказать, что показатели уровня функционального состояния студенток обеих групп приблизительно одинаковые и находятся по всем трем тестам в пределах «хорошо». Но это если брать средний результат по всей группе.

В течении всего учебного года студентки контрольной группы занимались по учебной программе физической культуры, которая предусмотрена для студентов основного отделения. В нее входят: некоторые виды легкой атлетики (бег, прыжки), игровые виды спорта (волейбол, баскетбол), элементы гимнастики и аэробика.

Студентки экспериментальной группы занимались по той же программе, что и контрольная группа, только в эту программу мы еще включили один из видов восточных единоборств – каратэ. Сначала студентки изучали стойки, блоки, удары ногами и руками, передвижения. Затем выполняли более сложную работу - изучали «ката». «Ката» - с японского переводится как «форма» - форма ведения борьбы с несколькими воображаемыми противниками. Это комплекс оборонительных и наступательных техник, выполняемых против одного или нескольких воображаемых противников в строго установленной последовательности.

Полученные результаты следующего, уже второго тестирования, которое было проведено в конце учебного года (май), в контрольной и экспериментальной группах такие: Проба Штанге - $58,2 \pm 11,9$ и $60,9 \pm 14,4$; Проба Генчи - $33,3 \pm 8,7$ и $29,4 \pm 6,4$; Индекс Руфье - $7,5 \pm 3,2$ и $5,7 \pm 3,2$.

По данным следующего тестирования видно, что показатели уровня функционального состояния выросли как в контрольной группе, так и в экспериментальной. Однако, проводя анализ полученных результатов первого и второго тестирования, мы установили, что динамика роста результатов в экспериментальной группе оказалась выше, чем в контрольной (Особенно это видно по функциональным пробам: Штанге и Генчи). В этих пробах динамика роста результатов экспериментальной группы почти в два раза лучше, чем в контрольной. Проба Штанге в контрольной группе: $+6,6$, в экспериментальной: $+14,6$. Проба Генчи: $+3,5$ и $+6,1$. Индекс Руфье: $-2,45$ и $-3,3$ соответственно.

По результатам нашего исследования можно сделать следующие выводы:

1) использование физических нагрузок определенной направленности (некоторые виды легкой атлетики, игровые виды, аэробика, гимнастика) способствуют повышению показателей уровня функционального состояния студенток;

2) показателі рівня функціонального стану студенток значительно зростають, коли на заняттях фізическої культури використовується такий вид восточних єдиноборств як каратэ, в частині це виконання «ката».

Таким образом, приміняючи на заняттях по фізическої культури не тільки стандартні види діяльності (некоторые види легкой атлетики, игровые виды, аэробика, гимнастика), но такой вид как восточные единоборства (каратэ), мы эффективнее осуществляем учебный процесс по физической культуре.

Источники:

1. Лисаевич Е.П. Анализ уровня физической подготовленности студенток-первокурсниц биологического факультета ГГУ им. Ф.Скорины / Е.П. Лисаевич, Т.А. Бусел // Сборник материалов IV Международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма» 11-13 октября 2012 г. Стр. 134-136.
2. Хихлуха Д.А. Определение функционального состояния по частоте сердечных сокращений / Д.А. Хихлуха, О.А. Захарченко, А.С. Малиновский. // Материалы XII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю / 19-20 квітня 2012 року, м. Суми, Україна, у 2 т. – 436 с Стр. 100-106.

Чоботько Маргарита Анатоліївна

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Чоботько Ігор Ігорович

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІКО ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ДЗЮДО

Стаття присвячена техніко тактичній підготовці борців дзюдо, як основної складової для якісного проведення тренувальної та змагальної сутички, уміння аналізу й передбачення атакуючих дій суперника. Ключові слова: техніко тактичній, борців дзюдо, основної складової, тренувальної, змагальної сутички.

Актуальність дослідження. Аналіз наукової та навчально-методичної літератури показав, що багато фахівців зі спортивної боротьби велику увагу в своїх дослідженнях приділяють тактичній підготовці борців. Уміння управляти своїми діями цілеспрямовано під час застосування їх у конкретній ситуації сутички, заздалегідь передбачати наміри противника, а свої ретельно приховувати, використовувати слабку сторону і найменшу помилку противника, змушувати його діяти так, а не інакше, тверезо оцінювати обстановку і ситуацію, діяти сміливо і рішуче - це значить бути добре тактично підготовленим. А.Н. Ленц [1] визначив тактичну майстерність борця як уміння проводити технічні дії, які полягають в найбільш доцільному застосуванні борцем своєї з улюблених техніки в залежності від конкретної ситуації, яка склалася в сутичці.

Мета дослідження. Проаналізувати та синтезувати спеціальну літературу для оптимізації техніко тактичної підготовки борців дзюдо.

Виклад основного матеріалу. Р.А. Пілоян [2] розробив критерії оцінки тактики проведення технічних дій, які включають здатність борця дзюдо оцінювати ситуацію, що склалася і виконання тієї чи іншої атакуючої дії. Отримані результати дослідження показника часу складної реакції показали, що зі зменшенням спортивної кваліфікації збільшується середній час складної реакції. Автором було доведено, що середній час складної реакції у борців греко-римського стилю більше, ніж у борців з дзюдо з різницею достовірності при $P = 0,01$, що підкреслює специфічність боротьби дзюдо в плані виконання тактичних дій.

А.А. Карпінський [3] зазначає, що в тактиці розумова діяльність борця дзюдо протікає в двох напрямках. Перше передбачає свідоме управління своїми діями відповідно до наміченого плану і в залежності про вид конкретної ситуації, що складається в ході єдиноборства з противником. Другий напрямок пов'язаний з накопиченням знань і збором різної інформації про передбачення дій суперника. Автор пропонує вдосконалення тактичної підготовки в таких аспектах:

- тактичні дії для проведення «коронного» прийому;
- вибір технічного прийому, що застосовується на відповідь дії противника при стандартному початку атаки;
- застосування контр прийомів на атакуючі дії противника;
- швидке розгадування намірів противника з урахуванням його фізичних, технічних, тактичних і інших якостей;
- удосконалення комбінованого стилю ведення боротьби.

Аналіз спеціальної літератури показав, що тактичні знання набуваються шляхом вивчення загальних основ тактики проведення технічних дій, тактики ведення сутички і тактики участі в змаганнях. Всі набуті знання з тактики фахівці рекомендують спортсменам перевіряти на практиці в єдиноборстві з конкретними противниками, практично закріпивши їх на навчально-тренувальних заняттях, визначивши, які з них