

40. Чиксентмихайи, М. Бегущий в потоке. Как получать удовольствие от спорта и улучшать результаты / М. Чиксентмихайи, Ф. Латтер, К. Вейнкауфф Дурансо; пер. с англ. М. Попова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 272 с.

41. Mobilis in mobili: личность в эпоху перемен / под общ. ред. А. Г. Асмолов. – М.: Издательский Дом ЯСК, 2018. – 546 с.

УДК 796.011.3:378

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КУРСАНТОВ ХЕРСОНСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МОРСКОЙ АКАДЕМИИ И ВОЗМОЖНОСТИ РЕШЕНИЯ

¹**П. М. Годлевский**, канд. наук физ. восп. и спорта, доцент, ²**О. Б. Спринь**, канд. биол. наук, доцент, ¹**О. В. Саратовский**

Херсонская государственная морская академия, Херсон, Украина, me4eslavovi4@gmail.com

²Херсонский государственный университет, Херсон, Украина, aleksandrsprun@gmail.com

Статья посвящена поиску путей решения проблем физической культуры за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию курсантов самостоятельных программ обучения. Представлены объективные причины влияния на процесс физического воспитания. Предложены соответствующие средства и методы проведения самостоятельных занятий физическим воспитанием на примере рукопашного боя и вольной борьбы во время обучения в ХГМА. Результатом внедрения авторской программы самостоятельных занятий стало значительное улучшение всех без исключения показателей физической подготовленности курсантов экспериментальной группы по сравнению с исходными результатами тестирования. Статистически подтверждено: уровень их значимости, который зафиксирован в пределах от $P < 0,05$ до $P < 0,001$. Определено, что в результате занятий рукопашным боем выросли показатели скорости (26,6%) и гибкости (10,6%), о чем свидетельствуют результаты тестирований. Таким образом, подтверждена адекватность подбора средств и методов в авторской программе самостоятельных занятий, которые позволяют эффективно влиять на уровень физической подготовленности курсантов во время обучения в ХГМА.

Введение. Эффективность освоения современных специальностей курсантами ХГМА (Херсонская государственная морская академия) и последующая профессиональная деятельность зависит от уровня функциональных возможностей организма, имеющих, как естественную основу, так и способность развития физических качеств [1, 2, 4, 5]. Для поддержания оптимальных физических и психических качеств необходима постоянная двигательная активность, которая влияет на обменные процессы в организме, стимулируя физические и интеллектуальные возможности личности. Физическая культура способствует укреплению и сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды (инфекции, радиации, колебаний температуры, атмосферного давления, содержания кислорода в воздухе и т. д.), увеличивает резервные силы организма, позволяет переносить более значительные физические и психические нагрузки необходимые в профессиональной деятельности работников морского и речного транспорта [4, 6, 8].

За последние годы подготовленность и физическое здоровье абитуриентов при поступлении в ХГМА значительно ухудшились. Что указывает на проблемы дошкольного и школьного физического воспитания.

Также, проблема уменьшения часов на занятия с учебной дисциплины «Физическое воспитание» в ХГМА грозит недостаточным уровнем физической активности курсантов и, в результате, некачественной профессиональной подготовкой будущих специалистов.

Цель исследования. Проанализировать проблемы физического воспитания курсантов ХГМА и возможности самостоятельной физической подготовки.

Методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: теоретический анализ литературных источников, педагогические наблюдения, метод экспертной оценки, метод математической статистики.

Результаты исследования. Анализ современных исследований, посвященных проблемам физического воспитания, позволяет сделать вывод о том, что, в первую очередь, эффективность учебно-воспитательного процесса в физическом воспитании зависит от активности студентов. Понятие «активность» в педагогическом смысле можно трактовать как – «черту характера человека, которая проявляется в состоянии готовности к стремлению самостоятельной деятельности, а также в качестве осуществления деятельности, в выборе оптимальных путей к достижению поставленной цели» [1, 4, 5].

На втором месте – формирование мотивации к занятиям физического воспитания. Большинство преподавателей кафедр физического воспитания высших учебных заведений ориентируют студентов лишь на успешную сдачу, зачастую любыми путями, зачета по дисциплине «физическое воспитание», а не на качественное формирование у молодых людей – будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего здоровьесбережения. Также эффективность физического воспитания зависят от ряда объективных причин:

- неэффективным управлением физическим воспитанием в высших учебных заведениях;
- низким уровнем использования новейших технологий и современных технических средств во время занятий;
- уменьшение количества занятий по физическому воспитанию;
- ограниченным финансовым обеспечением;
- недостаточным уровнем специальных знаний и практических умений в области физической культуры;
- низким уровнем мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

В связи с введением новых государственных образовательных стандартов значительная часть работы по освоению учебного материала переносится на самостоятельные занятия студентов. При этом содержание и объем учебных программ остается прежним. Взятый за основу опыт европейской деятельности спортивных клубов в высших учебных заведениях носит рекомендательный характер и рассчитан на самостоятельность и высокую физкультурную сознательность студентов [2, 3, 7]. Без контроля, в виде зачета по физическому воспитанию, как показывает практика, такая форма учебного процесса неэффективна. Необходимость учиться самостоятельности, овладевая большим разнообразием видов самостоятельной работы, задача не только курсантов, но и, в первую очередь, преподавателей кафедры физического воспитания.

Проведённое исследование в течение 2017–2019 годов на базе кафедры физического воспитания Херсонской государственной морской академии и Херсонского высшего училища физической культуры при использовании академического времени тренировочного процесса в группах спортивного учебного отделения из рукопашного боя (ХГМА) и отделения по вольной борьбе (ХВУФК) предлагались основы тренировок, обогащенные определенными знаниями организации, умениями и навыками самостоятельно работать под личным контролем. При обеспечении планирования самостоятельной работы был определен объем и виды работы, установлены сроки ее выполнения, предусмотрено консультативную методическую помощь (цели, задачи, основное содержание, пути выполнения и контроля). Определены правила самостоятельной работы при занятиях рукопашным боем и вольной борьбой:

1. Сформировать умения и навыки работать самостоятельно с физическими упражнениями и приемами определенного вида на тренировках.

2. Предлагать упражнения для самостоятельного выполнения только после того, как они усвоены на тренировке в присутствии тренера.
3. Использовать приемы самоконтроля (особенно важно вести дневник самоконтроля и тренировок).
4. Домашнее задание планировать каждому курсанту индивидуально в зависимости от уровня технической подготовки и развития физических качеств.
5. Использовать информационно-компьютерные технологии (средства интернета, электронной почты).

Методика самостоятельного совершенствования рукопашного боя и вольной борьбы.

Планировать занятия необходимо три раза в неделю в среднем по 30–40 минут с постепенным повышением уровня физической нагрузки; увеличить продолжительность самостоятельного занятия до 60 минут, а их количество до 4–5 раз в неделю. Наиболее эффективными занятиями является тогда, когда их проводят в определенные дни недели (например, в понедельник, среду, пятницу) и в одно и то же время. Самостоятельные занятия можно проводить индивидуально или в группе. Групповое занятие более эффективно, чем индивидуальное. Лучшим временем для проведения занятий является вторая половина дня. Самостоятельные занятия рекомендуется проводить не менее чем за час до приема пищи. Не рекомендуется с большой нагрузкой проводить занятия утром, сразу после сна или перед сном. На начальных этапах самостоятельных тренировок занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, укреплению здоровья, повышению общей работоспособности, совершенствованию навыков технических действий рукопашного боя (вольной борьбы). Общая физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих самостоятельных тренировок. Следует всегда помнить, что без необходимого базового уровня общей физической подготовленности невозможно достижение весомых успехов во всех без исключения профессионально-прикладных видах подготовки, в том числе и в овладении элементами рукопашного боя (приемами вольной борьбы).

Особое внимание при самостоятельных занятиях необходимо уделять самоконтролю (регулярное использование простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменениями в состоянии своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями). Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Все свои наблюдения необходимо заносить в дневник самоконтроля. Показатели самоконтроля делятся на объективные и субъективные. По объективным показателям регистрируют: частоту сердечных сокращений (ЧСС), вес тела, потоотделение, динамометрию кисти и прочее. К субъективным показателям относят и регистрируют самочувствие, работоспособность, желание тренироваться, сон, аппетит, болезненные ощущения, чувства тревоги и т.п.

Систематические наблюдения за своим состоянием, постоянный анализ его помогут лучше дифференцировать ощущения, которые возникают в процессе выполнения самостоятельных физических нагрузок и существенно способствуют дальше при планировании самостоятельных занятий. Данные самоконтроля помогают анализировать изменения в функциональном состоянии организма, влияет на методику тренировки.

По окончании самостоятельной тренировки необходимо обязательно принять душ, насухо вытереться полотенцем, сделать самомассаж, переодеться в чистую сухую одежду и обувь.

На начальном этапе проведения исследования по результатам медицинского осмотра все курсанты принадлежали к основной медицинской группе. В исследовании принимали участие две группы: экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ), в течение двух лет, трижды и более раз в неделю, курсанты занимались рукопашным боем, в форме самостоятельных занятий во время летних каникул и зимой (зимних каникул) с консультациями тренера-преподавателя, учитывая правила изложены выше. В основу исследования была положена авторская программа проведения занятий со спортивной направленностью. Количество

курсантов в ЭГ составило - 20 человек, а КГ в количестве 18 человек по своей тренировочной программе.

По результатам проведенного исследования выявлены достоверные различия между исходными и конечными показателями уровня физической подготовленности курсантов ЭГ, в течение двух лет занимающихся рукопашным боем, о чем свидетельствуют результаты проведенного статистического анализа (табл. 1, 2).

Полученные данные педагогического эксперимента позволяют утверждать, что у курсантов ЭГ наблюдается значительное улучшение показателя способности к специальной скорости (выполнение ударов) с $15 \pm 0,6$ до $19 \pm 0,8$ при $P < 0,01$, прирост которого составляет 26,6%. Следует отметить, что не менее весомым является прирост силовых качеств и выносливости у курсантов: согласно 18,7% и 16,2% при $P < 0,01$, которые в большей степени отвечают за сохранение и улучшение работоспособности курсантов, необходимых в дальнейшем для их эффективной профессиональной деятельности. Положительное влияние авторской программы также наблюдаем в динамике показателей ловкости и гибкости курсантов ЭГ. В процентном отношении их уровень вырос на 11,2% и 10,6% при $P < 0,01$ та $P < 0,01$ соответственно.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности курсантов ЭГ, которые занимались рукопашным боем до и после эксперимента (n = 20)

Виды испытаний	X±S		Прирост (%)	Достоверность различий между показателями
	До эксперимента	После эксперимента		
Выносливость (с)	247,5±2,73	207,3±4,36	16,2	P<0,01
Сила (к-ство)	32±0,7	38±0,8	18,7	P<0,01
Гибкость (см)	14,8±0,11	13,2±0,09	10,6	P<0,01
Ловкость (с)	9,8±0,15	8,7±0,14	11,2	P<0,01
Скорость (с)	15±0,6	19±0,8	26,6	P<0,01

Результат проведенных тестирований свидетельствует о том, что у студентов КГ, которые занимались вольной борьбой (табл. 2), улучшились силовые способности, показатель которых изменился с $32 \pm 0,8$ до $36 \pm 0,7$ при $P < 0,01$ с приростом в 12,5%. Также подверглись положительным изменениям выносливость и гибкости – 8,6%, и 13,3% соответственно. Наименьший прирост у студентов КГ (3,4%) наблюдается в развитии скоростных качеств: с $14,8 \pm 0,13$ до $14,19 \pm 0,13$ при $P < 0,05$.

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности студентов КГ, которые занимались вольной борьбой до и после эксперимента (n = 18)

Виды испытаний	X±S		Прирост (%)	Достоверность различий между показателями
	До эксперимента	После эксперимента		
Выносливость (с)	246,2±3,84	225±3,75	8,6	P<0,05
Сила (к. в. пр.)	32±0,8	36±0,7	12,5	P<0,01
Гибкость (см) (см)	15±0,7	17±0,7	13,3	P<0,01
Ловкость (с)	9,8±0,12	8,9±0,12	9,1	P<0,05
Скорость (с)	14,8±0,13	14,19±0,13	3,4	P<0,05

Выводы. Анализ современных исследований проблем физического воспитания позволил сделать вывод, что в первую очередь эффективность учебно-воспитательного процесса в физическом воспитании зависит от активности студентов и мотивация к занятиям физического воспитания. Представленные объективные причины влияния на процесс физического воспитания. К ним относятся:

- неэффективное управление физическим воспитанием в высших учебных заведениях;
- низкий уровень использования новейших технологий и современных технических средств во время занятий;
- уменьшение количества занятий по физическому воспитанию;
- ограниченное финансовое обеспечение;
- недостаточный уровень специальных знаний и практических умений в области физической культуры;
- низкий уровень мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Предложены соответствующие средства и методы проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию на примере рукопашного боя и вольной борьбы во время обучения в ХГМА. На основе этого была разработана авторская программа дифференцированного подхода к использованию самостоятельных форм занятий курсантов. Результатом внедрения авторской программы самостоятельных занятий стало значительное улучшение всех без исключения показателей физической подготовленности курсантов ЭГ по сравнению с исходными результатами тестирования, статистически подтверждено: уровень их значимости зафиксирован в пределах от $P < 0,05$ до $P < 0,01$. Определено, что в результате занятий рукопашным боем выросли показатели скорости (26,6%) и гибкости (10,6%), о чем свидетельствуют результаты тестирований. Таким образом, подтверждена адекватность подбора средств и методов в авторской программе самостоятельных занятий, которые позволяют эффективно влиять на уровень физической подготовленности курсантов во время обучения в ХГМА.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в обосновании авторской программы совершенствования самостоятельной подготовки полного курса рукопашного боя средствами информационно-компьютерных технологий.

Список использованных источников

1. Апанасенко, Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб. : Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Ананченко, К. В. Загальний курс «Бойові мистецтва» у ВНЗ при підготовці фахівців з фізичної культури і спорту / К. В. Ананченко, С. С. Єрмаков, Н. В. Бойченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2016. – Вип. 139(1). – С. 275–279.
3. Бойченко, Н. В. Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт: / Н. В. Бойченко, І. А. Алексєєва, Я. В. Алексєнко // Єдиноборства. – 2016. – № 2. – С. 70–73.
4. Годлевський, П.М. Рукопашний бій в професійній діяльності курсантів Херсонської державної морської академії / П.М. Годлевський, О.В. Саратовський // Науковий журнал Єдиноборства №1 (11). – Харків: ХДАФК, 2019. – С. 24–38.
5. Годлевський, П.М. Формування мотивації курсантів до занять з фізичного виховання / П.М. Годлевський, С.М. Юськів, В.М. Гузар // наукові матеріали X міжнародної науково-практичної конференції (м. Дрогобич 16–17 травня). Науковий часопис (11). – Київ: НТУ ім. Драгоманова, 2019. – С. 72–77.
6. Гузар, В.М. Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів / В.М. Гузар, М.С. Савченко-Марущак, О.Г. Шалар // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вип. 139 – Т.І – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С.45–48.
7. Переверзин, И.Н. Физическое воспитание в общеобразовательных школах зарубежных стран / И.Н. Переверзин // Школьный спорт в России. – М., 1994. – 255 с.
8. Шалар, О.Г. Фізична підготовка юних борців з таеквон-до / О.Г. Шалар, О. Романюк, В.М. Гузар // XVII Всеукраїнська науково-практична конференція Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини – Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2017. – С. 100–104.