

УДК 378.1

КОМПЛЕКСНЫЙ КОНТРОЛЬ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ БОЕВОГО ИСКУССТВА ДЖИУ-ДЖИТСУ

Орлов Александр Иванович

канд. пед. наук

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет
им. Г. Сковороды, Переяслав-Хмельницкий (Украина)

author@apriori-journal.ru

Аннотация. В статье рассмотрены особенности содержания комплексного контроля показателей физической, функциональной и теоретической подготовленности студентов в процессе изучения боевого искусства джиу-джитсу. Автором экспериментально доказана эффективность педагогических действий в учебно-тренировочном процессе боевого искусства джиу-джитсу и её возможность внедрения в учебно-воспитательный процесс высших учебных заведений Украины.

Ключевые слова: боевые искусства; джиу-джитсу; студенческая молодежь; высшее учебное заведение; комплексный контроль; педагогические действия.

КОМПЛЕКСНИЙ КОНТРОЛЬ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕДАГОГІЧНИХ ДІЙ У ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СТУДЕНТАМИ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ БОЙОВОГО МИСТЕЦТВА ДЖИУ-ДЖИТСУ

Орлов Олександр Іванович

канд. пед. наук

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
ім. Г. Сковороди, Переяслав-Хмельницький (Україна)

Анотація. У статті розкрито особливості змісту комплексного контролю показників фізичної, функціональної та теоретичної підготовленості студентів у процесі вивчення бойового мистецтва джиу-джитсу. Автором експериментально доведена ефективність педагогічних дій у навчально-тренувальному процесі бойового мистецтва джиу-джитсу та можливість її впровадження в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів України.

Ключові слова: бойові мистецтва; джиу-джитсу; студентська молодь; вищий навчальний заклад; комплексний контроль; педагогічні дії.

COMPLEX CONTROL OF EFFICIENCY OF PEDAGOGICAL ACTIONS IN THE PROCESS OF TEACHING OF HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS OF MARTIAL ART OF JU-JUTSU STUDENTS

Orlov Alexander Ivanovich

candidate of pedagogical sciences
Pereyaslav-Khmelnytsky pedagogical state university
Pereyaslav-Khmelnytsky (Ukraine)

Abstract. In the article the features of maintenance of complex control of indexes of physical, functional and theoretical preparedness of students are considered in the process of study of martial art of ju-jutsu. Efficiency of pedagogical actions in the training process of martial art of ju-jutsu and her possibility of introduction in the school-education process of higher educational establishments of Ukraine is experimentally well-proven an author.

Key words: martial arts; Ju-jutsu; student young people; higher educational establishments; complex control; pedagogical actions.

Постановка проблеми. У практиці спортивних єдиноборств та бойових мистецтв, як свідчать дослідження Г. Арзютова (2000), С. Адирхаєва (1993), В. Бойко (1997), В. Волкова (2004), С. Матвєєва (1993), В. Фетісова (1999) та інших, контроль ефективності педагогічних дій проводиться за показниками підготовленості – фізичної, технічної, вольової та інших видів.

І якщо у спортивній практиці використовуються такі поняття, як «підготовка» і «підготовленість», то при наборі (відборі) у спортивні секції, у тому числі й бойові мистецтва, доцільно говорити про готовність [1; 6] до спортивних тренувань і змагальної діяльності. Особливо це має значен-

ня в бойових мистецтвах, оскільки кожна людина готова до дій, які вивчаються тими чи іншими школами.

За даними дослідників [3; 4], ефективність тренувальної та змагальної діяльності, як у спортивних єдиноборствах, так і в бойових мистецтвах на початковому етапі багато в чому обумовлена використанням засобів і методів контролю як інструментів управління, що дозволяє здійснювати взаємозв'язок між викладачем і студентом і на цій основі підвищувати рівень готовності до навчання та функціональних можливостей найважливіших систем організму, які й забезпечують здоров'я студентів.

Відсутність даних про загальний об'єм та інтенсивність навантажень, інтервалів відпочинку між вправами, методи контролю при організації занять в бойових мистецтвах із студентською молоддю, зумовило необхідність подальших методичних розробок та вирішення цілого ряду педагогічних завдань, а в деяких випадках і нового змісту педагогічних дій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники В. Блудов [1], В. Волков [2] та інші стверджують, що розробка системи контролю ефективності педагогічних дій вимагає проведення відповідних процедур, основними з яких є

- ✓ визначення інформаційної значущості тестів і вимірювань;
- ✓ розробка оціночних таблиць, що дозволяють диференціювати результати, як мінімум, за трьома рівнями, – «низький», «середній», «високий».

Ряд вчених (Л. Волков, 2002; З. Саханов, 1979; Б. Ланда, 2006 та інш.) визначають, що такою мірою є комплексна оцінка підготовленості, яка визначає всі її сторони: технічну, тактичну, фізичну, психічну та інші.

На думку В. Смірнова (1991), згідно із системно-структурним і функціональним підходами до аналізу рухової діяльності борців, кожна рухова дія має свій склад, структуру і мету, виражені певною кількістю найменших складових частин, їх взаємозв'язком у просторі та часі, що потрібно враховувати у педагогічній спрямованості тренувального процесу.

Контроль технічної підготовленості в цьому випадку вимагає певної кількості часу і наявності спеціальної апаратури.

Дослідники І. Михайлишин (2006), і Г. Силін (2004) відзначають: дії борців під час сутички пов'язані із дефіцитом простору і часу при обмеженому огляді і часто затрудненому диханні, що вказує на значущість «м'язового відчуття» при оцінці спортивної ситуації і реалізації техніко-тактичної майстерності.

Таким чином, в управлінні навчально-тренувального процесу, як зазначають дослідники [1; 2; 4; 7], значне місце займає контроль стану студента, що дозволяє вносити корективи до планування, як тренувальних, так і змагальних навантажень. Цей факт характерний не тільки для борців вільного стилю, але й для представників інших видів спортивних єдиноборств, у тому числі й бойових мистецтв.

Мета проведених досліджень полягає у розкритті змісту комплексного контролю показників фізичної, функціональної та теоретичної підготовленості студентів, що визначає ефективність педагогічних дій у навчально-тренувальному процесі бойового мистецтва джиу-джитсу.

Задачі:

1. Провести теоретичний аналіз факторів, що мають вплив на вивчення та досягнення в бойових мистецтвах.
2. Дослідити результат впливу комплексного контролю у системі розвитку фізичних та функціональних можливостей, теоретичних знань студентів при навчанні бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу.
3. Перевірити ефективність контролю педагогічних дій на прикладі впровадження цілеспрямованих тренувальних навантажень у практику фізичного виховання студентів інших вищих навчальних закладів України.

У процесі розв'язання поставлених завдань використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз з метою з'ясування рівня розробки досліджувальної проблеми, педагогічні спостереження та тестування,

педагогічний експеримент, із метою апробації методики вивчення бойового мистецтва джиу-джитсу та перевірки її ефективності. У дослідженні брали участь 93 студенти 3-4 курсів ДВНЗ «Преяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики [5; 7] свідчить, що різні школи бойових мистецтв знаходять широке впровадження в заняттях зі школярами та студентською молоддю.

З існуючих шкіл бойових мистецтв [6] виділяють джиу-джитсу, яка включає прийоми, характерні для інших видів шкіл бойових мистецтв, особливо національних видів боротьби.

Слід зауважити, що загальні питання навчання техніці виконання вправ, методика розвитку фізичних здібностей та особливості теоретичної підготовки у процесі проведення занять у спорті розкриті як у підручниках [1; 3], так і методичних посібниках з теорії і методики спортивної підготовки. Ці рекомендації розроблені, Л. Волковим (2002), Л. Матвеевим (1977), М. Озоліним (1970), В. Платоновим (1997), застосовувалися у процесі занять із студентами, але такі питання, як критерії оцінювання індивідуальної готовності до навчання бойовому мистецтву [5], програма та зміст навчального процесу [3], структура та вибіркова спрямованість тренувальних навантажень [2; 5] у процесі занять із студентами потребували спеціальних досліджень.

На основі отриманих даних [6] була розроблена методологія досліджень, яка складалася із педагогічних, фізіологічних, психофізіологічних та біологічних (усього 56 параметрів) критеріїв. Для подальших досліджень використані статистичні дані та кореляційний аналіз, що дав можливість визначитися у 10-ти найбільш інформативних показника.

Розроблена методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів України [6], дала нам право визначити рівень знань студентів із питань теорії та практики бойового мистецтва Джиу-

джитсу. Набуті знання оцінювались із використанням кредитно-модульної системи при загальній кількості п'яти кредитів, які склали 90 запитань. Ці модулі містили знання 4 слідуючих розділів:

- ✓ увведення в бойові мистецтва (20 запитань);
- ✓ основи базової техніки (30 запитань);
- ✓ підготовка в бойових мистецтвах (30 запитань);
- ✓ змагальна діяльність та показові виступи (10 запитань).

Незалежне тестування знань студентів після проходження річного навчального циклу за програмою поетапного навчання бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу визначило слідуючі оцінки знань: «відмінно» – 75,0 %; «добре» – 15,0 %; «задовільно» – 10,0 %.

Достатньо високий рівень знань на оцінку «відмінно» та «добре» свідчить про ефективність використання основних принципів, засобів та методів навчання з теорії та методики бойових мистецтв студентів, які обрали своєю професією педагогічну діяльність.

Після завершення основного педагогічного експеримента [6], був проведений порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості та функціональних можливостей студентів (табл. 1.) експериментальної (n = 25) і контрольної (n = 27) груп. Контрольну групу склали студенти 3-го курсу факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди».

Вимірювання фізичних здібностей як студентів контрольної (К), так і експериментальної (Е) груп (табл. 1.) проводилися в умовах стадіону із використанням тестів, що дозволили оцінити рівень розвитку силових та швидкісно-силових здібностей, швидкості, гнучкості, швидкісної витривалості та м'язової чутливості.

Організація тестування фізичної підготовленості у всіх групах проводилася із використанням індивідуальних змагань.

Статистичні показники компонентів фізичної підготовленості студентів експериментальної (n = 25) та контрольної (n = 27) груп

№ п/п	Показники	Група	Статистичні значення						
			\bar{X}	σ	MAX	MIN	m	t	p
1.	Біг 30 м, с	E*	4,5	0,53	3,8	5,5	0,1	0,63	> 0,1
		K**	4,6	0,39	4,0	5,3	0,08		
2.	Біг 300 м, с	E	48,6	5,11	43,0	60,0	1,02	1,20	> 0,1
		K	50,3	4,46	42,6	60,3	0,89		
3.	Стрибок у довжину, см	E	243,6	21,15	280	195	4,23	2,08	< 0,05
		K	235,2	18,14	270	205	3,63		
4.	Стрибок вгору, см	E	51,8	8,03	64,0	30,0	1,61	2,09	< 0,05
		K	48,6	7,99	62,0	30,0	1,60		
5.	Сила, кг	E	52,8	11,10	80,0	40,0	2,22	3,30	< 0,01
		K	42,2	11,71	62,0	28,0	2,34		
6.	Сила, 50,0% від MAX, кг	E	24,6	8,25	40,0	12,0	1,67	4,80	< 0,001
		K	36,9	9,81	48,0	22,0	1,96		
7.	Гнучкість, см	E	15,0	6,39	23,0	10,0	1,28	1,18	< 0,05
		K	10,0	7,71	27,0	0,00	1,54		

Примечание: E* – експериментальна група; K** – контрольна група.

Проведений порівняльний аналіз дозволив визначити, що такі фізичні здібності, як швидкість (біг 30 м) та швидкісна витривалість (біг 300 м), позитивно змінились у студентів експериментальної групи, але ці зміни незначні і статистично недостовірні. Незначні розбіжності мають максимальні (3,8; 4,0) та мінімальні (5,5; 5,3) показники у результатах бігу на 30 м.

Найбільш достовірні зміни в студентів, які займалися бойовим мистецтвом джиу-джитсу (E), спостерігаються в показниках силових та швидко-силових здібностей, гнучкості та м'язової чутливості, що є одним із компонентів координаційних здібностей.

Таким чином, ми бачимо позитивні достовірні відмінності в показниках фізичної підготовленості студентів, які займалися бойовим мистецтвом (E), порівняно із результатами тестування студентів факультету фізичного виховання (K).

Про ефективність педагогічних дій у процесі вивчення бойового мистецтва свідчить і порівняльний аналіз (рис. 1) функціональних можливостей представників бойового мистецтва школи Джиу-джитсу і спортсменів з боксу [4] та боротьби [2].

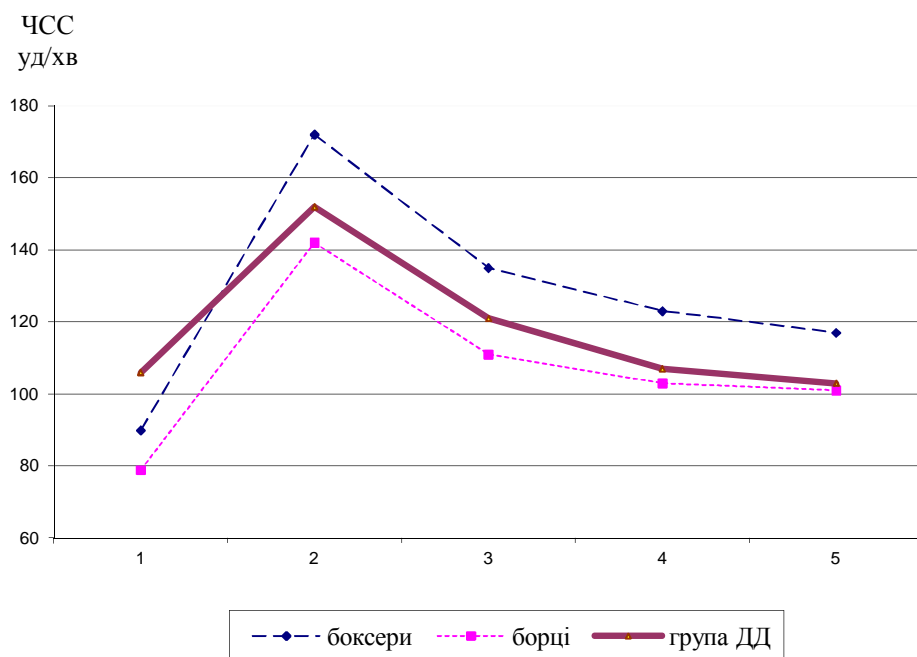
Крім зазначеного аналізу і визначення ефективності педагогічних дій при навчанні студентів бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу нами проведені дослідження та співставлення показників фізичних здібностей студентів НПУ ім. М.П. Драгоманова після спрямованих тренувальних навантажень (В. Волков, 2011) та початковим рівнем розвитку фізичних здібностей студентів (табл. 2) перед навчанням бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу (О. Орлов, 2008).

Отримані дані (табл. 2) свідчать про значний вплив тренувальних навантажень в експерименті за участю студентів НПУ ім. М.П. Драгоманова у яких деякі фізичні здібності (нахил тулуба вперед стоячи, біг на 300 м) вищі ніж у студентів факультету фізичного виховання.

Таблиця 2

Рівень розвитку фізичних здібностей студентів НПУ ім. М.П. Драгоманова після спрямованих тренувальних навантажень (В.Л. Волков, 2011) та початкового рівня розвитку фізичних здібностей студентів перед навчанням бойовому мистецтву школи Джиу-джитсу (О.І. Орлов, 2008)

№ п/п	Показники	Студенти ф-ту фіз. вих. перед експериментом		Студенти НПУ ім. М.П. Драгоманова після експерименту	
		\bar{x}	δ	\bar{x}	δ
1.	Стрибок в довжину з місця, см	237,1	17,8	225,4	11,1
2.	Стрибок вгору з місця, см	49,9	6,2	46,6	5,7
3.	Нахил тулуба стоячи, см	13,1	3,4	14,8	4,8
4.	Біг 300 м, с	57,4	7,1	53,9	3,9
5.	Динамометрія, кг	55,4	9,9	47,0	5,6



- 1 – ЧСС, уд/хв. у спокої;
 2 – ЧСС, уд/хв. після фізичного навантаження;
 3 – ЧСС, уд/хв. 1 хв. відновлення;
 4 – ЧСС, уд/хв. 2 хв. відновлення;
 5 – ЧСС, уд/хв. 3 хв. відновлення.

Рис. 1. Показники Гарвардського степ-тесту спортсменів-єдиноборців та студентів, які займаються бойовим мистецтвом школи Джиу-джитсу

Проведені експериментальні та теоретичні дослідження дозволяють зробити наступні висновки:

1. Рівень знань після проходження річного навчального циклу свідчить, що одним із важливих компонентів ефективності системи навчання студентів бойовому мистецтву, є знання спрямованості засобів і методів педагогічних дій, форм організації занять фізичними вправами, що контролюється за допомогою кредитно-модульної системи.
2. На підставі порівняльного аналізу суми кореляцій одного показника стосовно інших у кожному критерії найбільш значущими є контроль: *фізичних здібностей* – показники швидкості (біг на 30 м), швидкісної витривалості (біг на 300 м), швидкісної сили (стрибок у довжину з мі-

сця) та спритності (човниковий біг 15м x 2); *функціональних можливостей* – при виконанні студентами Гарвардського степ-тесту а для аналізу були визначені показники ЧСС уд/хв⁻¹ у спокої до фізичних навантажень, на 1, 2, 3-й хвилині відновлення, а також комплексний показник – індекс Гарвардського степ-тесту (ІГСТ).

3. Порівняльний аналіз результатів формувального експерименту студентів експериментальної та контрольної груп, досліджень функціональних можливостей студентської молоді, що займаються джиуджитсу із представниками спортивних єдиноборств свідчать про ефективність методики навчання бойового мистецтва школи Джиуджитсу, що дозволяє успішно вирішувати завдання, які спрямовані не тільки на спортивні досягнення, виховання високих фізичних та моральних якостей але й на укріплення здоров'я молодого покоління.
4. Ефективність комплексного контролю педагогічних дій студентів у навчально-тренувальному процесі бойового мистецтва школи Джиуджитсу доведена експериментально тим, що може бути впроваджена в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів України.

Список использованных источников

1. Блудов Ю.М. Экспериментальное исследование надёжности некоторых психофизиологических качеств высококвалифицированных спортсменов в экстремальных условиях ответственных соревнований (спортивные единоборства): автореф. ...канд. пед. наук. М., 1973. 29 с.
2. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. К.: НУФВ и С Украины, 2000. 64 с.
3. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: Навчальний посібник. К.: Освіта України, 2008. 256 с.
4. Кличко В.В. Методика определения способностей боксеров в системе многоэтапного спортивного отбора: дисс. ...канд. наук по физическому воспитанию и спорту. К., 1999. 187 с.
5. Волков Л., Орлов О. Основи побудови річного циклу навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів // Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Переяслав-Хмельницький, 2013. Вип. 28. Т. II. С. 244-250.
6. Орлов О.І. Методика навчання бойовим мистецтвам студентів вищих навчальних закладів: дисс. ...канд. пед. наук. Переяслав-Хмельницький, 2012. 208 с.
7. Ягелло В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов. Варшава, Киев: Из-во АВФ, Варшава, 2002. 351 с.