

УДК 796.022

Гавриленко В. В.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНОГО МЕТАННЯ ПРИ НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ БОЙОВИМ МИСТЕЦТВОМ

Навчання техніці метання спортивного ножа в бойових мистецтвах являє собою складно координовані рухи, якісне вивчення яких відіграє важливу роль у становленні бойових навичок студентів. Заняття даними техніками сприяє розвитку у студентів наступних фізичних якостей (м'язова пам'ять, швидкість реакції, почуття дистанції, здатність керувати своїм тілом) і психологічних (вміння зосередитися і налаштуватися, скинути напругу, проявити стійкість до подразників і витримку). Дозволяє удосконалювати моральні і вольові якості - наполегливість і цілеспрямованість, витримку і самовладання, організованість і дисциплінованість. Для досягнення вище вказаних якостей студенти НУ «Запорізька політехніка» навчаються техніці метання спортивного ножа на заняттях з бойових мистецтв за спеціальною навчальною програмою, яка передбачає три освітні рівні: початковий, - основний та вищий - розрахована на студентів віком від 17 до 22 років.

До занять приймаються всі бажаючі студенти на підставі медичного висновку лікаря поліклініки за місцем мешкання про відсутність медичних протипоказань для занять.

Мета занять спеціалізації «Спортивне метання ножа» реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я студентів;
- розвиток основних фізичних якостей та здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості вихованців;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих як найвищої соціальної цінності особистості;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення;
- формування адекватної самооцінки особистості, самосвідомості, цілеспрямованості, впевненості у своїх силах, витримки;
- формування загальних уявлень про появу і розвиток спортивного метання ножа її значення в житті людини;
- профілактика асоціальної поведінки студентів засобами тренувальних занять з спортивного метання ножа.

Основні завдання роботи спеціалізації «Спортивне метання ножа» полягають також у формуванні у студентів таких навичок:

- пізнавальних: ознайомити з характеристиками і назвами ножів (спортивного знаряддя), які використовуються в спортивному метанні;

- практичних, що передбачає формування умінь і навичок роботи з різними техніками спортивного метання ножа; навчити техніці безпеки на заняттях і змаганнях зі спортивного метання ножа; розвивати інтерес і долучати вихованців до занять фізичною культурою і спортом; розвивати природні здібності учня: координацію рухів, пластичність, моторики - рухову пам'ять;

- творчих, спрямованої на розвиток потреби у творчій самореалізації та в духовному самовдосконаленні; виховувати працелюбність і самодисципліну; виховувати вміння узгоджувати свої дії з діями інших студентів;

- комунікативних, спрямованої на досягнення високого рівня освіченості й вихованості, відповідальності й чесності; формування ціннісного ставлення до себе та інших; вміння самостійного вирішення проблем, лідерських якостей; Виховувати волю, терпіння, витримку, наполегливість;

- соціальних, спрямованої на розвиток у вихованців моральних й духовних якостей особистості, громадської позиції, здатності до самореалізації; формування доброзичливості, наполегливості, толерантності, професійного самовизначення, поваги до праці.

Основною формою організації навчально-виховного процесу в спеціалізації «Спортивне метання ножа» є навчально-тренувальні заняття які забезпечують:

- оптимізацію навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання;

- диференційований підхід до організації навчально - тренувальних занять з урахуванням фізичного розвитку, рухової підготовленості вихованців;

- вивчення, удосконалення та закріплення техніко – тактичної підготовки зі спортивного метання ножа.