

Ткаченко С. В.

ORCID 0000-0002-8930-9850

Кандидат педагогічних наук, доцент,
завідувач кафедри спорту,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: sporttkachenko.sv@gmail.com

Рябов В. В.

ORCID 0000-0001-6979-7714

Старший викладач кафедри спорту,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: vriabov@gmail.com

Ткаченко С. С.

ORCID 0000-0001-7029-7960

Аспірант кафедри спорту,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: sergii.tkachenko96@gmail.com

Кужельний А. В.

ORCID 0000-0001-5938-8589

Кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спорту,
Національний університет
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка
(Чернігів, Україна) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

«ОСНОВИ САМОЗАХИСТУ» ЯК ВИБІРКОВА ДИСЦИПЛІНА У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кожна людина має закріплене у Конституції невід'ємне право на життя та на його захист від протиправних посягань. Важливою необхідністю є уміння постояти за себе, засвоїти певні навички захисту та набутти функціональної готовності їх реалізувати, захищаючи гідність та життя своїх рідних, стати на захист своєї Батьківщини. Вибіркова дисципліна «Основи самозахисту» щодо засвоєння теоретичних, практичних та психологічних знань із самозахисту та збереження здоров'я людини викликає великий інтерес студентів. В контексті роботи під самозахистом ми будемо розуміти дії особи технічного, тактичного або психологічного характеру, спрямовані на захист власного життя, здоров'я та гідності від протиправних посягань.

Мета роботи: обґрунтування доцільності вивчення дисципліни «Основи самозахисту» як вибіркового компонента комплексної програми підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Методологічну основу складають принципи комплексності, системності, інтеграційності при підготовці фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Застосовувались дедуктивний та індуктивний методи дослідження шляхом вивчення, аналізу та узагальнення нормативно-правових документів, змістового наповнення освітніх програм, контент-аналіз.

Наукова новизна полягає в презентації дисципліни «Основи самозахисту» як вибіркового компонента комплексної програми підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту та впровадженні її в освітній процес Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Висновки. Запропонована навчальна дисципліна «Основи самозахисту» дає можливість засвоєння практичних технік, прийомів самозахисту та превентивного захисту з метою збереження життя й здоров'я людини, сприяє підвищенню рівня рухової активності студентів, забезпечує формування морально-вольових якостей та психологічну готовність діяти в ситуаціях, які загрожують життю.

Ключові слова: самозахист, вибіркова дисципліна, фізична культура.

Постановка проблеми. *Актуальність роботи.* Кожна людина має закріплене у Конституції невід'ємне право на життя та на його захист від протиправних посягань. Усвідомлення кожною людиною цінності життя і здоров'я робить актуальною проблему підготовка молоді до забезпечення власної безпеки та безпеки інших людей, у надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу. Важливою необхідністю є уміння постояти за себе, засвоїти певні навички захисту та набуті функціональної готовності їх реалізувати, захищаючи гідність та життя своїх рідних, стати на захист своєї Батьківщини. Спеціальний курс, щодо засвоєння теоретичних, практичних та психологічних знань із самозахисту та збереження здоров'я людини викликає великий інтерес студентів. В контексті роботи під самозахистом ми будемо розуміти дії особи технічного, тактичного або психологічного характеру, спрямовані на захист власного життя, здоров'я та гідності від протиправних посягань. Опанування дисципліни «Основи самозахисту» сприятиме поглибленню знань про власне здоров'я, можливості та резерви організму людини, фізичний розвиток засобами спеціальної фізичної підготовки

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Закон України «Про вищу освіту» (2014 р.) надає студентам право на «вибір навчальних дисциплін у межах, передбачених відповідною освітньою програмою та робочим навчальним планом, в обсязі, що становить не менш як 25% загальної кількості кредитів Європейської кредитної трансферно-накопичувальної системи (ЄКТС), передбачених для даного рівня вищої освіти» [1]. Здобувачі освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка мають можливість формування індивідуальної освітньої траєкторії, зокрема обирати для вивчення навчальні дисципліни із запропонованого переліку вибіркових дисциплін, що зафіксовано відповідними положеннями університету, основними з яких є: Положення про дисципліни вільного вибору студентів [2], Положення про організацію освітнього процесу [3].

Мета статті: обґрунтування доцільності вивчення дисципліни «Основи самозахисту» як вибіркового компонента підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту.

Методологічну основу складають принципи комплексності, системності, інтеграційності при підготовці фахівців у сфері фізичної культури та спорту. Застосовувались дедуктивний та індуктивний методи дослідження шляхом вивчення, аналізу та узагальнення нормативно-правових документів, змістового наповнення освітніх програм, контент-аналіз.

Наукова новизна полягає в презентації дисципліни «Основи самозахисту» як вибіркового компонента комплексної програми підготовки майбутніх фахівців у сфері фізичної культури та спорту та впровадженні її в освітній процес Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Результати дослідження. Кафедрою спорту розроблено навчальну програму вибіркової дисципліни «Основи самозахисту» відповідно до чинного стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт галузі знань 01 Освіта / Педагогіка для другого (магістерського) рівня вищої освіти (2021 р.) [4]. Запропонований силабус вибіркової дисципліни «Основи самозахисту» дає студентам перше уявлення про запропонований курс. Метою вивчення курсу є: усвідомлення студентами ролі систем самозахисту в розвитку особистості, формування навичок самозахисту в потенційно можливих нестандартних життєвих ситуаціях, що несуть загрозу життю або здоров'ю людини з боку сторонніх осіб, розвиток впевненості у своїх силах, вміння контролювати свої емоції та керувати ними у кризовій ситуації, дати уявлення про правові аспекти самозахисту, затверджені Кримінальним кодексом України.

У результаті вивчення дисципліни у студентів формуються загальні компетентності:

- здатність діяти соціально відповідально та свідомо;
- здатність до адаптації та дії в новій ситуації;
- здатність до безперервної самоосвіти та саморозвитку;
- вміння виявляти, ставити та розв'язувати проблеми, адаптуватися до дій в нестандартних ситуаціях;
- здатність усвідомлення та дотримання основних положень етичних кодексів та моральних норм щодо професійної діяльності;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до здійснення безпечної діяльності, збереження та зміцнення власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Серед спеціальних (фахових) компетентностей набуваються:

- здатність до самоосвіти, самовдосконалення та саморефлексії для успішної професіоналізації у сфері фізичної культури і спорту;
- здатність вирішувати нестандартні проблеми в процесі підготовки спортсменів;
- здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою результативності тренерської діяльності;
- здатність до попередження та толерантного вирішення міжособистісних конфліктів у спортивній діяльності.

Згідно з поданими заявами здобувачів освіти дисципліна «Основи самозахисту» вивчається студентами магістратури. На початку вивчення дисципліну було проведено анкетування студентів.

АНКЕТА

1. Чи вважаєте Ви необхідним вивчення курсу «Основи самозахисту»?
(Так, ні). Потрібне підкреслити.
2. Чи займалися Ви будь-коли боротьбою чи іншими видами єдиноборств?
(Так, ні). Потрібне підкреслити.
3. Чи знадобиться Вам вивчення зазначеного курсу у майбутній професійній діяльності?
(Так, ні). Потрібне підкреслити.
4. Чи вважаєте Ви заняття дисципліною «Основи самозахисту» травматичним видом діяльності?
(Так, ні). Потрібне підкреслити.
5. Чи вважаєте Ви дисципліну «Основи самозахисту» складнокоординаційним видом діяльності?
(Так, ні). Потрібне підкреслити.
6. Які фізичні якості Ви хотіли б розвинути у процесі занять «Основами самозахисту»?
(Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність). Потрібне підкреслити.
7. Які з перерахованих фізичних якостей у Вас розвинуті найкраще?
(Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність). Потрібне підкреслити.
8. Чому ви хочете навчитися на заняттях з «Основи самозахисту»?

Аналіз отриманих відповідей свідчить, що 71% студентів вважають необхідним вивчення курсу «Основи самозахисту» для того, щоб розвинути свої фізичні якості та почуватися у безпеці (рис. 1), оскільки 29% опитаних раніше ніколи не займалися жодним видом єдиноборств.

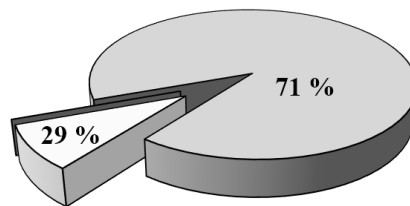


Рис. 1. Аналіз анкетування студентів щодо доцільності вивчення курсу «Основи самозахисту»

Отже, слід відзначити, що більшість студентів мають позитивну мотивацію до вивчення курсу самозахисту.

Розпочинаючи практичні заняття з «Основи самозахисту», студенти хочуть вивчити різноманітні прийоми, кидки, набути навичок самозахисту, розвинути такі свої фізичні якості як сила, витривалість, спритність. Як правило, студенти факультетів фізичного виховання мають достатній рівень фізичної та функціональної підготовленості. Як показали дослідження, найбільш недостатнім фактором є нестача спеціальнокоординаційних умінь, тому необхідно обрати прийоми, які б мали прості та зрозумілі біомеханічні рухи.

Як показує особистий досвід та анкетування студентів, які не спеціалізуються на вивченні єдиноборств, особливий інтерес викликають прийоми, що можуть застосовуватися як прийоми самозахисту, де використовується ударна та кидкова техніки, у поєднанні із звільненнями від захватів, використанням больових прийомів.

Слід зауважити, що при вивченні дисципліни «Основи самозахисту» необхідно суворо дотримуватися засад здоров'язбереження. Роботу зі студентами контролює і організовує викладач. При необхідності він забезпечує додаткову страховку, здійснює оперативний контроль функціонального стану, слідкує за відновлювальними процесами організму кожного із студентів. Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення і вдосконалення техніки прийомів самозахисту залежать від підготовленості групи.

Отже, дотримуючись основних вимог організації занять, пропонуємо перелік тем, які доцільно включити до навчальної програми дисципліни «Основи самозахисту»:

- Необхідна оборона як набір дій, спрямованих на захист. Правові аспекти самозахисту у Кримінальному кодексі України. Порядок володіння, застосування, придбання і зберігання засобів оборони.
- Психологія захисту при нападі. Оцінка ситуації при небезпечних посяганнях.
- Самострахування: види та техніка виконання.
- Превентивний самозахист при нападі однієї неозброєної людини. Зони ураження.
- Протидія при захваті рук, плеча, одягу.

- Протидія при ударах руками.
- Протидія при ударах ногами.
- Визволення від утримання та виходи на кидки.
- Особливості самозахисту лежачи та сидячи.
- Використання підручних засобів і факторів навколишнього середовища в самозахисті.
- Захист при посяганні групи осіб.
- Самозахист від озброєної людини.

На успіх у вивченні дисципліни впливає психологічний стан студентів. Викладач повинен пильно стежити за фізичним і психологічним станом своїх вихованців. Якщо у кого-небудь спостерігаються ознаки підвищеного м'язового напруження або суттєві порушення концентрації уваги під час занять, доцільно полегшити навчальний процес і подумати про використання методів, спрямованих на запобігання перевтоми.

Важливе значення для створення сприятливих умов вивчення курсу має особистість викладача, його педагогічна майстерність, вміння з повагою ставитися до учнів. Заохочення студентів у процесі виконання навчальних завдань сприяє формуванню почуття впевненості, сприятливого психоемоційного стану, що забезпечує успішне опанування навчального матеріалу. У процесі навчання та виховання викладач має сприяти розвитку умінь володіти своїми емоціями, навичок організації доброзичливих міжособистісних взаємин між студентами, вміння свідомо контролювати прояв негативних рис характеру. В деяких випадках психологічні установки викладача допомагають учням засвоїти матеріал, досягти стану психічної рівноваги та зосередженості.

Висновки. Запропонована навчальна дисципліна «Основи самозахисту» дає можливість засвоєння практичних технік, прийомів самозахисту та превентивного захисту з метою збереження життя й здоров'я людини, сприяє підвищенню рівня рухової активності студентів, забезпечує формування морально-вольових якостей та психологічну готовність діяти в ситуаціях, які загрожують життю.

References

1. Закон України «Про вищу освіту» (2014). Верховна Рада України. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (Доступ на 22.11.2021).
Zakon Ukrainy «Pro vyshchu osvitu». Verkhovna Rada Ukrainy [*Law of Ukraine «On Higher Education». Verkhovna Rada of Ukraine*]. (2014). Retrieved from URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text> (Доступ на 22.11.2021). [In Ukrainian].
2. Положення про дисципліни вільного вибору студентів у Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (2020). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. URL : https://drive.google.com/file/d/1vsCXCg6rTxObTnMLaXdd6cQ2D_h7EfoO/view (Доступ на 22.11.2021).
Polozhennia pro dystsypliny vilnoho vyboru studentiv u Natsionalnomu universyteti «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Natsionalnyi universytet «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka [*Regulations on disciplines of free choice of students at the National University «Chernihiv Collegium» named after Taras Shevchenko. Taras Shevchenko National University «Chernihiv Collegium»*]. (2020). Retrieved from URL : https://drive.google.com/file/d/1vsCXCg6rTxObTnMLaXdd6cQ2D_h7EfoO/view (Доступ на 22.11.2021). [In Ukrainian].
3. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка (2020). Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. URL : <https://drive.google.com/file/d/1trqn0NG5179caOb5mOe94RZJMt6WmpVf/view> (Доступ на 22.11.2021).
Polozhennia pro orhanizatsiiu osvithnoho protsesu v Natsionalnomu universyteti «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka. Natsionalnyi universytet «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka [*Regulations on the organization of the educational process at the National University «Chernihiv Collegium» named after Taras Shevchenko Taras Shevchenko National University «Chernihiv Collegium»*]. (2020). Retrieved from URL : <https://drive.google.com/file/d/1trqn0NG5179caOb5mOe94RZJMt6WmpVf/view> (Доступ на 22.11.2021). [In Ukrainian].
4. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти. Наказ МОН № 516 від 11.05.2021 року (2021). URL: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/82458/ (Доступ на 22.11.2021).
Pro zatverdzhennia standartu vyshchoi osvity za spetsialnistiu 017 «Fizychna kultura i sport» dlia druhoho (mahisterskoho) rivnia vyshchoi osvity. Nakaz MON № 516 vid 11.05.2021 roku [*On approval of the standard of higher education in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» for the second (master's) level of higher education*]. (2021). Retrieved from URL : http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/82458/ (Доступ на 22.11.2021). [In Ukrainian].

Tkachenko S.

ORCID 0000-0002-8930-9850

Ph.D., Professor, Head of the Department of Sports,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: sporttkachenko.sv@gmail.com

Riabov V.

ORCID 0000-0001-6979-7714

Senior Lecturer of the Department of Sports,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: vriabov@gmail.com

Tkachenko S.

ORCID 0000-0001-7029-7960

Ph.D. student at the Department of Sports,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: sergii.tkachenko96@gmail.com

Kuzhelnyi A.

ORCID ID 0000-0001-5938-8589

Researcher ID AAE-4992-2022

PhD in Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Sports,
T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium»
(Chernihiv, Ukraine) E-mail: profsportukraine74@gmail.com

FUNDAMENTALS OF SELF-DEFENSE» AS AN OPTIONAL DISCIPLINE IN THE TRAINING OF PROFESSIONALS IN PHYSICAL EDUCATION

Everyone has an inherent right to life and its protection from illicit infringements and it is established in the Constitution. The important necessities are the competence of standing up for oneself, learning certain skills of the defense and acquiring the functional readiness to realize them, protecting the dignity and life of relatives and defending their homeland. The optional discipline «Fundamentals of self-defense» causes the great interest of students as to the learning of theoretical, practical and psychological knowledge of self-defense and as to the saving of human health. In the context of scientific work under self-defense we mean actions of a person of a technical, tactical or psychological nature aimed at protecting one's own life, health and dignity from illicit infringements.

The purpose of the scientific work: substantiation of expediency of studying the discipline «Fundamentals of self-defense» as an optional component of a complex program of training of future professionals in the field of Physical education and sports.

The methodological basis is the principles of complexity, system and integration in the training of specialists in the field of Physical education and sports. The deductive and inductive methods of research are used by studying, analyzing and generalizing normative and legal sources, thoughtful filling of educational programs and content analysis.

The scientific novelty is in the presentation of the discipline «Fundamentals of self-defense» as an optional component of a complex program of training of future professionals in the field of Physical education and sports and its implementation in the educational process of T. H. Shevchenko National University «Chernihiv Colehium».

Conclusions. The proposed educational discipline «Fundamentals of self-defense» provides an opportunity to learn practical techniques, techniques of self-defense and preventive protection for the purpose of saving human life and health, it helps to increase the level of physical activity of students, provides the formation of moral and volitional qualities and psychological readiness to act in situations that threaten the life.

Keywords: self-defense, optional discipline, Physical education.

Стаття надійшла до редакції 01.12.2021 р.

Рецензент – доктор педагогічних наук, професор **В. І. Пліско**