

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ САМООБОРОНИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасних умовах суспільного розвитку питання особистої безпеки набуває особливої значущості. Зростання рівня соціальної напруженості, поширення небезпечних ситуацій у повсякденному житті зумовлюють необхідність формування у молоді навичок ефективного самозахисту. У цьому контексті система фізичного виховання у закладах вищої освіти має виконувати не лише оздоровчу та виховну функції, а й забезпечувати формування прикладних умінь, необхідних для безпечної поведінки. Навчання самооборони розглядається як важливий компонент професійно-прикладної фізичної підготовки, що сприяє розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, швидкості реакції, а також формуванню психологічної готовності до дій у небезпечних ситуаціях.

Попри наявність значної кількості наукових праць, присвячених проблемам фізичного виховання та спеціальної підготовки, питання методичного забезпечення навчання самооборони у закладах вищої освіти потребує подальшого теоретичного обґрунтування та практичного вдосконалення.

Самооборона у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти є складним багатокомпонентним процесом, що передбачає формування спеціальних знань, умінь і навичок, спрямованих на забезпечення особистої безпеки. Методичні основи навчання самооборони базуються на поєднанні теоретичної підготовки, практичного відпрацювання технічних дій та формування психофізичної готовності.

Одним із ключових аспектів є визначення принципів навчання самооборони. До них належать: принцип науковості, який передбачає використання сучасних знань у галузі фізичного виховання та бойових мистецтв; принцип системності та послідовності, що забезпечує логічну побудову навчального матеріалу; принцип доступності, який враховує рівень підготовленості здобувачів; принцип індивідуалізації, що передбачає адаптацію навчального процесу до індивідуальних особливостей; принцип свідомості та активності; принцип безпеки, що є визначальним у процесі навчання прийомів самооборони.

Зміст навчання самооборони доцільно структурувати за трьома взаємопов'язаними компонентами: теоретичним, практичним та психологічним. Теоретичний компонент включає знання про правові основи застосування самооборони, особливості конфліктної поведінки,

принципи уникнення небезпечних ситуацій. Практичний компонент передбачає оволодіння технікою базових прийомів самозахисту: звільнення від захватів, блокування ударів, переміщення, утримання рівноваги, використання простих захисних дій. Психологічний компонент спрямований на формування здатності до швидкого прийняття рішень, самоконтролю, стресостійкості та адекватної оцінки ситуації.

Методи навчання самооборони повинні забезпечувати ефективне засвоєння навчального матеріалу та формування стійких навичок. Доцільним є використання пояснювально-ілюстративного методу для ознайомлення з технікою виконання прийомів, репродуктивного – для їх закріплення, а також проблемного та ситуативного методів, що передбачають моделювання умов реальних конфліктних ситуацій. Особливе значення має тренувальний метод, який забезпечує багаторазове відпрацювання рухових дій до рівня автоматизму.

Організація навчання самооборони у закладах вищої освіти передбачає використання різноманітних форм: практичні заняття, тренінги, навчально-тренувальні заняття, інтерактивні вправи. Важливою умовою є поетапність навчання: на початковому етапі здійснюється оволодіння базовими рухами та технічними елементами, на наступному – їх поєднання у цілісні дії, на завершальному – застосування у змодельованих ситуаціях.

Ефективність навчання значною мірою залежить від урахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Рівень фізичної підготовленості, швидкість засвоєння матеріалу, психологічні характеристики зумовлюють необхідність диференційованого підходу. Викладач повинен забезпечувати варіативність навчальних завдань, поступове ускладнення вправ та постійний контроль за правильністю виконання технічних дій. Особливої уваги потребує забезпечення безпеки під час занять. Це включає дотримання техніки виконання прийомів, використання відповідного інвентарю, страхування під час виконання вправ, а також формування у здобувачів відповідального ставлення до навчального процесу. Безпечність виступає базовою умовою ефективного навчання самооборони.

Важливим аспектом є формування прикладної спрямованості навчання. Це передбачає орієнтацію на реальні життєві ситуації, розвиток здатності швидко оцінювати обставини та обирати адекватні дії. Застосування ситуативних завдань і рольових ігор сприяє наближенню навчального процесу до умов реальної діяльності. Отже, методичні основи навчання самооборони у системі фізичного виховання здобувачів вищої освіти мають базуватися на комплексному підході, що поєднує принципи, зміст, методи та організаційні форми навчання. Їх реалізація забезпечує формування у здобувачів освіти необхідних прикладних умінь, підвищує рівень їх фізичної підготовленості та сприяє розвитку особистісних якостей, необхідних для ефективної діяльності у різних життєвих

ситуаціях. Узагальнення теоретичних положень дозволяє стверджувати, що навчання самооборони є важливим складником системи фізичного виховання здобувачів вищої освіти. Ефективність цього процесу забезпечується науково обґрунтованими методичними підходами, що включають визначення принципів, структурування змісту, використання адекватних методів і форм навчання, а також урахування індивідуальних особливостей здобувачів освіти. Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні конкретних навчальних програм і методик викладання самооборони, а також їх експериментальній перевірці у системі фізичного виховання закладів вищої освіти

Література:

1. Платонов, В.(2021) *Сучасна система спортивного тренування: підручник* / В. М. Платонов. К.: Перша друкарня. 672 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/ccd83037-456b-41c5-8583-c2c06c86d552>
Єрьоменко Е. А., Дорошенко М. М. Бойовий хортинг у методиці виховання фізичної культури й основ здоров'я та визначення працездатності спортсменів учнівського і студентського віку. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 4. С. 45-54. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2021_4_14