

УДК 796.8.012.6(075.8)

Ткаченко С.В., Кузьомко Л.М., Філіпов В.В., Синіговець І.В.

## УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ДИСЦИПЛІНИ "БОРТЬБА ТА МЕТОДИКА ЇЇ ВИКЛАДАННЯ" НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

*Суспільні зміни супроводжуються змінами в освітньому середовищі, що потребує детального перегляду навчальних програм. Метою дослідження є удосконалення програми з дисципліни "Боротьба та методика її викладання". Прийоми, що вивчаються, потрібно замінити більш практичними для самозахисту прийомами з різних видів боротьби: дзюдо, самбо, панкратіон та інші, поєднуючи з ударною технікою боксу, кікбоксингу. Запропонована система вивчення кидків, їх послідовність дає можливість навчити студентів базовим прийомам з різних технік єдиноборств. Ці прийоми мають доступну біомеханічну структуру для засвоєння.*

**Ключові слова:** спортивна боротьба, єдиноборства, прийоми, самозахист.

### **Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.**

Спортивна боротьба це єдиний вид єдиноборств, який входить до підготовки вчителів фізичної культури на факультетах фізичного виховання. На сьогоднішній день немає загальної програми для педагогічних ВНЗ з викладання спортивної боротьби. На її вивчення відводиться обмаль часу. Одним із способів підвищення результативності учбового процесу є акцентоване використання різних видів єдиноборств. Єдиноборства по праву вважаються одним з кращих способів тренування тіла і духу, де викладач допомагає студентові усвідомлено контролювати своє тіло, визначати внутрішні установки, наслідувати наміченій шлях і добиватися поставлених цілей [5].

Життєвою необхідністю є уміння постояти за себе, засвоїти певні навички захисту та набути функціональної готовності їх реалізувати, захищаючи гідність та життя своїх рідних, стати на захист своєї Батьківщини. Задача викладача навчити студентів правилам боротьби, правилам змагань, умінню пересуватися по килиму, навичкам правильних падінь (самострахування), здійснювати захвати, а головне базовим прийомам, які були б найбільш ефективними та швидко засвоювалися та мали практичну спрямованість як у спортивній боротьбі, так і в системі самозахисту.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літератури показує, що питаннями методики викладання спортивної боротьби в різний час займалися Туманян Г.С., Матвеев Л.П., Дахновський В.С., їх послідовниками стали Арзютов Г.Н., Бойко В.Ф., Данько Г.В., Юхно Ю.А., Ляпин В.П., Шуліка Ю.А., Алексеев А.В., Пліско В.І. Останні публікації належать українському фахівцю Закорко І.П., російським науковцям Егорову Д.Е., Куликовій І.В., Кутергіну М.Б., Колесникову О.Г. Але проблемою залишаються особливості підготовки студентів факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ, які спеціалізуються на інших видах спорту і не можуть в короткий термін в повному обсязі засвоїти техніку спортивної боротьби

**Метою роботи** є удосконалення навчальної програми з дисципліни "Боротьба та методика її викладання" на факультетах фізичного виховання

**Завдання дослідження:** проаналізувати навчальну програму зі спортивної боротьби у педагогічних ВНЗ та запропонувати перелік нових прийомів для вивчення.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як правило, студенти факультетів фізичного виховання мають достатній рівень фізичної та функціональної підготовленості. Як показали дослідження, найбільш недостатнім фактором є нестача спеціально-координаційних умінь, які формуються у спортивних борців на протязі тривалого часу. Не можливо за такий короткий термін значно покращити цей показник. А розвинути окремі фізичні якості та набути спеціальних умінь та навичок – справа посильна. Тому необхідно дібрати прийоми, які б мали прості та зрозумілі біомеханічні рухи, як правило це кидки з двохопрного положення атакуючого.

Як показує особистий досвід та анкетування студентів, які не спеціалізуються на вивченні боротьби, а вивчають її в обов'язковій навчальній програмі ВНЗ, особливий інтерес викликають прийоми, що можуть застосовуватися як прийоми самозахисту, де поєднуються ударна та кидкова техніки, в синтезі із звільненнями від захватів, використанням больових прийомів. Тому ми вважаємо, що слід змінити перелік прийомів, що вивчаються студентами на факультетах фізичного виховання. Прийоми, які успішно застосовуються у спортивній боротьбі, а особливо у партері, такі як перевороти накатом, забігання, перевороти захватом руки на ключ є ефективними на у спортивних змаганнях, але не мають практичного застосування при самозахисті. Кидки прогином, кидки нахилом із захватом тулуба та звалювання потребують великої фізичної сили та спеціальної підготовленості. На наш погляд, їх

потрібно замінити більш практичними для самозахисту прийомами з різних видів боротьби, таких як дзюдо, самбо, панкратіон та інші, поєднуючи їх з ударної технікою боксу, кікбоксингу. Слід зауважити, що при вивченні цих прийомів необхідно суворо дотримуватися засад здоров'язбереження.

Роботу зі студентами контролює і організовує викладач за безпосередньої участі асистента. При необхідності асистент забезпечує студентам додаткову страховку, здійснює оперативний контроль функціонального стану та повідомляє викладачу, слідкує за відновлювальними процесами організму кожного із студентів. Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення і вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість сутичок залежать від підготовленості групи. При виявленні відхилень стану студентів у процесі оперативного педагогічного контролю під час занять боротьбою необхідна відповідна корекція педагогічних впливів й вона повинна базуватись на знаннях закономірностей діяльності організму під впливом навантажень для запобігання перевтоми студентів.

Отже, дотримуючись основних вимог організації занять, пропонуємо перелік найбільш ефективних прийомів, які доцільно включити до навчальної програми на факультетах фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

Пропонуємо таку послідовність вивчення прийомів різних видів єдиноборств, що поєднують техніку боротьби та прийоми самозахисту у стійці:

1. Варіант кидків через стегно, тобто перекидання супротивника вперед на спину. Цей прийом ефективно використовується як захист від різних захватів суперника руками зверху, а також як прийом самозахисту від розмашистого бокового удару рукою, прямого удару, попередньо відбивши різноманітну руку супротивника всередину і, наблизившись виконати захват, зробити кидок.

2. Кидок опрокидування суперника із захватом двох ніг ефективний як засіб захисту проти супротивника, який знаходиться у високій стійці. Цей прийом добре комбінується з ударною технікою.

3. Кидок ривком за п'яту може використовуватися як самостійний прийом, так і як захист від прямого удару ногою у пах. Той, хто захищається, виконує блок і захват ноги за п'яту, робить кидок.

4. Задня підніжка зсередини із захватом за ногу розповсюджена проти бокового удару ногою суперника з попереднім блокуванням. Прийом можна виконувати з нанесенням удару.

5. Передня підніжка з різноманітними варіантами захватів широко використовується проти суперника, який швидко наближається до вас спереду або виконує захват, наступаючи.

6. Задня підніжка зовні ефективний прийом, який використовується як захист проти різноманітних захватів за руки, а також і прийом нападу (превентивний захист), наприклад, затримка правопорушника. Цей прийом можна виконувати поєднуючи з ударною технікою.

7. Боковий переверот із "піннанням" під руку і захватом стегна зовні доцільно застосовувати як прийом проти бокових ударів рукою у голову.

8. Зачеп зсередини різноманітною ногою – як контрприйом проти захватів суперником, який спереду намагається тягнути вас на себе. Також цей прийом може використовуватися у комбінації з вищезазначеними прийомами.

9. Два варіанти прийомів забігання за спину – "піннанням" під руку та ривком за руку. Ця техніка виконання прийомів дуже ефективна для самооборони та перешкоджання дій суперника у разі нападу спереду.

10. Два варіанти прийомів забігання за спину – "піннанням" під руку та ривком за руку – один з базових кидків через спину, що розповсюджений у різних техніках самооборони та рукопашного бою. Цей прийом добре комбінується з ударною технікою.

Запропоновані для вивчення кидки мають комбінований взаємозв'язок між собою і дають можливість переходити від виконання одного прийому до іншого в залежності від дій супротивника. Це дуже важливо у прикладній практиці боротьби та має великий спектр застосування прийомів самозахисту.

Рекомендуємо також до елементів боротьби треба додати вивчення больових прийомів з техніки бойового самбо, таких як прийом важелем кисті назовні, важелем ліктя за допомогою плеча зверху, заведення руки за спину важелем передпліччя назовні, важіль ліктя захватом руки між ніг. Це потрібно знати та вміти у разі необхідності затримки та конвоювання правопорушника.

Окрім вивчення технік спортивної боротьби на заняттях, на наш погляд, слід приділяти 10-15 хвилин відпрацюванню ударної техніки з боксу та кікбоксингу з метою формування уміння правильно наносити удари та робити блокування при самозахисті, наприклад, удари руками: прямий удар "джеб", прямий удар основний, боковий удар "хук", удар знизу "аперкот" та техніка ударів ногами з кікбоксингу: прямий удар, боковий удар "лоу кік"

Це вимагає від викладача наявності відповідної матеріальної бази: борцівських курток з самбо або дзюдо, захисних щитків, боксерських груш, "лап", манекенів та ін.

Інтенсивні заняття боротьбою іноді супроводжуються певним ступенем дискомфорту, проте учні повинні відрізнити природний дискомфорт внаслідок специфічних фізичних навантажень і високого обсягу тренувань від больових відчуттів, які знаменують початок травми [2]. Завданням викладача є навчити учнів відрізнити природний дискомфорт, зумовлений високими навантаженнями і обсягом тренувальних занять, від больових відчуттів, щоб запобігти виникненню травм.

На успіх навчальної діяльності у спортивній боротьбі також впливає психологічний стан студентів. Викладачі повинні пильно стежити за поведінкою 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 зняття стресу.

Важливе значення для створення сприятливих умов вивчення спортивної боротьби має особистість викладача, його педагогічна майстерність, вміння стримувати себе та з повагою ставитися до учнів, не допускати дій, які призводять до збудження, невротизації студентів. Зважаючи на ці особливості, викладач педагогічно-адекватними методами може активно впливати на психічний стан студентів. Заохочення учнів у процесі виконання вправ сприяє розвитку оптимального психічного стану, формування 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 запобігання перевтоми та організації доброзичливих міжособистісних взаємин між студентами, вміння свідомо контролювати прояв негативних рис характеру. В деяких випадках психологічні установки викладача допомагають учням здолати психічне напруження, досягти стану психічного спокою та зосередженості.

**Висновки.** Запропонована система вивчення кидків, їх послідовність дає, на наш погляд, можливість навчити студентів базовим прийомам з різних технік спортивної боротьби та єдиноборств. Ці прийоми мають доступну біомеханічну структуру для засвоєння. Особливість техніки боротьби визначається здібністю студента засвоювати біомеханічні закономірності рухів; використовувати їх означає досягти більшої переваги над суперником при проведенні різних прийомів, кидків, захватів та звалювань.

**Перспектива подальших розвідок у даному напрямі** полягає у вивченні доцільності окремого навчання спортивній боротьбі юнаків та дівчат на факультетах фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

#### Використані джерела

1. Белкина Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза / Н. В. Белкина // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – №2. – С. 7–11.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
3. Ткаченко С. В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби : навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. "Фізичне виховання" / С. В. Ткаченко. – Чернігів : ЧНПУ, 2010. – 64 с.
4. Ткаченко С. В. Здоров'язбережувальна діяльність викладача під час занять спортивною боротьбою : навч. посіб. для студ. фак. фіз. вих., тренерів та вчителів фіз. культ. / С. В. Ткаченко. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – 76 с.

*Tkachenko S., Kuzemko L., Fillipov V., Sinigovets I.*

#### IMPROVING THE TRAINING PROGRAM OF THE DISCIPLINE "WRESTLING AND TEACHING METHODOLOGY" AT PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT AT UNIVERSITIES

*Changes in society are accompanied by changes in education. At universities at physical education department reduced number of hours for wrestling study. Students who specialize in other kinds of sports can't learn the technique of wrestling at good level.*

*For our opinion it has to be changed by more practical for self-defence fighting techniques such as judo, sambo, pankration with boxing and kickboxing technique with the purpose of forming ability to make strike and make blocks while self-defence. It should be noted than It's necessary to strictly follow the principles of healthcare when you study these techniques.*

*The purpose of our research is improving the training program of discipline "Wrestling and teaching methodology" on physical education departments by systematizing, analysing the training program of the course wrestling and forming new sequences of learning techniques.*

*We suggest such sequence of learning different single techniques which combine wrestling and self-defence techniques: hip throw, floating hip with legs hold, major exterior reaping, front body drop with different kinds of hold, back body drop, side coup with outside hip grip, major inner reaping, two techniques of run behind the back: dive under one's arm and dash the arm.*

*Also we think it would be great to add learning some painful locks from sambo to wrestling techniques. It should be known in case you have to stop a delinquent.*

*During the learning process teacher has to teach how to control emotions.*

*The system of throws which we suggest, for our opinion, gives the opportunities to teach students basic techniques from different kinds of wrestling and single combat. This techniques have very easy to understand biomechanical structure.*

**Key words:** *sport fight, single combats, receptions, self-defence.*

*Стаття надійшла до редакції 28.08.2017*