

ШАНДРИГОСЬ Віктор¹, ШАНДРИГОСЬ Галина²

¹доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

² спеціаліст другої категорії, учитель фізичної культури Тернопільської ЗОШ 28

СПОРТИВНА БОРТЬБА В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Актуальність теми дослідження. В даний час досить актуальною є проблема фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів [2, 4]. Введення в програму фізичної культури елементів спортивної боротьби у варіативній частині, дає можливість творчо використовувати програму фізичної культури в школі [1, 7]. Спортивна боротьба – це комплекс фізичних вправ, які поєднують загально-фізичну і спеціальну підготовку у взаємодії з психологічними засадами, що передбачають реалізацію через систему фізичної культури вищих цінностей, як фізичне, так і духовне самовдосконалення [3, 5, 6, 8, 9, 10].

Аналіз теоретичних і практичних аспектів шкільної фізичної культури розкриває цілий ряд труднощів і проблем, при застосуванні у навчальних закладах вправ з елементами боротьби [7, 8]. Встановлено, що в єдиноборствах закладені великі потенційні можливості вдосконалення для будь-якого виду діяльності, що й зумовило нами вибір теми дослідження.

В проекті стандарту вищої освіти України спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) одними із предметних компетентностей є: «здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності, здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, зокрема за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку та здатність ... проводити позакласну спортивно-масову, організаційну та навчально-методичну роботу у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах» тощо.

Заняття спортивною боротьбою розглядаються багатьма фахівцями [3, 5, 6, 8, 9, 10] як один з дієвих засобів фізичної

підготовки підростаючого покоління і, відповідно, мають велике прикладне значення. Різні види боротьби досить широко практикуються в навчальних закладах. Багаторічний досвід розвитку спортивних видів боротьби в нашій країні і за кордоном дозволяє говорити про те, що розділ боротьби у навчальних програмах закладів освіти повинен пронизувати весь процес фізичного виховання, починаючи з 1-класу.

Як ми уже зазначали, широке виховне, оздоровче та освітнє значення спортивної боротьби слугувало основою для її введення в навчальні програми закладів освіти багатьох країн світу. У технічному відношенні боротьба є досить різноманітним видом рухової діяльності. Боротьба в стійці, і в партері з різними захопленнями має безліч прийомів атаки, захисту, силових рухів і т.д. У різноманітних прийомах боротьби, захопленнях і кидках – доводиться долати вагу тіла супротивника і його протидію. Для цього потрібна швидкість і спритність і, зрозуміло, значна сила. Щоб витримати велике фізіологічне навантаження протягом сутички, необхідна також спеціальна витривалість. Таким чином, заняття боротьбою здійснює досить різнобічний вплив на розвиток організму.

Організм пристосовується до тренування внаслідок перебудов у всіх системах: центральній нервовій, серцево-судинній, нервово-м'язовій, дихальній, гормональній. У боротьбі учні можуть компенсувати недостатньо високий рівень одних якостей посиленням розвитком інших. Зокрема, недолік максимальної сили заповнюється розвитком спеціальної витривалості, відносно низький рівень швидкості – підвищенням силової витривалості. Різнобічний ефект занять з боротьби робить її важливим засобом фізичного виховання.

Виходячи із вище зазначеного, нами була розроблена програма фізичної культури з елементами спортивної боротьби. За програмою заняття проводяться в рамках 3-го уроку фізичної культури, є обов'язковими для всіх учнів і включаються в цілісний навчальний процес. При цьому учитель має змогу творчо використовувати даний навчальний матеріал програми (табл. 1) в різних частинах уроку з відповідним дозуванням і інтенсивністю.

Таблиця 1.

Зміст програми «Елементи спортивної боротьби»

| № теми | Розділ програми | Зміст |
|------------------------------|---|--|
| 1. Теоретичний розділ | | |
| 1.1. | Ознайомлення з правилами поведінки і техніки безпеки (ТБ) при заняттях спортивною боротьбою | Правила поведінки і техніки безпеки при проведенні занять зі спортивної боротьби. Заборонені дії в боротьбі |
| 1.2. | Введення в світ спортивної боротьби | Розвиток спортивної боротьби в Україні. Види спортивної боротьби, загальні риси та відмінності. Успіхи українських борців на міжнародній арені. Правила проведення змагань. Спеціалізоване обладнання та інвентар. Команди рефері під час проведення поєдинків |
| 2. Практичний розділ | | |
| 2.1. | Пересування і прийоми маневрування | Основні положення борця: стійка, партер. Пересування борця в стійці і партері. Застосування прийомів маневрування в різних ігрових ситуаціях |
| 2.2. | Захвати та звільнення від них | Основні захвати і правила їх виконання. Виконання захоплень і протидії ним у різних умовах протиборства |
| 2.3. | Самострахування і самоконтроль при падіннях | Засвоєння падінь з самострахуванням |
| 2.4. | Виведення з рівноваги | Основні способи виведення з рівноваги та їх реалізація в ігрових взаємодіях |

| | | |
|------|---|--|
| 2.5. | Вправи, що виконуються на борцівському мосту | Вставання на міст з положення лежачи на спині. Спеціальні вправи на мосту. Забігання на мосту. Вставання на міст переворотом вперед |
| 2.6. | Ігри на розвиток психомоторики учнів | Ігри з м'ячем, зі скакалкою, з вибором відповідної дії або її відсутністю. Ігри на перетягування партнера або гравця іншої команди. Ігри на виштовхування партнера (гравця іншої команди) з певної зони. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при взаємних захопленнях. Ігри на формування умінь тиснення і протистояння йому при блокуючих захопленнях |
| 2.7. | Основні положення в партері і дії, що виконуються з них | Захоплення і перевороти. Рухливі ігри в партері. Боротьба на колінах за полегшеними правилами |

Нами рекомендується відповідно до розробленої програми фізичної культури з елементами спортивної боротьби введення освітнього компоненту «спортивна боротьба» що дасть можливість здобувачам оволодіти руховими вміннями і навичками в даному виді спорту; руховими навичками в базовому виді спорту на рівні масових розрядів; вдосконалити руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

Висновки.

1. Використання елементів спортивної боротьби і методично правильно підібрані прийоми різко знижують травматизм на уроках і значно підвищують результативність участі у змаганнях з боротьби і позакласних заняттях. Застосування розробленої програми з елементами спортивної боротьби дозволяє здійснювати диференційований підхід при плануванні навчального процесу, дозуванні фізичних навантажень, підвищувати моторну щільність і інтенсивність

занять з урахуванням індивідуальних морфологічних особливостей і рівня фізичної підготовленості учнів.

2. Отримані нами експериментальні дані у попередніх дослідженнях [11] свідчать про те, що найбільш інтенсивно заняття елементами боротьби на уроках фізичної культури впливають на абсолютну силу, силову витривалість, швидкісно-силову підготовленість і спритність учнів. Вище зазначене дозволяє обґрунтовано створити і використовувати у навчально-виховному процесі програму фізичної культури з елементами з боротьби на уроках фізичної культури учнів середньої загальноосвітньої школи. Ефективно застосовувати на уроках фізичної культури рухливі ігри з елементами єдиноборств і рухливі ігри, що закріплюють техніку виконання прийомів та застосовувати контрольні змагання: у I чверті: «борцівське триборство», «вийти вгору з положення лежачи», «міні боротьба», на колінах – поставити у небезпечне положення або зайти за спину, «півнячий бій» тощо; у другій чверті боротьба в стійці, але дозволена тільки після правильного в.п. і входу в безпечне захоплення; у 3 і 4 чвертях у боротьбі в стійці підключається кидок обертанням, «млин», знову тільки після взяття захоплення. Контрольні сутички, як результат комплексних зусиль техніко-тактичних і фізичних проводити в присутності лікаря.

Список використаних джерел

1. Балушка Л. М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості учнів ліцеїв з посиленою військово-фізичною підготовкою засобами спортивної боротьби. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016. №5. С. 4-10.

2. Васкан І. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк; 2012. Вип. 1(21). С. 269-272.

3. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба: метод. реком. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.

4. Осадець М. М., Слобожанінов А. А., Волощук А. О. Сучасні проблеми фізичного виховання школярів. Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 71-73.

5. Пістун А. І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.
6. Пістун А. І., Тиравська О. І. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. Варіативний модуль «Спортивна боротьба». Київ, 2017. 213 с.
7. Ткач Ю. А., Окопний А. М., Харченко-Баранецька Л. Л., Степанюк С. І., Пітин М. П. Ефективність варіативного модуля «Спортивна боротьба» у фізичному вихованні учнів 10-11 класів. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020. вип. 5, 3(25). С. 435-440 DOI:10.26693/jmbs05.05.435
8. Шандригось В. І. Місце спортивної боротьби у навчальних програмах з фізичної культури. Теорія та методика фізичного виховання. 2006. № 6. С. 35-37.
9. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: навч.-метод. посіб. 2-ге вид. доп. і перероб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
10. Шандригось В.І. Спортивна боротьба як засіб фізичного виховання школярів. Наукові записки ТДПУ. Серія: Педагогіка. Зб. наук. пр. 2004. № 4. С. 61-64.
11. Шандригось В.І., Шандригось Г.А. Фізична підготовка учнів старшого шкільного віку засобами спортивної боротьби // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції / За заг. ред. Огнистого А.В., Огнистої К.М. Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2021. С. 220-228.