

## Побудова навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби для студенток факультету фізичного виховання

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Побудова незалежної України, відродження української нації потребують нового бачення та створення сучасних підходів до розвитку професійної компетентності фахівців із фізичного виховання, до самої системи вищої освіти, а саме головне якості підготовки майбутніх спеціалістів.

Цільова спрямованість цього процесу відображена в державній національній програмі й законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру та спорт», «Державна політика в галузі освіти», «Освіта України XXI століття», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту у концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки, затвердженій розпорядженням Кабінету Міністрів України № 828-р від 31 серпня 2011 р. та багатьох інших документах, які направлені на покращення здоров'я нашої нації, відтворення сучасної фізкультурної науки, пошук сучасних інноваційних методик педагогічного процесу з фізичного виховання.

Одним з основних показників стану фізичної культури й спорту є рівні розвитку фізичного виховання та забезпеченості кваліфікованими кадрами. Навчально-виховна робота сучасного освітнього закладу передбачає формування всебічно розвиненої особистості, де важливе значення має фізичне виховання. З огляду на це, важлива роль у навчально-виховному процесі сучасної школи відведена діяльності вчителя фізичного виховання, який здатний виявляти суперечності фізичного розвитку, підвищувати рівень рухової активності молоді, на високому рівні реалізувати свої професійні функції (Закон України про фізичну культуру і спорт).

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Проблема пошуку ефективних шляхів підвищення розвитку рухових якостей школярів, студентів, спортсменів у практичній діяльності займалися Д. Д. Донський, В. М. Заціорський, А. М. Лапутін, М. О. Носко та ін. Але недостатньо досліджені умови розвитку рухових навичок основних технічних прийомів боротьби студенток факультету фізичного виховання, а спортивна боротьба є одним із засобів фізичного виховання. Цей вид спорту на факультетах фізичного виховання у вищих навчальних закладах у комплексі з іншими видами різнобічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток студенток, які мають різні спортивні спеціалізації [10]. Спортивна боротьба викладається в педагогічних університетах і входить до плану підготовки майбутніх фахівців із фізичної культури. Мета дисципліни – збереження й зміцнення здоров'я, розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, формування професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури засобами боротьби. Але для того, щоб управляти таким процесом, викладач повинен не тільки володіти майстерністю викладання, а й новітніми методами навчання, які б давали йому змогу активно впливати та вдосконалювати весь навчальний процес.

Методики викладання спортивних дисциплін постійно вдосконалюються. Над їх розробкою працює багато фахівців (методисти, науковці-дослідники, тренери-практики). Розробкою та вдосконаленням методики викладання боротьби займалися Г. С. Туманян, В. Н. Ігуменов, Є. М. Чумаков, А. П. Купцов, І. Г. Богдан, М. С. Дубовис, Ю. П. Замятин, В. Ф. Бойко, Г. В. Данько, Ю. А. Шуліка, С. В. Ткаченко й ін. [8].

**Завдання дослідження** – теоретично обґрунтувати методику формування рухових навичок основних технічних прийомів спортивної боротьби для студенток факультету фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Питання про те, із чого складається боротьба як вид спорту чи як навчальна дисципліна, було завжди в полі зору фахівців. Найчастіше його намагалися вирішити з позиції головного сенсу цього виду протистояння, а головний зміст зводиться до перекидання суперника на спину. Оскільки суперник може бути перекинутим на лопатки або в інше (близьке до цього) положення тим або іншим способом, навколо розв'язання цього завдання і вівся творчий пошук. Насамперед фахівці придумували нові

варіанти переміщення борця з вертикального положення в горизонтальне. Із давніх пір їх прийнято називати *прийомами боротьби*, а всю сукупність прийомів ведення поєдинку визначали як *техніку* того чи іншого виду боротьби [3].

У багатьох дослідженнях багаторазово доведено, що оволодіння раціональною технікою неможливе без відповідного розвитку рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності й витривалості. Рівень розвитку вказаних якостей визначає раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь докладання зусиль у різних фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння технічною навичкою, її стійкість пристосованість до умов, які змінюються [3; 10].

Серед багатьох чинників, що сприяють досягненню високих спортивних результатів у боротьбі, найбільш важливим є технічна та фізична підготовка. Ці сторони спортивного вдосконалення нерозривно пов'язані й зумовлюють одна одну: техніка сприяє появі фізичних можливостей борця, а фізична підготовка підвищує ефективність використання техніки. Отже, оволодіння технічною майстерністю повинно здійснюватися не ізольовано, а одночасно з вихованням фізичних якостей, а останнє, зі свого боку – з урахуванням тих специфічних умов, у яких вони повинні виявлятися [5].

При значній кількості досліджень і методичних робіт із техніки й тактики боротьби потрібно відзначити, що однією з проблем теорії та практики жіночої спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніки на початкових етапах підготовки. У навчальній програмі зі спортивної боротьби більша кількість годин виділяється на самостійну роботу студентів, при цьому нормативна база однакова, як для чоловіків, так і для жінок.

Організація та методика навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, розраховані на багаторічний період підготовки борців для досягнення високої спортивної майстерності. Вони значно відрізняються від тих, що застосовуються на факультеті фізичного виховання, де за досить короткий проміжок часу потрібно сформувані цілісну систему знань, умінь і навичок, необхідних для оволодіння техніко-тактичними діями. Шукати інші підходи змушують неоднаковість та мета занять і програмових засобів; рівень фізичної підготовки студенток, які мають різні спортивні спеціалізації, у точу числі й студентки з груп хореографії. Хоч, звичайно, загальні риси методики навчання та виховання зберігаються [9].

Загальні основи викладання боротьби єдині для чоловіків і для жінок. Однак деякі фактори, наприклад соціально-психологічні, а також особливості організму жінок вносять певну обумовленість у їх тренування. Жінки володіють більшим, ніж чоловіки, емоційним збудженням, підвищеною чутливістю; у них частіше спостерігаються негативна реакція на тренувальну обстановку, зриви в досягненнях. Низка особливостей статури жіночого організму й своєрідність діяльності багатьох органів і систем її організму, обумовлені дітородною функцією. У результаті досліджень провідних науковців встановлено, що фізичні вправи лише тоді мають позитивний вплив на жіночий організм, коли їх виконують з урахуванням віку, статі та рухових можливостей [10].

Здатність підтримувати ефективну позу, збереження стійкості визначається також низкою специфічних факторів. У різних видах боротьби – це величина площі опори, величина механічного впливу зі сторони суперника, уміння своєчасно створювати великий кут стійкості в потрібному напрямку, здатність змінювати позу відносно площі опори, знижувати загальний центр ваги [4].

Наукові роботи стосовно жіночих видів боротьби поки що можуть тільки визначити складну проблему розвитку техніко-тактичної підготовки з позиції фізіології та педагогіки. Питання навчання рухових навичок у жіночій боротьбі вивчені недостатньо. Відсутня чітка система поглядів на зміст і послідовність вивчення технічних прийомів у жіночих видах боротьби з урахуванням морфологічних особливостей [2].

Існує така думка, що жінки травмуються частіше, ніж чоловіки. Це пояснюється такими причинами:

– незважаючи на велику еластичність м'язів, зв'язок, суглобів, у жінок слабше розвинутий м'язовий корсет;

– жінки, на відміну від чоловіків, виходять із больових прийомів не за рахунок м'язових зусиль, а за рахунок гнучкості, при цьому виникає більший ризик травмуватися [11].

Найбільш складними є питання оптимізації техніки боротьби стоячи. Під час сутички суперники частіше перебувають у положенні нестійкої рівноваги, збереження якої потребує більших м'язових зусиль. Біомеханічними критеріями стійкості тіла є такі закономірності, які потрібно розглядати в аспекті особливостей жіночої морфології:

1) місцезнаходження загального центру маси (ЗЦМ), причому будь-яке, навіть малозначиме зміщення ЗЦМ відносно опори змінює стійкість; 2) площа опори й зниження ЗЦМ (оскільки ступінь стійкості прямо пропорційний площі його опори, то відповідно, борець повинен прагнути збільшити площу опори й знизити висоту розташування на ній ЗЦМ, рухливість тазостегнового суглоба визначає можливість збільшення площі опори й зниження висоти над нею ЗЦМ;

3) лінія тяжіння (для збереження рівноваги тіла потрібно, щоб ця лінія проходила через площу опори; чим ближче до центру опори проходить лінія тяжіння, тим стійкіше положення);

4) кут стійкості, який міститься між лінією дії сили тяжіння та похилою лінією, проведеною із ЗЦМ до будь-якої граничної точки площі опори. Висота кута стійкості залежить від величини площі опори, висоти й місця розміщення ЗЦМ над нею [6].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** На сьогодні навчальна програма зі спортивної боротьби у вищих навчальних закладах побудована без урахування гендерного компонента. Навчально-виховний процес зі спортивної боротьби потребує нових підходів до організації фізичного виховання студенток. Він повинен містити принцип індивідуалізації, визначення мети й міри фізичних навантажень не тільки для чоловіків, але й для жінок. Це дасть змогу забезпечити більш високий рівень майстерності та самореалізації майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання.

Отже, актуальною є розробка методики формування рухових навичок основних технічних прийомів боротьби, що дасть змогу покращити рухову активність та фізичне здоров'я студенток факультету фізичного виховання й удосконалити систему підготовки майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання. Це можливо тільки з використанням біомеханічного комплексу техніки рухів у спортивній боротьбі, який забезпечить кінематичну, тензодинамометричну та координаційну реєстрацію параметрів технічних прийомів боротьби.

#### Список використаної літератури

1. Извеков В. В. Система управления подготовкой женщин в спортивной борьбе (на примере дзюдо) : автореф. дис.... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Извеков Владимир Васильевич. – М., 2001. – 46 с
2. Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – Киев : Здоровья, 1980. – 336 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В. Н. – Киев : Олимп. лит., 1997.
4. Скоростно-силовая подготовка борцов : метод. указания для студ. 1–5 курсов / сост. : И. Л. Ляликов, М. Г. Пиляев, Б. П. Якимович. – Омск : Изд-во СибАДИ, 2008. – 18 с.
5. Кривошапкин П. И. Общая и специальная физическая подготовка юных борцов с ориентацией на развитие гибкости : автореф. дис.... канд. пед. наук : 10.00.04. / Крипопашкин Пётр Иванович. – Красноярск, 2004. – 23с.
6. Купцова А. П. Спортивная борьба / А. П. Купцова. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
7. Ткаченко С. В. Организация та проведення занять зі спортивної боротьби : навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. «Фізичне виховання» / С. В. Ткаченко. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – 72 с.
8. Тихонова И. В. Общее и специфическое в проблеме технико-тактической подготовки женщин в видах спортивной борьбы / И. В. Тихонова // Науч.-теорет. журн. «Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта» / Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2008. – № 9 (43). – С. 92–96.
9. Туманян Г. С. Спортивная борьба / Г. С. Туманян. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 144 с.
10. Туманян Г. С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М. : Академия, 2006 – 592 с.

#### Анотації

*У статті розглянуто проблеми побудови навчально-виховного процесу зі спортивної боротьби в студенток факультету фізичного виховання. Навчальну програму зі спортивної боротьби у вищих навчальних закладах побудовано без урахування гендерного компонента. Загальні основи викладання боротьби єдині для чоловіків і жінок. Саме тому потрібно вдосконалювати навчально-виховний процес, шукати нові підходи до організації фізичного виховання студенток. Це дасть змогу забезпечити більш високий рівень майстерності й самореалізації майбутніх фахівців у галузі фізичного виховання.*

**Ключові слова:** навчально-виховний процес, спортивна боротьба, студентки.

**Николай Носко, Екатерина Рубис. Построение учебно-воспитательного процесса для студенток факультета физического воспитания.** В статье рассматриваются проблемы построения учебно-воспитательного процесса по спортивной борьбе у студенток факультета физического воспитания. Учебная программа по спортивной борьбе в высших учебных заведениях построена без учета гендерного компонента. Общие основы преподавания борьбы единые для мужчин и женщин. Именно поэтому нужно совершенство-

вать учебно-воспитательный процесс, искать новые подходы к организации физического воспитания студенток. Это позволит обеспечить более высокий уровень мастерства и самореализации будущих специалистов в области физического воспитания.

**Ключевые слова:** учебно-воспитательный процес, спортивная борьба, студентки.

***Nikolay Nosko, Ekaterina Rubis. Formation of Educational Process for Female Students of Physical Educational Department.*** *The article discloses problems of educational process formation of educational process in sports combat among female-students of Physical Education Development. Educational program in sports combat among female-students of Physical Education Development. General basics of teaching of combat are common for both male and female. That's why it is necessary to improve educational process, search of new approaches to organization of physical education of female-students. This will allow to provide higher level of mastery and self-realization of future specialists in the sphere of physical education.*

**Key words:** educational process, sports combat, female-students.