

НАВЧАННЯ ОСНОВ НАЦІОНАЛЬНИХ ВИДІВ БОРТЬБИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У роботі обґрунтовано і підтверджено можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання і розвитку фізичних якостей та навчання складно координаційним діям студентської молоді засобами національних видів єдиноборств.

Ключові слова: національні види боротьби, боротьба на поясах Алиш, Кураш, студенти, фізичне виховання, координаційні здібності.

Постановка проблеми. Сучасний процес фізичного виховання студентів спрямований перш за все на формування здорового способу життя та загальний фізичний розвиток, проте технічний прогрес зняв значну частку фізичних навантажень на організм людини, що чинить негативну дію, таким чином процес фізичного виховання потребує вдосконалення. Використання елементів національних видів боротьби в процесі фізичного виховання надає змогу збагачення самого процесу фізичного виховання, збільшення мотивації до занять фізичним вихованням, покращення психоемоційного стану, формуванню загальної та спеціальної працездатності, особливо дана проблема актуальна для студенток педагогічних спеціальностей, тому що професія педагога в подальшому вимагає максимального зосередження, впевненості в собі, стійкого психоемоційного стану.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Національні види боротьби користуються великою популярністю серед студентської молоді [2]. Як стверджують провідні фахівці Арзютов Г.М., Зюзь В.М., Грищенко В.Н. адже не вимагають високого рівня спеціальної силової підготовки порівняно з дзюдо, самбо, вільною греко-римською боротьбою, де, для того щоб брати участь у змагальній діяльності, необхідно мати за плечима не один рік тренувань, а здебільшого розпочинати заняття спортом з дитячого віку [6]. Крім того, за даними Грищенкова В.М. під час застосування національних видів боротьби на заняттях фізичного виховання у студентів підвищується патріотичне ставлення до суспільства що в подальшому матиме значний вплив вже на їхню педагогічну діяльність [3].

Як відомо, багато націй світу мають свої види боротьби. Вони мають назву національних і мають свої окремі правила. Наприклад, перемога в боротьбі Кураш, яка є узбецькою народною боротьбою, де дозволяються різні захвати (окрім захватів за ноги), здобувається в основному в разі, коли суперник під час боротьби впав повністю на спину; у Алиші (цей вид об'єднав у собі традиційні види боротьби на поясах народів Центральної Азії) для одержання перемоги суперники, ухопившись за пояси (відпускати пояс заборонено), намагаються кинути один одного на спину. В даних видах боротьби можна застосувати просту класифікацію прийомів боротьби, адже Кураш та боротьба на поясах Алиш ведеться виключно в стійці (рис. 1) [2, 5].

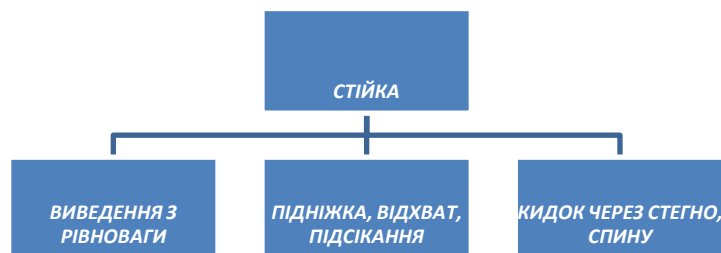


Рис. 1. Класифікація основної техніки боротьби в обраних національних видах боротьби (Алиш, Кураш)

При створенні даної класифікації ми опиралися на аналіз класифікацій які запропоновані в боротьбі дзюдо, самбо та вільній боротьбі [5].

Завдання роботи: висвітлити досвід використання національних видів боротьби в процесі фізичного виховання студенток педагогічного фаху та визначити вплив засвоєння прийомів виведення з рівноваги, які входять до змісту боротьби на поясах Алиш та боротьби Кураш, на рухову підготовленість студенток, зокрема на розвиток координаційних здібностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Наразі багато студентів Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова за час навчання та занять боротьбою на поясах Алиш отримують спортивні розряди, звання майстрів спорту та майстрів спорту міжнародного класу. Цей вид спорту користується великою популярністю серед студентської молоді, зокрема і дівчат, які в даному виші складають більшість.

Для студенток, які обрали спеціальність учителя, надзвичайно важливо бути впевненими в собі та мати вольовий характер, тому заняття бойовими мистецтвами сприяють виховання необхідних психічних якостей та особистісних рис характеру, які необхідні майбутньому педагогу. Під час занять національними видами боротьби у студентів-майбутніх педагогів виховується не тільки патріотизм, але й підвищуються духовні цінності, які надзвичайно важливі для даної професії. Заняття національними видами боротьби сприяють розвитку координаційних здібностей, витривалості, сили. Не слід забувати, що національні види боротьби – це єдиноборства які є бойовим мистецтвом, тому в повсякденному житті заняття національними видами боротьби можуть слугувати як засіб самооборони в екстремальних ситуаціях.

На початковому етапі застосування національних видів боротьби на заняттях з фізичного виховання студенток ми застосували навчання техніці виведення з рівноваги. Виведення з рівноваги можуть бути виконані трьома класичними способами: нависанням, підніманням, впливаючи на ліктьовий суглоб, шию та їх різновидами. Для виконання виведення необхідно провести ряд дій руками, ногами, тулубом, головою.

У разі лівого захоплення ліва рука буде вважатися робочою, а права – тяговою, ліва нога робочою ногою, а права – тягова. Виконання необхідно починати з фронтального розташування борців і без жодного опору. При правому захопленні все навпаки.

При виконанні виведених прийомів, корпус студентки повинен залишатися прямим, зберігається основна стійка. Голова залишається в положенні, як в основній стійці. Виводячи з рівноваги необхідно зберігати стійке положення (рис. 2).

Навчання виведенню з рівноваги на початковому етапі необхідно починати, використовуючи тільки класичні дії. Цим визначаються і технічні дії, які необхідно вивчати на початковому етапі. Всі інші способи виведення з рівноваги та технічні дії, вивчаються на пізнішому етапі після достатнього засвоєння класичної техніки.

Наприклад, при класичному захопленні в ліву сторону, штовхаючи від себе і випрямляючи руки, вага тіла переноситься на ліву ногу, виконуючи ривок до себе і згинаючи руки, вага тіла переноситься на праву ногу. Майже у всіх виведених робоча рука прикладає силу однаково: вгору-в сторону під кутом 45° вздовж вуха суперника, а тягова рука визначає напрямок виведення.



Рис. 2. Основна стійка в боротьбі на поясах Алиш обопільний захват за пояс

Перенесення ваги тіла – це кроки пересування і поворотів. Виведення повинні збігатися з кроками і поворотами. Напрямок стопи поштовхової ноги при підсіканні визначається напрямком кидка.

Ефективність виведення з рівноваги збільшується, коли вони виконуються в русі. Виведення з рівноваги можна виконувати не тільки у бік пересування суперника, але і в протилежну сторону (рис. 3а, 3б, 3в.).

В боротьбі на поясах Алиш виведення з рівноваги виконується при обопільному захопті за пояс, що не уможливорює активні дії руками, таким чином підвищується рівень розвитку координаційних

здібностей. Навчання виведення з рівноваги з використанням поясу змушує змінювати тактику рухів, навчання виведенню з рівноваги з застосуванням поясу проводиться в русі з застосуванням імітації підсічок, підніжок, виштовхувань, імітації кидків.

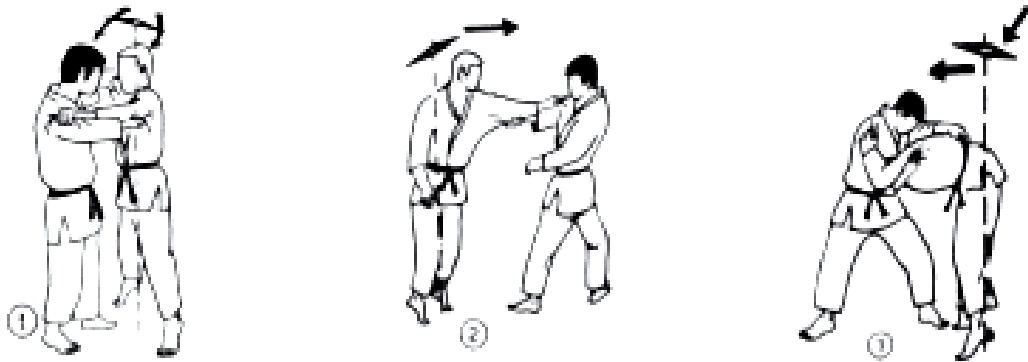


Рис. 3а. Виведення з рівноваги: 1) виведення двома руками, 2) виведення однією рукою, 3) виведення (навалитися)

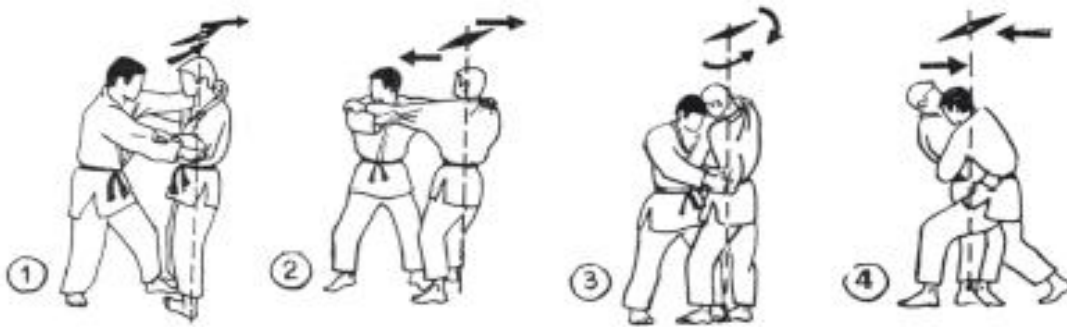


Рис. 3.б: 1) Виведення двома руками, 2) виведення скручуванням, 3) виведення нависаючи з заведенням руки, 4) виведення з кроком вперед однією ногою



Рис. 3.в: 1) виведення двома руками, 2) виведення однією рукою, 3) виведення з вдавненням ліктя в груди

Таким чином, наприкінці навчання прийомам виведення з рівноваги нами було проведено тестування для визначення динаміки розвитку координаційних здібностей у студенток педагогічного фаху в умовах застосування національних видів боротьби на заняттях з фізичного виховання.

Тестування проводилося серед 30-ти студенток Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова протягом навчального року. Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей ми використали комплекс тестів, які включали в себе: човниковий біг 9x4 м.; метання тенісного м'яча на точність; метання тенісного м'яча в ціль стоячи спиною до мішені (метання м'яча над плечем або головою кількість з десяти спроб), відпускання палиці (педагог тримає гімнастичну палицю

за верхній кінець на витягнутій руці, студентка тримає відкриту кисть на витягнутій руці у нижнього кінця палиці. Педагог відпускає палицю, студентка повинен зловити її кількість з десяти спроб); пробу Ромберга (секунд).

Динаміка приросту координаційних здібностей студенток у процесі занять боротьбою на поясах Алиш протягом навчального року.

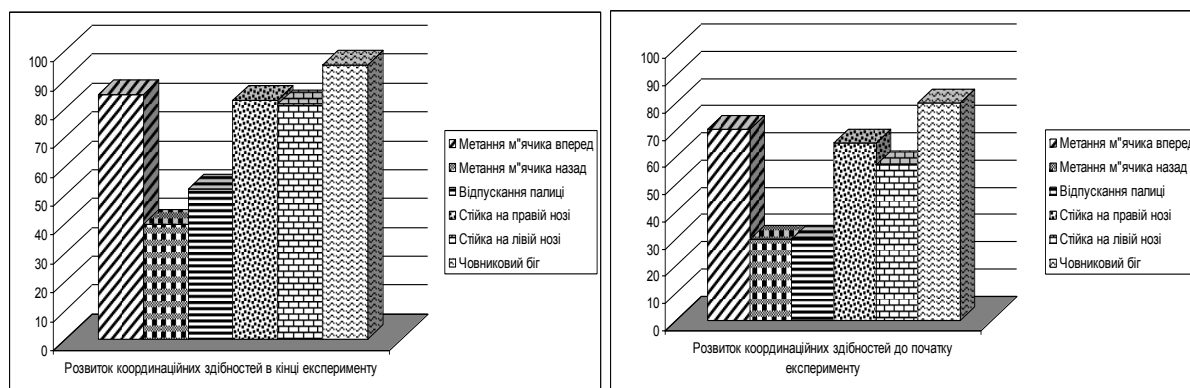


Рис. 4. Порівняльна характеристика координаційних здібностей на початку та наприкінці експерименту

Таким чином, студентки до початку занять національним видами єдиноборств мали такі показники зі 100 % максимальних: метання м'яча в перед 70%, метання м'яча назад 30 %, відпускання палиці 40 %, стійка на правій нозі 65 %, стійка на лівій нозі 57 %.

Після опанування прийомів виведення з рівноваги які використовуються боротьбі Кураш та боротьбі на поясах Алиш відзначилася позитивна динаміка: метання м'ячика в перед 85%, метання м'ячика назад 40 %, відпускання палиці 52 %, стійка на правій нозі 83 %, стійка на лівій нозі 81,5 %.

Висновки. Доведено, що застосування національних видів єдиноборств у процесі фізичного виховання студентської молоді сприяє різноманітному розвитку фізичних якостей. Позитивна динаміка в розвитку координаційних здібностей була сформована на початковому етапі занять національними видами єдиноборств $\approx 14\%$ збільшилися показники координаційних здібностей. Так, широкі можливості для розвитку рухових показників студентів, доступність проведення занять у різних умовах: в спортивному залі чи майданчику, відсутність необхідності застосування додаткового обладнання та інвентарю, а також зацікавленість молоді до принципово нового виду рухової активності обґрунтовує доцільність включення національних видів єдиноборств у зміст дисципліни "Фізичне виховання" в вищих навчальних закладах освіти.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку вбачаємо в розробці методики розвитку рухових якостей студенток засобами національних видів боротьби

Використані джерела

1. Арзютов Г.М. Правила змагань з боротьби на поясах Алиш. / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, П.І. Чіжев, В. Дзюба, Київ.: НПУ ім. Драгоманова 2009 р.
2. Иванов И.И. Греко-римская борьба / И.И.Иванов, А.С. Кузнецов [и др.]: Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
3. Лахно Д.М. Развитие украинской борьбы на поясах в Украине / Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун // Научный часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. "Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)" – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова
4. Шулика Ю.А., Дзюдо. Система и борьба / Ю.А. Шулика, Я.К.Коблев, [и др.] // Ростов-на-Дону: Феникс, 2006, 794 с.
5. http://www.nbu.gov.ua/portal/SocGum/Vchdpu/2011_911/Arziutov.pdf
6. <http://www.kurash.com.ua/index.php?area=1&p=static&page=pravila>

Yuvchenko S.V.

LEARNING THE BASICS OF THE NATIONAL WRESTLING STUDENTS OF PEDAGOGICAL SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION

We justify and confirmed the possibility of increasing the efficiency of the development of physical education and physical qualities, training hard coordinating the actions of students means the

national martial arts.

Key words: *national wrestling, wrestling on belts Alisha Kurash, students, physical education, coordination abilities.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.

