

Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Санжарова Н.М., Огарь Г.О., Кравчук Т.М., Голенкова Ю.В., Рядинська І.А.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розкрито мету, структуру та зміст навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств». Розглянуто місце та значення даної дисципліни у підготовці майбутніх учителів фізичної культури. Запропоновано поділення навчального матеріалу на чотири модулі, загальним обсягом три кредити.

Ключові слова: спортивні єдиноборства, фізична підготовка, спортивна техніка, спортивна тактика.

На сучасному етапі розвитку України гостро стоїть проблема здоров'я нації. Складне соціально-економічне становище українського суспільства, фінансова та політична кризи відбиваються на здоров'ї українців. Сьогодні спостерігається погіршення стану здоров'я населення, що призвело до збільшення на 40%, порівняно з 2007 роком, кількості осіб, віднесених до спеціальної медичної групи [3]. Зараз, коли країні, як ніколи потрібні міцні, загартовані фізично і психологічно, захисники Вітчизни, ця проблема має першорядне значення. Одними з основних вимог під час відбору та прийняття на військову службу за контрактом є стан здоров'я і придатність до військової служби за медичними показниками та фізична та професійно-психологічна підготовленість. На нашу думку наразі підготовка фізично досконалого, здорового покоління має бути головним завданням системи фізичного виховання в освітніх закладах України. Ми вважаємо, що одними з ефективних засобів вирішення цієї проблеми можуть стати спортивні єдиноборства.

Сьогодні у навчальних закладах багатьох країн світу вивчають різні спортивні єдиноборства. У США, наприклад, існує коледжська боротьба (адаптована до масових занять вільна боротьба, без небезпечних для здоров'я технічних дій), яку розвивають у коледжах і університетах. В Японії учні та студенти вивчають свої національні види єдиноборств дзюдо і карате. Китайське ушу – це ціла система фізичного і духовного удосконалення, якою китайці займаються з дошкільного віку і до глибокої старості. Цей список можна продовжувати довго [2].

Ми пропонуємо включити у навчальні програми середніх та вищих педагогічних навчальних закладів України змішані спортивні єдиноборства. У світі сьогодні такі види єдиноборств об'єднанні під назвою ММА (англійською – Mixed Martial Arts, тобто змішані бойові мистецтва). Це сприятиме

вирішенню проблем фізичної підготовки, освоєння навичок самозахисту, психологічної загартованості, воєнно-патріотичного виховання молоді.

Змішані спортивні єдиноборства з кожним роком набувають все більшої популярності у світі. Зараз існує багато версій таких спортивних єдиноборств. Змагання проводяться і серед професійних бійців і серед аматорів.

Програма навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств» для факультетів фізичного виховання і спорту передбачає забезпечення теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 3 кредити.

Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами.

Модуль 1. Теоретичні основи спортивних єдиноборств.

Тема 1.1. Історія виникнення і розвитку спортивних єдиноборств.

Виникнення, історія розвитку та сучасний стан спортивних єдиноборств. Історичні витоки виникнення спортивних єдиноборств. Роль спортивних єдиноборств у стародавньому світі. Розвиток спортивних єдиноборств у різних країнах світу. Сучасний стан спортивних єдиноборств в Україні. Особливості сучасного етапу розвитку спортивних єдиноборств у нашому регіоні.

Тема 1.2. Техніка і тактика спортивних єдиноборців.

Поняття техніки і тактики спортивних єдиноборств. Структура і класифікація техніки і тактики в спортивних єдиноборствах. Методика навчання окремим технічним діям і тактичній підготовки до їх проведення. Оцінка виконання технічних дій. Методика техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах.

Тема 1.3. Фізична і психологічна підготовки в навчально-тренувальному процесі єдиноборців.

Загальна і спеціальна фізична підготовка в спортивних єдиноборствах. Методи і засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Особливості методики фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Особливості змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах. Вплив змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах на психічну сферу спортсмена. Особливості методики психологічної підготовки в спортивних єдиноборствах.

Модуль 2. Ударна техніка спортивних єдиноборств.

Тема 2.1. Техніка ударів руками і захист від них.

Навчання основним ударам руками з фронтальної стійки. Бойова стійка. Навчання прямим, боковим і ударам знизу з бойової стійки. Захист від ударів руками (підставка, відскок, уклін, нирок, перекриття). Техніка пересування. Навчання ударам руками і захисту від них у русі. Навчання ударам руками і захисту від них у парах. Навчання серіям ударів руками і захисту від них.

Тема 2.2. Техніка ударів ногами і захист від них.

Навчання основним ударам ногами (прямий удар, боковий удар, удари з розворотом тулуба) з бойової стійки з використанням підвідних вправ. Захист

від ударів ногами (відскок, блок, відхід з лінії атаки, комбінований захист). Навчання ударам ногами і захисту від них у русі. Навчання ударам ногами і захисту від них у парах. Навчання серіям ударів ногами і захисту від них.

Тема 2.3. Техніка і тактика ударних дій під час ведення поєдинку.

Навчання тактичній підготовці перед виконанням окремих ударів і серій. Навчання комбінаціям ударів руками та ногами і тактичній підготовці до їх виконання. Навчання тактиці у захисті (розрив дистанції, зближення, зміщення з лінії атаки...).

Модуль 3. Техніка боротьби в спортивних єдиноборствах.

Тема 3.1. Техніка боротьби у стійці.

Навчання техніці пересування під час ведення поєдинку. Навчання техніці «клінчів» і контролю суперника в них. Навчання техніці виконання переведень суперника у партер.

Тема 3.2. Техніка боротьби в партері.

Навчання займати вигідне положення і контролю суперника в партері. Навчання виходу з положення нижнього. Навчання проведенню больових прийомів і захист від них. Навчання проведенню прийомів задушення і захист від них.

Тема 3.3. Техніка і тактика боротьби під час ведення поєдинку.

Навчання тактичній підготовці перед виконанням окремих технічних дій у стійці й партері. Навчання комбінаціям технічних дій у стійці з продовженням в партері і тактичній підготовці до їх виконання. Навчання тактиці у захисті. Навчання техніці комбінованих дій (ударної й борцівської техніки).

Модуль 4. Методика навчання.

Тема 4.1. Організаційні форми проведення занять в спортивних єдиноборствах.

Організація навчального процесу в спортивних єдиноборствах. Форми організації занять. Типи тренувальних занять. Структура і зміст окремих частин тренувального заняття.

Тема 4.2. Методика проведення тренувального заняття в спортивних єдиноборствах.

Проведення студентами підготовчої частини тренувального заняття, навчання окремим технічним діям спортивних єдиноборств. Аналіз проведених частин тренувального заняття.

Формами та методами поточного та підсумкового контролю є: тестування теоретичних знань; підготовка і виконання практичних завдань; самостійна робота, виконання ІНДЗ.

Формою підсумкового контролю успішності навчання є залік.

Література:

1. Качанов О. А. Урок хортингу з використанням інноваційних технологій для всіх типів навчальних закладів / О. А. Качанов // Фізичне виховання в рідній школі. - № 2 (216). – 2016. – С. 42-48.
2. Огарь Г. О. Перспективи розвитку сучасних українських єдиноборств у навчальних закладах України / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей ІV всеукраїнської науково-практичної конференції. – м. Харків: НТУ ХПІ. – 2016. – С. 72-74.
3. Про схвалення концепції державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року.- Розпорядження кабінету міністрів України від 9 грудня 2015 року, № 1320-р.

Відомості про авторів:

Санжарова Ніна Миколаївна –

завідувач кафедри гімнастики, музично-ритмічного виховання і єдиноборств, к.б.н., доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Огарь Геннадій Олексійович –

старший викладач

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Кравчук Тетяна Миколаївна –

к.п.н., доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Голенкова Юлія Валеріївна –

к.н.ф.в.с., доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Рядинська Ірина Анатоліївна –

к.п.н., доцент

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 09.01.2017 р.