

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ АРМСПОРТОМ

Драгнев Ю.В.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. У статті розглядається технічна підготовка на уроках фізичної культури у процесі занять армспортом, яка має специфічний характер та вимає від вчителя фізичної культури доброго володіння методикою навчання рухових дій. Розкривається поняття „техніка” як спосіб виконання рухових дій, за допомогою яких рухові завдання вирішуються з відносно великою ефективністю, а також технічна підготовка в армспорті під якою розуміється організований педагогічний процес засвоєння старшокласниками системи рухів, а саме технічних прийомів боротьби.

Ключові слова: армспорт, старшокласники, фізична культура, технічна підготовка.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Впроваджуючи в умовах профільного навчання в загальноосвітній заклад такий вид спорту, як армспорт, вчителям фізичної культури необхідно, перш за все, знати самим цей вид спорту, його особливості та нюанси; мати вище середнього рівень технічної підготовленості та високий рівень фізичної підготовленості. Отже, під час двобою учні, які обрали загальноосвітній предмет «Армспорт» у рамках базового загальноосвітнього предмету «Фізична культура», змушені протистояти опору суперника за рахунок сили, витривалості, спритності, швидкості. Однак, щоб найбільш ефективно використовувати свої рухові якості, необхідно знати способи їхньої реалізації. Технічний учень виявляється не тільки тим, що знає, як виконується той чи інший прийом боротьби, а й уміє пояснити, як його виконувати.

Тому технічна підготовка старшокласників загальноосвітніх закладів на уроках фізичної культури у процесі занять армспортом повинна носити специфічний характер та вимагати від вчителя фізичної культури доброго володіння методикою навчання рухових дій.

Зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Стаття виконана в руслі комплексної теми кафедри теорії і методики фізичного виховання Інституту фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка «Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти» (Державний реєстраційний номер 01080002431).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. У статті розглядається технічна підготовка старшокласників загальноосвітніх закладів на уроках фізичної культури у процесі занять армспортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Проблемам спортивного технічної підготовки в армспорті присвячено праці таких авторів: М. Галашко, А. Галашко, П. Живора, М. Кочиної, О. Петренко та ін [1; 2; 3; 4].

Формулювання мети статті (постановка завдання). Мета статті полягає в тому, щоб розглянути технічну підготовку старшокласників загальноосвітніх закладів на уроках фізичної культури у процесі занять армспортом.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Поняття «техніка» з педагогічної позиції Б. Ашмарін розуміє як: «...найбільш ефективний спосіб виконання рухової дії» [6, с. 36]. Тому, ті способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухові завдання вирішуються з відносно великою ефективністю, в армспорті називаються технікою. Фахівець у галузі біомеханіки В. Уткін вважає, що для того, щоб у повній мірі проявити силові якості, необхідна ефективна техніка рухів [7]. Це дуже потрібно усвідомити вчителям фізичної культури, які будуть вести загальноосвітній предмет «Армспорт». Але для того, щоб мати можливість не тільки виконувати, а й пояснювати, як виконувати прийом, необхідно знати деякі нюанси: той чи інший прийом боротьби складається з окремих частин рухових дій.

Техніка в армспорті також може поділятися на стандартну й індивідуальну. Під стандартною технікою варто розуміти еталонну техніку, за допомо-

гою якої формуються адекватні їй рухи. Це може бути техніка проведення прийому боротьби у різних спортсменів, які мають кваліфікаційний рівень МСМК чи ЗМС. Індивідуальна техніка містить у собі деякі перекручування еталонної техніки, але не спотворює структуру рухової дії. Індивідуальна техніка залежить від антропометричних даних, характеру і темпераменту старшокласників.

Під технічною підготовкою в армспорті варто розуміти організований педагогічний процес на уроках фізичної культури засвоєння старшокласниками системи рухів, а саме технічних прийомів боротьби. Технічна підготовка старшокласників поділяється на базові рухи, що складають основу техніки в армспорті, без яких неможливо ефективного здійснення змагальних двобоїв, і додаткові рухи, що характерні для окремих учнів і пов'язані з їхніми індивідуальними особливостями. Ці додаткові рухи і дії визначають саме індивідуальну техніку і стиль старшокласника.

Важливим чинником, що обумовлює ефективність технічної підготовки старшокласників у загальноосвітньому предметі «Армспорт» є здатність учнів до створення чітких уявлень про параметри технічних прийомів у часі, просторі і точності м'язових зусиль.

Важливо вказати, що кожен технічний прийом боротьби має конкретні фази виконання. Фази, у класичному варіанті теорії і методики фізичного виховання, на думку заслуженого працівника фізичної культури і спорту України Б. Шияна, поділяються на підготовчу, основну й заключну [8, с. 97—98]. У підготовчій фазі створюються найсприятливіші умови для виконання рухів основної фази. Рухи в основній фазі спрямовані безпосередньо на вирішення основного рухового завдання. Рухи в заключній фазі спрямовані на успішне завершення вправи і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії. Розглянемо співвідношення фаз класичного варіанту (за Б. Шияном) з фазами технічних прийомів в армспорті зі своїми особливостями.

1. Підготовча фаза — стартове положення.
2. Основна фаза — стартова (фаза 1), робоча (фаза 2).
3. Заключна фаза — переможна (фаза 3).

Стартове положення є підготовкою проведення прийому за рахунок динамічного встановлення захвату та положення тіла згідно до правил змагань. Стартова фаза відноситься до основної фази, але першої її частини у зв'язку з тим, що після сигналу «Ready! Go!» починається з подолання опору суперника. Друга частина основної фази є робочою фазою і пов'язана безпосередньо з реалізацією силового потенціалу. Переможна фаза є найважчою, тому що: а) під час нахилу пропор-

ційність прояву сили окремих м'язів та міжм'язова координація змінюється; б) більшість спортсменів проводять тренування 1 фази захисту. Тому, на відміну від класичного розуміння заключної фази, де рухи спрямовані не лише на успішне завершення вправи, а і полягають у пасивному згасанні або активному гальмуванні рухової дії, переможна фаза характеризується активним продовженням рухової дії (прийому боротьби) з м'язовим напруженням, яке досягає максимуму.

Далі розглянемо відпрацьовування фаз 4 атаквальних та 4 захисних прийомів боротьби в парах за столом для боротьби, які може використовувати вчитель фізичної культури на уроках фізичної культури під час навчання старшокласників. Отже, кожен технічний прийом боротьби необхідно виконувати 15—20 разів з опором партнера у 10%.

Атаквальні прийоми боротьби
«ВЕРХ»

1. Партнер 1 рух «верхом» від стартового положення до фази 2, партнер 2 — опір.
2. Партнер 1 рух «верхом» від фази 2 до фази 3, партнер 2 — опір.
3. Виконання цілого руху.

«ГАК»

1. Партнер 1 рух «гаком» до себе від стартового положення до фази 2, партнер 2 — опір.
2. Партнер 1 рух «гаком» до себе від фази 2 до фази 3, партнер 2 — опір.
3. Виконання цілого руху.

«БРУХТ»

1. Партнер 1 рух «брухтом» від стартового положення до фази 2, партнер 2 — опір.
2. Партнер 1 рух «брухтом» від фази 2 до фази 3, партнер 2 — опір.
3. Виконання цілого руху.

«ПРОГИН»

1. Партнер № 1 рух «прогином» від стартового положення до фази № 2, партнер № 2 — опір.
2. Партнер № 1 рух «прогином» від фази № 2 до фази № 3, партнер № 2 — опір.
3. Виконання цілого руху.

Захисні прийоми боротьби

«ГАК (ППМ) НА ПЛЕЧЕПРОМЕНЕВИЙ М'ЯЗ»

1. Партнер 1 рух «гаком» від стартового положення до фази 2, партнер 2 — тиск.
2. Партнер 1 рух «гаком» від фази 2 до фази 3, партнер 2 — опір.
3. Виконання цілого руху.

«ГАК (ЛС) ЛІКТЬОВИЙ СУГЛОБ»

1. Партнер 1 рух «гаком» від стартового положення до фази 2, партнер 2 — тиск.
2. Партнер 1 рух «гаком» від фази 2 до фази 3, партнер 2 — опір.

3. Виконання цілого руху.
«НАПІВМІСЯЦЬ НА СЕБЕ УБІК»

1. Партнер 1 рух «напівмісяцем» від стартового положення до фази 2, партнер 2 — тиск.
2. Партнер 1 рух «напівмісяцем» від фази 2 до фази 3, партнер 2 — опір.
3. Виконання цілого руху.
«НАПІВМІСЯЦЬ НА СЕБЕ ПО ЦЕНТРИ»
1. Партнер 1 рух «напівмісяцем» від стартового положення до фази 2, партнер 2 — тиск.
2. Партнер 1 рух «напівмісяцем» від фази 2 до фази 3, партнер 2 — опір.
3. Виконання цілого руху.

Висновки з дослідження й перспективи подальшого їх розвитку. Представлена технічна підготовка старшокласників загальноосвітніх закладів на уроках фізичної культури у процесі занять армспортом є фундаментальною основою для подальшого вдосконалення технічної майстерності старшокласників, які будуть мати бажання підвищувати рівень кваліфікації з дорослих розрядів до КМС, МС, МСМК та ЗМС.

Розглянуті вправи з партнером за столом для армспорту на уроках фізичної культури спрямовано на оптимізацію технічної підготовки старшокласників. За рахунок використання цих вправ вчителем фізичної культури рівень технічної підготовленості учнів буде значно вищий.

У перспективі планується подати фізичну підготовку старшокласників загальноосвітніх закладів на уроках фізичної культури у процесі занять армспортом.

Список літератури

1. Галашко М. І. Армспорт : метод. посіб. / М. І. Галашко. — Х., 2000. — 64 с.
2. Живора П. В. Армспорт : техника, тактика, методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / П. В. Живора, А. И. Рахматов. — М. : Изд. центр «Академия», 2001. — 112 с.
3. Кочина М. Л. Физиологический подход к организации тренировочного процесса в армспорте / М. Л. Кочина, А. И. Галашко // Вісн. ХДАДМ. — Вип. 6. — Х., 2002. — С. 338 — 341.
4. Петренко В. А. Железные руки : учеб.-метод. пособие по основам армспорта / В. А. Петренко. — Харьков : Поиск, 2000. — 84 с.
5. Ротерс Т. Т. Курс лекций по теории и методике физического воспитания. — Ч. 1. Общая теория физического воспитания / Т. Т. Ротерс — Луганськ : Альма-матер, 2003. — 180 с.
6. Теория и методики физического воспитания : учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03. «Физкультура» / Б. А. Ашмарин, Ю. А. Виноградов, З. Н. Вяткин и др.; под. Ред. Б. А. Ашмарина. — М. : Просвещение, 1990. — 287 с.
7. Уткин В. Л. Биомеханика физических упражнений : учеб. пособие для студ. фак. физ. восп. пед. ин-тов и для ин-тов физ. культуры по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В. Л. Уткин. — М. : Просвещение, 1989. — 210 с.
8. Шиян Б. М. Теория і методика фізичного виховання / Б. М. Шиян. — Ч. 1. — Тернопіль, 2001. — 272 с.

Надійшла до редакції 15.10.2009

Драгнев Ю. В. Техническая подготовка старшеклассников общеобразовательных заведениях на уроках физической культуры в процессе занятий армспортом.

В статье рассматривается техническая подготовка на уроках физической культуры в процессе занятий армспортом, которая имеет специфический характер и требует от учителя физической культуры хорошего владения методикой учебы двигательных действий. Раскрывается понятие «техника» как способ выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательные задания решаются из относительно большой эффективностью, а также техническая подготовка в армспорте под которой понимается организованный педагогический процесс усвоения старшеклассниками системы движений, а именно технических приемов борьбы.

Ключевые слова: армспорт, старшеклассники, физическая культура, техническая подготовка.

Dragnev Y. V. Technical preparation of senior pupils of general establishments is on lessons of physical culture in the process of employments of armsportom.

In the article technical preparation is examined on the lessons of physical culture in the process of employments of armsport, which has specific character and requires the physical culture of good domain the method of studies of motive actions from a teacher. A concept «technique» as method opens up implementation of motive actions by which motive tasks decide from in relation to by large efficiency, and also technical preparation in armsport under which is understood the organized pedagogical process of mastering of the system of motions senior pupils, namely technical receptions of fight.

The key words: armsport, senior pupils, physical culture, technical preparation.