

4. Горошко Н. І. Базова навчальна програма трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів. «Фізичне виховання і спорт. Настільний теніс». Х.: ХНАМГ, 2012. 36 с.
5. Захаріна Є. А., Глоба Т. А. Переваги використання настільного тенісу у секційній роботі студентів з фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт»: зб. наук. пр. 2018. Вип. 3К(97)18. С. 224–228.
6. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. № 3. С. 109–114.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ САМООБОРОНИ»

Новік С. М., Бакланов М. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Постановка проблеми. Підготовка учителя фізичної культури за додатковою спеціалізацією «Захист Вітчизни» передбачає вивчення навчального курсу «Теорія і методика самооборони», мета якого полягає в оволодінні практичним програмним матеріалом і розвиток умінь його оптимального вибору для організації та проведення різних форм занять з самооборони; підвищення рівня розвитку основних рухових якостей і здібностей студентів; формування методичних умінь і навичок; використання набутих знань та навиків в практичній діяльності.

Мета дослідження – проаналізувати провідні методичні аспекти викладання курсу «Теорія і методика викладання самооборони» в системі підготовки сучасного вчителя фізичної культури у педагогічному ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Система підготовки людини до екстремальних ситуацій, яка була взята за основу при розробці системи самозахисту та виживання, є сукупністю наступних конструктів: комплексна підготовка; інформування про суть та характеристики екстремальних ситуацій; вивчення правових норм.

Кожен з цих конструктів є засобом забезпечення фізичного, психічного та правового виживання відповідно.

Комплексна підготовка до фізичного виживання складається з таких компонентів: фізична підготовка, технічна підготовка, тактична підготовка, стратегічна підготовка, психологічна підготовка, філософська підготовка [3; 4].

Фізична підготовка старшокласників до поведінки в екстремальних ситуаціях, сутність якої полягає у розвитку фізичних

якостей (швидкості, сили, витривалості, гнучкості, спритності) здійснюється на уроках з предмету «Фізична культура», під час занять в спортивних секціях, дитячо-юнацьких школах, федераціях з видів спорту [1; 2].

Технічна підготовка є сукупністю таких складових: техніка самозахисту та контролю нападнику; навички володіння технічними засобами забезпечення виживання та зброєю; медична підготовка.

Тактичну підготовку слід розглядати як педагогічний процес, спрямований на озброєння особи тактичними принципами, алгоритмами поведінки за тих чи інших конкретних обставин. На подальших етапах необхідно розвивати мистецтво тактичного мислення [1, 5].

У процесі стратегічної підготовки напрацьовуються навички передбачення розвитку подій в умовах нападу правопорушників, вміння планувати особисту підготовку до протидії правопорушникам протягом значного періоду часу (тренування, навчання, проходження курсів, підтримання здоров'я на належному рівні, укріплення житла, придбання засобів захисту тощо).

Результатом психологічної підготовки має бути знання характеристик психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій (стрес, афект, фрустрація тощо), мати навички нейтралізації негативного впливу психологічних станів, характерних для екстремальних ситуацій.

Вивчення курсу «Теорія і методика викладання самооборони» в системі підготовки сучасного вчителя фізичної культури у педагогічному ЗВО передбачає такі теми:

Тема №1 «Методи вивчення боротьби». Способи розучування прийомів і вправ. Навчити методам боротьби самооборони. Способи розучування прийомів і вправ. Розвиток швидкісних якостей за допомогою естафетного бігу. Боротьба розвиває такі фізичні якості як: силу, швидкість, витривалість, виховує сміливість, наполегливість, витримку і навички самозахисту. Вивчення боротьби самбо – педагогічний процес, спрямований на фізичне та розумове вдосконалення. Під час розучування прийомів та вправ тренер показує і пояснює дію, яка повинна бути відтворена. Учні намагаються як найточніше відтворити завдання, а тренер спостерігає за виконанням та при необхідності виправляє помилки. Існує два методи розучування: цілісний та по частинам. Звернути увагу на навички які формуються в процесі навчання. Викладач показує прийом спочатку в цілому, потім у повільному темпі, акцентуючи увагу на найбільш важливих деталях та елементах.

Тема №2 «Методика навчання страховки та самостраховки. Особливості техніки страховки та самостраховки. Педагогічні

принципи навчання навичок самостраховки. Комплекс вправ для виховання гнучкості у самообороні. Самостраховка при нападі. Кожний спортсмен зобов'язаний вміти тримати балансування свого тіла в повній готовності. Невміння володіти своїм тілом буде серйозною перешкодою у вивченні будь-якого виду боротьби. Тут вам пропонуються уроки балансування китайських шкіл єдиноборства. Під час виконання кожної вправи треба стежити за диханням. Так, при нахилах завжди виконують видих і навпаки, при – розгинанні вдих. Затримують повітря здебільшого при збереженні пози.

Тема №3 «Класифікація техніки навчання ударам ногами та руками в самообороні. Методика навчання техніки ударам у самообороні». Навчити техніці виконання, руками. Розвиток спеціальної стрибучості. Робота над відпрацюванням техніки ударів кожною рукою, ногою, 50 блоків руками, розслаблення. Робота ногами, також як руками. Удари ногою є найбільш потужним у боротьбі. Якщо опанувати ними з необхідного ступеня, то можна домогтися більш потужного ефекту, ніж за допомогою рук. Однак, оволодіння цією технікою вимагає багато часу і зусиль. При ударі першорядне значення гарна рівновага, оскільки вага тіла підтримується тільки однією ногою. Це положення ускладнюється ще й сильною віддачею в момент контакту ступні з мішенню. Щоб протидіяти цьому твердо поставте ступню, кісточка повністю напружена, носками пальців хапайте землю. Намагайтеся амортизувати віддачу щиколоткою, коліном і стегном опорної ноги.

Тема №4. «Аналіз больових прийомів у самообороні. Навчання головних больових точок тіла супротивника та методів впливу на нього». Закріплення техніки виконання ударів руками та ногами. Розвиток силових якостей за допомогою вправ на гімнастичних брусах. Захист від больових прийомів діляться на фази: захист при спробі захвата на больовий прийом; захист на початку проведення прийому; захист у фазі завершення прийому. Найбільш уразливі міста людського тіла: висок, очі, вуха, щелепа, сонна артерія, гортань, сонячне сплетіння, низ живота, основа черепа, гомілка, нирки. Удари руками виконуються правильно, якщо наносяться швидко і заздалегідь визначену зону ураження.

Тема №5. «Методика навчання техніки стійок і переміщення». Особливості переміщення у бойовій та фронтальній стійці. Закріплення техніки страховки та самостраховки. Розвиток загальної фізичної підготовки само оборонців. Техніка переміщення тіла включає в себе крокування, ковзання, стрибки, переміщення з певним поворотом тулуба, а також комбінації. Прямолінійне переміщення. Бокове переміщення з поворотом тулуба на 90°. Переміщення з поворотом тулуба на 180°. Технічні дії починають вивчати з основної стійки.

Стійки бувають правосторонні і лівосторонні. Положення стоп розміщені перпендикулярно одна до одної. Загальна фізична підготовка.

Тема №6. «Засоби, методи та послідовність навчання тактичним, технічним діям в самообороні». Технічна характеристика прийомів захисту із положення лежачі. Навчити техніці перекиду вперед. Розвиток координаційних здібностей. Вивчення потрібно починати з підготовки до групування. Після ознайомлення переходимо до вивчення перекидів. Перекиди назад з упором присівши в положенні групування лежачи на спині і перекидом вперед, прийти в упор присівши. Перекид в сторону з упору стоячі на колінах. Перекид в бік з упору стоячі на одному коліні. З положення лежачи на животі прогнувшись руки вгору – перекиди в сторону, під час перекиду на спину – згрупуватися.

Тема №7. «Методика вивчення прийомів захисту від ударів руками та ногами». Особливості самозахисту від нападу кількох супротивників. Методичні аспекти навчання елементів від ударів руками та ногами. Комплекс вправ розвитку якостей необхідних для підвищення рівня спортивної майстерності. Робота над відпрацюванням техніки ударів руками, ногами. Повний самоконтроль, вправи робити до стомлення. Як тільки втома починає заважати технічно правильному виконанню прийому перемикайтеся на іншу вправу. Захисні дії від удару кулаком. Захисні дії від удару ножом. Захисні дії від удару палицею.

Тема № 8. «Біомеханічні аспекти стійкості в єдиноборствах». Особливості факторів стійкості у єдиноборствах. Специфіка порушення стійкості. Фізіологічна характеристика єдиноборств.

Практична робота – це навчально-пізнавальна діяльність, у процесі якої учні виконують практичні дії з об'єктами в матеріальній або матеріалізованій формі. При цьому предмети і явища або умови їх існування в природі не змінюються.

У ході виконання практичних робіт учні оволодівають практичними вміннями. Отже, їх основною метою є формування практичних умінь і навичок. Крім того, в наслідок виконання дій з об'єктами в одних випадках здобуваються факти, які є основою формування нових уявлень, понять і встановлення зв'язків, а в інших – засвоєні знання виступають засобом здійснення практичної діяльності, тобто знання засвоюються на новому рівні – рівні застосування за зразком і в новій ситуації.

У курсі «Теорія і методика викладання самооборони» передбачено вивчення таких практичних робіт: «Методи вивчення боротьби. Способи розучування прийомів і вправ», «Методика навчання страховки та самостраховки», «Класифікація техніки

навчання ударам ногами та руками в самообороні», «Аналіз больових прийомів у самообороні», «Методика навчання техніки стійок і переміщення», «Засоби, методи та послідовність навчання тактичним, технічним діям в самообороні», «Методика вивчення прийомів захисту від ударів руками та ногами», «Біомеханічні аспекти стійкості у єдиноборствах».

Засобом організації практичної роботи є практичне завдання. Ефективність його виконання учнями залежить: а) від чіткого визначення конкретних цілей практичної діяльності; б) відбору необхідних матеріальних об'єктів або їх матеріалізованих форм, приладів чи їх моделей; в) розробки прийомів виконання завдання.

Види практичних робіт визначаються за різними ознаками. Так, оволодіння кожним передбаченим програмою практичним умінням відповідає загальним закономірностям формування. На цій основі будується система практичних знань. Вона включає:

1. Завдання, які виконуються за зразком.

2. Завдання, які виконуються шляхом перенесення способу практичної дії в подібну ситуацію, тобто виконуються ті самі дії, але з новими об'єктами, які охоплюються об'ємом уявлення чи поняття, що складають зміст ООД (орієнтовної основи дії).

3. Завдання, які виконуються шляхом перенесення способів практичних дій і власне предметних знань у нові умови. Для виконання таких завдань (щодо усвідомлених цілей) відбираються засвоєні прийоми і з них конструюються нові способи практичної діяльності.

Самостійна робота – це вид розумової діяльності, за якої студент самостійно (без сторонньої допомоги) опрацьовує практичне питання, тему, вирішує задачу або виконує завдання на основі знань, отриманих з підручників, книг, на лекціях, практичних або лабораторних заняттях.

Ефективність організації самостійної роботи студентів і, як наслідок, самостійної навчальної діяльності в цілому, багато в чому визначається методичним забезпеченням. Усе методичне забезпечення, що постійно розробляється кафедрами, можна умовно поділити на чотири групи [5]:

1. Методичні рекомендації організаційного характеру. У них надається структура та зміст виучуваного курсу, плани навчальних занять, рекомендації щодо організації самостійної роботи студентів, визначаються терміни виконання індивідуальних завдань і форми контролю знань.

2. Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів з окремих розділів виучуваних курсів, у яких практичне застосування теоретичного матеріалу розглядається на прикладі розв'язання задач, здійснення певного роду розрахунків чи виконання вправ. Поряд з типовими пропонуються завдання пошукового характеру, а також завдання для самоконтролю знань.

3. Методичні вказівки для лабораторних робіт і практикумів, практичних занять, написання курсових і кваліфікаційних робіт та ін.

4. Програмно-педагогічні засоби навчального й контролюючого характеру.

У курсі «Теорія і методика викладання самооборони» передбачено вивчення таких тем: «Методи вивчення боротьби. Способи розучування прийомів і вправ», «Методика навчання страховки та самостраховки», «Класифікація техніки навчання ударами ногами та руками в самообороні», «Аналіз больових прийомів у самообороні», «Методика навчання техніки стійок і переміщення», «Засоби, методи та послідовність навчання тактичним, технічним діям в самообороні», «Методика вивчення прийомів захисту від ударів руками та ногами», «Біомеханічні аспекти стійкості в єдиноборствах».

Висновки. Отже, нами проаналізовано провідні методичні аспекти викладання курсу «Теорія і методика викладання самооборони» в системі підготовки сучасного вчителя фізичної культури у педагогічному ЗВО. Встановлено, що система підготовки людини до екстремальних ситуацій є сукупністю конструктів: комплексна підготовка; інформування про суть та характеристики екстремальних ситуацій; вивчення правових норм.

Список використаних джерел:

1. Ганс фон Дах. Техніка бою: навч. посіб. / Ганс фон Дах. – Львів: Астролябія, 2016. – 220 с.
2. Герасимів І. М. Захист Вітчизни: підруч. / І. М. Герасимів? К. О. Пашко. – Тернопіль: Астон, 2010. – 352 с.
3. Мелецький В. М. Захист Вітчизни: навч. посіб. / В. М. Мелецький. – Харків: Основа, 2012. – 320 с.
4. Пашко К. О. Захист Вітчизни: навч. посіб. / К. О. Пашко, І. М. Герасимів. – Харків: Сиція, 2012. – 280 с.
5. Шаповалов Б. Б. Сучасні системи самозахисту / Б. Б. Шаповалов // Бизнес и безопасность. – 2010. – № 3. – С. 38–39.

ЕКОНОМІЧНА СКЛАДОВА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ ЦЬОЇ ГАЛУЗІ

Самодай В. П.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт в сучасному суспільстві є найважливішими чинниками підтримки і зміцнення здоров'я людей, підвищення культурного рівня, активізації спілкування, та активного проведення дозвілля. У міру розвитку суспільства рухова активність усе більше проникає в усі сфери життя,