

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

### Тема 5. Закономірності та принципи навчання в спортивних видах боротьби

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів II курсу факультету спорту  
та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр»  
(цикл боротьби)

Розглянуто та затверджено  
на засіданні кафедри АВС  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Зав.кафедрою АВС  
доцент \_\_\_\_\_ Ф.І.Загура

Підготував ст.викладач  
Стельмах Ю.Ю.

Львів  
20\_\_ р.

## План

- 1) Методика навчання виконання техніко-тактичних дій у спортивних видах боротьби. зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби.
- 2) Основні помилки, які виникають під час вивчення техніко-тактичних дій.
- 3) Методика навчання виконання зв'язок та комбінацій у спортивних видах боротьби. у спортивних видах боротьби, Основні помилки, які виникають під час вивчення.
- 4) Основні принципи навчання :систематичності, послідовності, доступності, наочності, науковості.
- 5) Контрольні запитання.
- 6) Рекомендована література.

## Закономірності та принципи побудови навчального процесу

*Принципи свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності та міцності* є загальними дидактичними принципами фізичного виховання. Займаються опановують руховими навичками на навчальних заняттях, під час тренувань. Тому застосування цих принципів при організації навчальної, тренувальної або навіть змагальної діяльності є обов'язковим.

### *Принцип свідомості і активності*

Обов'язковою умовою організації плідних навчальних занять є інтерес займаються до спортивної боротьби. Викладач так будує навчальний процес, щоб участь у ньому кожного з займаються було усвідомленим і активним. Заняття, побудовані тільки на емоціях, призводять до того, що учні під час тренувань намагаються уникати труднощів, не працюють систематично над оволодінням навичками.

У міру участі у навчальній роботі у займаються з'являються нові інтереси та цілі. Добре, якщо тренер так організовує справа, що самі учні поставлять питання про те, що їм необхідно здати програмні нормативи фізичної підготовленості або отримати спортивний розряд. Природним проявом активності займаються може бути їхнє бажання стати призером або чемпіоном тих чи інших (нехай навіть невеликих) змагань.

Для реалізації принципу свідомості і активності викладач повинен:

1. Чітко поставити завдання і пояснити, в чому важливість її вирішення.
2. Вказати основні шляхи вирішення завдання.
3. Вказати, які закономірності виконання даного руху і як правильно його оцінити.
4. Вказати засоби вирішення задачі (підбір партнера, м'які мати, вага манекена, спеціальні вправи і т. П.).

В залежності від конкретної педагогічної задачі викладач може вказати тільки кінцеву мету і надати займаються самим визначити шляхи і підібрати засоби досягнення цієї мети.

Для реалізації принципу свідомості і активності слід давати займаються різні завдання, що вимагають від них самостійності, цілеспрямованості і спеціальних знань (складання характеристик майстерності окремих борців, тактичного плану сутички з конкретним супротивником, плану підвищення тренувального навантаження, прогнозу результатів змагань і т. П.).

Зовнішнім проявом успішного застосування принципу свідомості і активності є таке положення, при якому викладачеві не доводиться вживати суворих заходів для підтримання порядку в тренувальному залі. При повторенні навчального матеріалу займаються пам'ятають, що вивчали на минулих уроках, задають питання, спрямовані на розширення та поглиблення їх знань.

Викладач повинен пам'ятати, що на певному етапі навчання правильне застосування принципу свідомості і активності передбачає суворе обмеження обсягу знань, необхідних для вирішення задачі даного уроку. Надлишок відомостей про досліджуваному практичному матеріалі може не тільки не допомогти, але й зашкодити навчанню.

#### *Принцип наочності.*

Створити у займаються уявлення про прийом можна різними способами: показати кінограм або відеопоказу, показати, як це виконується іншими спортсменами; пояснити словесно, дати письмовий опис руху; провести прийом на самому займатися, надати йому можливість самому провести прийом і т. д. Деякі дані, що повідомляються кожним з цих способів, повторюються, але від цього уявлення стає багатшим. Принцип наочності здійснюється тим повніше, чим більше органів чуття займаються бере участь у сприйнятті досліджуваного предмета.

В залежності від конкретної педагогічної задачі засоби наочності застосовуються окремо, послідовно і у взаємодії. Так, при розучуванні окремих прийомів викладач може дати тільки словесне пояснення послідовності виконання прийому. Займаються, керуючись цим, повинні виконати прийом. Однак якщо недостатньо одного пояснення, викладач може

полегшити завдання частковим показом прийому або іншими засобами наочності. Щоб досліджуваний матеріал був найбільш наочним, наявні засоби застосовують у комплексі. Серед додаткових засобів наочного уявлення, іноді використовують орієнтири, що допомагають правильно виконати основну структуру руху. Наприклад, щоб підвищити амплітуду кидка прогином, викладач просить спортсмена робити прийом так, як ніби їх завдання полягає в тому, щоб тренувальне опудало під час кидка увіткнути «головою» в стелю. Початок виконання кидка з таким наміром значно підвищує його амплітуду. Іншим просторовим орієнтиром при кидках підворіть є вимога, щоб кидок виконувався у вертикальній площині в межах обмеженої прямої смуги. Виконання цієї вимоги займаються робить позитивний вплив на багато сторін техніки виконання кидка підворіть. З метою своєчасного початку прийому використовують звукові сигнали: свисток або бавовна. Зупинка сутички в потрібний момент з фіксацією і аналізом важливого в методичному відношенні положення також підсилює наочність у навчанні.

Використовуючи орієнтири, що займаються отримують можливість розвивати зусилля в потрібному напрямку, контролювати їх у ході виконання і звіряти правильність за кінцевим результатом. Для створення уявлення про наростання або зниженні м'язових зусиль, про темп і ритмі виконання складних дій в боротьбі найчастіше користуються показом безпосередньо на займається.

Для здійснення принципу наочності у навчанні та вихованні необхідно:

1. Визначити, якою мірою засоби наочності можуть сприяти вирішенню загальної педагогічної завдання з урахуванням загальної підготовленості і вікових особливостей займаються.
2. Методично правильно обрати засоби наочності (послідовність їх застосування, поєднання і т. П.).
3. Сприяти всебічному сприйняттю досліджуваного предмета в такій мірі, в якій це необхідно на даному етапі навчання.

### *Принцип систематичності*

Навчальні та тренувальні навантаження спортсменів з кожним роком стають все більше. Суміщення занять спортом з виробничим працею чи навчанням передбачає виняткову організацію і дисципліну займаються. У зв'язку з цим спортивні заняття повинні бути добре продуманими. Важливо чітко поставити перед займаються задачу, правильно вибрати засоби і методи її вирішення, запланувати конкретні результати навчання, виховання і тренування.

Здійснювати принцип систематичності в спорті - значить, перш за все, організувати та проводити навчально-тренувальні заняття на високому науково-методичному рівні, дотримуватися раціональну послідовність у застосуванні засобів і методів фізичного виховання.

*Принцип систематичності* передбачає поступовість наростання труднощі. Новий навчальний матеріал повинен ґрунтуватися на добре засвоєному пройденому матеріалі і сприяти його закріплення й удосконаленню. Хід навчально-тренувального процесу при достатній однорідності навчальної групи необхідно регулювати, орієнтуючись на тих, хто не встигає освоювати нове, постійно підтримуючи інтерес до занять з боку успішних спортсменів шляхом розучування додаткових варіантів і деталей досліджуваного в даний момент прийому. З відстаючими тренер повинен проводити індивідуальні заняття, спрямовані на розвиток певних фізичних якостей, розучування спеціальних вправ та ін.

У випадку, якщо постійно відстають одні й ті ж учні, їх слід перевести в іншу навчальну групу, більш відповідну їх підготовленості. Але робити це потрібно коректно, намагаючись використати загальну реорганізацію навчальних груп.

Систематичність у навчально-тренувальній роботі передбачає багаторазове раціональне повторення досліджуваних рухів. Число повторень і інтервалів між ними повинна відповідати можливостям що займаються, педагогічним завданням і вимогам, що пред'являються до спортсменів.

Зовнішнім проявом успішного здійснення принципу систематичності є хороша успішність займаються, їх бажання розучувати новий навчальний матеріал.

Для успішного здійснення принципу систематичності необхідно:

1. Дати займаються комплексне уявлення про знання, уміння і навичках по періодах навчання.
2. Весь навчальний матеріал об'єднати в систему, легко розділяється на частини.
3. Планувати вивчення даної системи відповідно до особливостей займаються, умовами їх навчання, роботи, чергуючи періоди напруженої діяльності по засвоєнню навчального матеріалу з періодами його закріплення (повторення), участі у змаганнях.
4. Стежити за тим, щоб кожна конкретна педагогічна задача була складовою частиною серії педагогічних завдань на певний період навчання.
5. Враховувати результати навчальної роботи.
6. Забезпечувати регулярність занять.

### *Принцип доступності*

Основне призначення принципу доступності - допомогти своєчасно засвоїти передбачений програмою матеріал. У тих випадках, коли навчальний матеріал легко розділяється на частини (як при вивченні основ техніки), його розподіл за принципом «від простого до складного», «від легкого до важкого», «від відомого до невідомого» забезпечує доступність у навчанні.

При вивченні основ техніки згідно класифікації принцип доступності використовується в основному по відношенню до займаються, не засвоюється програму, прийнятну для більшості. У практиці такі тимчасові невдачі зустрічаються. Для деяких займаються важким виявляється такий навчальний матеріал, який легко засвоюють інші. Тому встигаючі в даний момент можуть виявитися відстаючими при подальшому навчанні.

Причиною такого явища може бути недостатня фізична підготовленість, слабка координація рухів, порушення послідовності в навчанні та ін.

У ході вивчення основ техніки багато займаються відчувають труднощі при переході від одного розділу техніки до іншого, не має елементів позитивного переносу навичок (як при переході від кидків підворіть до кидків прогином). Труднощі такого роду відомі заздалегідь. Тому, наприклад, у міру наближення до занять з вивчення кидків прогином необхідно приділяти більше уваги виконанню різних вправ для моста.

Виникнення труднощів у навчанні в цих випадках слід розглядати як методичну помилку тренера. Дещо по-іншому принцип доступності здійснюється при вивченні таких розділів боротьби, для засвоєння яких необхідно попередньо засвоїти певний комплекс спеціальних навичок, що забезпечує остаточний успіх у вивченні даного розділу в цілому (при вивченні тактики і складних розділів техніки). Подолати такого роду труднощі можна за допомогою ретельного відпрацювання елементів, що становлять складний рух, виконання вправ, що підводять і моделювання певних умов. Тренерам необхідно пам'ятати, що вправи надмірної труднощі часто бувають основною причиною серйозних травм.

Якщо займаються занадто легко засвоюють новий матеріал, то це не сприяє організації плідної навчального процесу. Учні проявляють неухважність, недбало виконують прийоми і т. Д. Як надмірно важке, так і занадто легке завдання може знизити активність і цілеспрямованість спортсменів. Потрібно так розподілити матеріал, щоб він був доступний для даної групи і при цьому займаються проявляли високу активність.

Для успішного здійснення принципу доступності необхідно:

1. Підбирати навчальний матеріал відповідно до навчальних програм і нормативних вимог.
2. Враховувати індивідуальні особливості займаються і специфіку засвоєння нового матеріалу даної навчальною групою.



3. Правила принципу доступності «від простого до складного», «від відомого до невідомого», «від легкого до важкого» дотримуватися таким чином, щоб не знижувати ініціативи займаються та його інтересу до занять.

### *Принцип міцності*

Здатність займаються закріплювати засвоєні знання, уміння і навички покладена в основу дидактичного принципу міцності. Кожен навчальний матеріал повинен бути засвоєний і закріплений, інакше надалі його не можна буде розширити і вдосконалити.

Поетапне закріплення рухових навичок особливо важливо при засвоєнні основних рухів борця (прогином, підворіть, обертанням). Новачок і майстер спорту виконують ці рухи по-різному. Це залежить від запасу сил, витривалості, впевненості, вміння багаторазово приблизно однаково повторити рух. Тому принцип міцності припускає поетапне закріплення матеріалу в ході навчального процесу.

Мистецтво тренера полягає в умінні підібрати комплекс по можливості різноманітних вправ, що сприяють закріпленню засвоєного навичку. Недостатньо закріплений навик може почати турбуватися при переході до вивчення більш складних рухів. Незвичайна обстановка, взаємодія з незнайомими партнерами різної підготовленості та різного ваги - все це фактори, що руйнують навички і в той же час специфічний засіб їх закріплення.

Особливою формою збивають факторів є захисні або контратакуючі дії партнера. Тому найбільш дієвим засобом закріплення навичок є навчальні, навчально-тренувальні та тренувальні перейми і змагання.

До факторів, що не сприяють закріпленню навичок, слід віднести відсутність послідовності в навчанні, стомлення займаються, відсутність у них інтересу до даного навчального матеріалу та ін. Успіх здійснення принципу міцності залежить від дотримання всіх дидактичних принципів.

Тренеру необхідно пам'ятати, що принцип міцності, заснований на здатності займаються закріплювати набуті навички, однаково поширюється і

на закріплення неправильно засвоєних навичок. Тому важливо перш, ніж приступати до вправ, що сприяє закріпленню навичок, переконатися, що ці навички є необхідними, доцільними і правильними.

Для успішного здійснення принципу міцності необхідно:

1. Переходити до вивчення нового матеріалу тільки тоді, коли добре засвоєно попередній.
2. Вміти урізноманітнити заняття на етапі засвоєння даного навчального матеріалу, з тим щоб закріплення його не зводилося до простого повторення.
3. Використовувати раніше вивчені навички з позитивним перенесенням на досліджувані в поєднаннях з підводять вправами і т. Д.
4. Поступово ускладнювати умови виконання вправ (трудність, тривалість, інтенсивність і т. П.).

Вміле комплексне застосування дидактичних принципів у навчанні - це головне в професійній майстерності тренера по боротьбі. Приступаючи до навчання, викладач повинен ґрунтовно переконатися, що даний навчальний матеріал буде своєчасним і посилюючим для групи займаються.

Як правило, навчання боротьбі (і тим більше початкове) проводиться з групою 12-15 чоловік. Займаються не повинні відчувати на собі посиленний вплив якого-небудь дидактичного принципу. Але бувають випадки, коли викладач повинен вибірково підсилити дію того чи іншого принципу при вирішенні педагогічного завдання. Позитивний результат дії дидактичних принципів завжди проявляється в їх єдності. Якщо займаються успішно опановують техніку, значить, вони свідомо і досить активно вивчають матеріал, а їх тренер наочно, в певній системі і доступно викладає його.

Виконуючи традиційну програму занять і застосовуючи необхідні методи навчання з дотриманням відповідних дидактичних принципів, тренер може передбачити будь-які труднощі в засвоєнні матеріалу і своєчасно допомогти своїм вихованцям. Так, на першому році навчання займаються бувають недостатньо дисциплінованими та уважними, тому слід приділяти більше уваги показу і поясненню.

Ті чи інші дидактичні принципи в різні періоди навчання застосовуються в більшій чи меншій мірі. На окремих заняттях першого і другого років навчання основна увага доводиться приділяти дотриманню принципів свідомості і активності займаються. Іноді при початковому навчанні значна частина уроку відводиться здійсненню принципу доступності (звичайно, у взаємодії з принципом систематичності). Принцип міцності фактично забезпечується всім ходом правильно організованого педагогічного процесу.

Якщо тренер свідомо обрав для вивчення матеріал підвищеної труднощі, то він, насамперед, повинен бути впевнений, що цей матеріал доступний. Труднощі навчального матеріалу можна значно знизити, якщо приділити більше уваги принципом наочності і застосуванню спеціальних вправ, що підводять. Якщо в ході навчально-тренувального процесу тренер зауважив, що досліджуваний матеріал засвоюється з працею, він повинен проявити більше турботи про дотримання принципу доступності.

Паралельно з навчанням викладач постійно займається виховною роботою.

### **Контрольні запитання**

1. Загальне та різне в поняттях навчання та тренування.
2. Що являють собою поняття: знання, вміння, навички.
3. Фізіологічне обґрунтування етапів формування досвіду.
4. Принципи побудови навчального процесу.
5. Засоби і методи повідомлення знань.
6. Засоби і методи вдосконалення розумових умінь.
7. Засоби і методи оволодіння рухом.
8. Засоби і методи вдосконалення рухових умінь.
9. Засоби і методи вдосконалення функціональних можливостей.
10. Засоби і методи вдосконалення діяльності в програмованих видах спорту.
11. Засоби і методи вдосконалення діяльності в ситуаційних видах спорту.

12. Принципи планування програмного змісту на етапі базової технічної підготовки.
13. Принципи планування програмного змісту на етапі базової технічно-тактичної підготовки.
14. Принципи планування програмного змісту на етапі базової тактико-технічної підготовки.
15. Принципи планування програмного змісту на етапі базової тактичної підготовки.
16. Принципи планування програмного змісту на етапі індивідуально-групової технічно-тактичної підготовки.
17. Принципи планування програмного змісту на етапі індивідуально-групової тактико-технічної підготовки.
18. Принципи планування програмного змісту на етапі індивідуально-групової тактичної підготовки.
19. Принципи планування програмного змісту на етапі автономної підготовки.

### Рекомендована література:

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.Ф. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе /К. В. Балдаев. - М.: Высшая школа, 2006. - 222 с.
4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
5. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности.Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности,психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
6. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
7. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.
8. Круцевич Т. Ю Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов./ Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.
10. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акопян, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.

11. Игуменов В.М. Спортивная борьба. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев // посібник для студентів факультетів (відділень) физ. восп. педагогических учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 267 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера./ Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
16. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.
17. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.
18. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). / С.А. Селиверстов. -М., 1997.- 510с.
19. Тотоонті І. 100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.
20. Туманян Г. С. Школа подготовки борцов, дзюдоистов и самбистов. – М; Академия, 2006. 592 с.
21. Шанин Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 191 с.
22. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
23. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

24. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
25. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 c.
- 26.<http://ukrwrestling.com>
- 27.<http://unitedworldwrestling.org/database>
- 28.<http://wrestlingua.com/books>
- 29.[www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
- 30.[www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
- 31.[www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
- 32.[www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)