



✓
2011-02

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
(ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)

ВИПУСК 9

Вийшло 2011/4

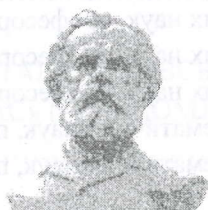
**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**

Інститут фізичного виховання та спорту

Серія 15

**“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

Випуск 9



КИЇВ – 2011

УДК 0.51
ББК 95
Н 34

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Фізичне виховання і спорт” - фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 14.10.2009 р. № 1-05/4 – Бюл. ВАК України, 2009. - №11. С.8.

“Педагогічні науки” - фахове видання затверджене Президією ВАК України 2004 рік, бюлетень № 8 (Додаток до постанови президії ВАК України від 30 червня 2004 р. № 3-05/7)

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15. “НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”** 36. наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011. - Випуск 9. - 96 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методики навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів.

Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

В.П.Андрущенко	доктор філософських наук, професор, академік АПН України, ректор НПУ імені М.П.Драгоманова (голова Редакційної ради)
А.Т.Авдієвський	почесний доктор, професор, академік АПН України
В.П.Бех	доктор філософських наук, професор
О.В. Биковська	кандидат педагогічних наук, доцент (секретар Редакційної ради)
В.І.Бондар	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України
Г.І.Волинка	доктор філософських наук, професор, академік УАПН (заступник голови Редакційної ради)
А.П.Грищенко	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України
П.В.Дмитренко	кандидат педагогічних наук, професор
І.І.Дробот	доктор історичних наук, професор
М.І.Жолдак	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України
Л.І.Мацько	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України
О.С. Падалка	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України
В.М. Синьов	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України
В.К. Сидоренко	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України
М.І.Шкіль	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України
М.І.Шут	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України

Відповідальний редактор

Г. М. Арзютов

Редакційна колегія:

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор (відповідальний редактор);
Волков Л.В.	доктор педагогічних наук, професор;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор;
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор;
Похоленчук Ю.Т.	доктор педагогічних наук, професор;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор;
Працьовитий М.В.	доктор фізико-математичних наук, професор;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

© Автори статей, 2011

© НПУ імені М.П.Драгоманова, 2011

© Редакційна рада, 2011

5. Буравцов В.В. Аналіз дослідження розвитку боротьби на поясах – нової галузі спортивних єдиноборств, визнаної в Україні. Часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К.: Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт, 2007. – Вип. -3. с. 166-173.

6. Буравцов В.В. Дослідження навчально-методичних засад в системі багаторічних занять боротьбою сумо. Наукові праці Кам'янець-Подільського державного університету: Проблеми теорії і методики фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту, лікувальної фізичної культури та спортивної медицини /Серія педагогічна. – Вип.5.-Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, 2007. - ст.20-26

7. Буравцов В.В. Виховання фізичних якостей у студентів основної групи з предмету “фізичне виховання”. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 64. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2009.- № 64. – с. 250-254.

Буравцов В.В. Учебная программа для групп спортивного совершенствования по единоборствам высших учебных заведений Украины (борьба сумо).

В статье приводятся результаты разработки программы обучения групп спортивного совершенствования по единоборствам. Программа по физическому воспитанию ВУЗ Украины – борьба сумо (за выбором).

Ключевые слова: борьба сумо, программа обучения, физическое воспитание, студенты-единоборцы, виды подготовки, техника, тактика сумо.

Buravtsov V.V. The curriculum for sports groups to improve in martial arts higher educational institutions of Ukraine (sumo wrestling).

In this paper the results of development programs leading training groups of sport excellence in martial arts. Program in physical education university of Ukraine - sumo wrestling (for choice).

Key words: sumo wrestling, programa education, physical education, students - wrestlers, types of training, technique, tactics of sumo.

Чертов И.И.

Национальный университет “Одесская юридическая академия”

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ ПРИЁМАМ СТРАХОВКИ И САМОСТРАХОВКИ

У статті наведено експериментальні матеріали щодо використання підготовчих вправ в педагогічному процесі навчання студентів прийомам страхування та самострахування при проходженні курсу спортивні єдиноборства за вибором.

Ключові слова: страхування, самострахування. спортивні єдиноборства, вправи, підготовчі вправи, безпека, активна безпека.

Постановка проблеми. Подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, обучение навыкам обеспечения собственной безопасности в повседневной жизни - одна из важнейших задач системы физического

воспитания. Данная задача включает в себя укреплением здоровья и обучение навыкам организации своей безопасности [1,2,3,4,5].

Навыки безопасности включают в себя пассивные и активные доставляющие.

Азами "пассивной" безопасности можно овладеть на теоретических занятиях, но овладеть элементами так называемой "активной безопасности, возможно исключительно на практических занятиях, проводимых в рамках урока по физическому воспитанию.

В первую очередь, к элементам "активной" безопасности относятся навыки "правильного падения" (прежде всего - это страховки и самостраховки), которые позволяют при приземлении на твердые поверхности избегать таких травм как переломы, сотрясение мозга и т.д. [6,7,8,9,10].

И если на занятиях в спортивных секциях изучению элементов страховки и самостраховки при падениях уделяется определенное внимание, то на занятиях по физическому воспитанию этот раздел практически отсутствует, а приемы самозащиты изучаются, как правило, лишь в секциях по различным видам единоборств.

Во избежание получения таких травм как: сотрясение головного мозга, разрыв суставной сумки в локтевом суставе, перелом ключицы, перелом руки в районе запястья, травма позвоночника, а также всевозможные ушибы разной тяжести, которые совсем не редко встречаются в результате падений, на занятиях по физическому воспитанию должна изучаться "техника падения". Эти умения помогут избежать повреждений при случайных или вынужденных падениях (например, во время игр в волейбол, футбол, падениях при потере равновесия и т.д.).

Анализ последних исследований и публикаций. В методических рекомендациях "Безопасность в учебно-тренировочном процессе" (Мн., БИТУ, 2003, сост. И.В. Вельский и С.Г. Ковель) подробно освещены вопросы по теоретическим аспектам техники безопасности при проведении занятий по физическому воспитанию, которые, несомненно, могут обезопасить студента и преподавателя в повседневной жизни

В данном же пособии изложены рекомендации теоретического и практического характера, направленные на изучение элементов страховки студентов, которые пригодятся им не только на занятиях по физическому воспитанию, но и в повседневной жизни.

В то же время система подготовительных упражнений была, практически, не разработана.

Поэтому заданиями исследования было:

1. Определить элементы безопасности на занятиях студентов:

1.1. Самостраховка при падениях: на спину, на бок, на живот.

1.2. Страховка.

1.3. Игры и простейшие виды единоборств.

1.4. Приемы самозащиты.

2. Разработать и дать педагогическую оценку вспомогательным упражнениям, применяемым при обучении студентов элементам страховки и самостраховки.

Методика исследования. Видеозапись приёмов страховки, самостраховки, анализ структуры движений и синтез простейших форм физических упражнений. Классификация и систематизация подготовительных упражнений.

Результаты исследования и их обсуждения. Выявилось, что на начальном этапе обучения студентов основам самостраховки при падениях необходимо изучить (наработать) следующие элементы:

- группировка,
- перекаты,
- кувырки и т.д.

Начинать обучение необходимо с простейших подготовительных упражнений.

К разделу простейших подготовительных упражнений мы, в первую очередь, отнесли **общеразвивающие упражнения**, способствующие развитию физических качеств, необходимых для успешного освоения элементов безопасности:

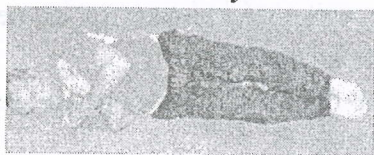
а) общеразвивающие упражнения в движении:

- ходьба и бег на месте;
- ходьба и бег на месте с высоким подниманием бедра;
- ходьба и бег на носках с высоким подниманием бедра, махи прямыми ногами вперед и назад;
- ходьба в полуприседе, в приседе, выпадами;
- бег с прыжками на одной и двух ногах;
- бег с переменной скоростью (по 10-20 м);
- ходьба и бег правым, левым боком и спиной вперед, с поворотом на 180 и 360°;
- ходьба и бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, за головой, перед грудью и т. д.) и движениями ими (сгибание и разгибание, поднимание и опускание, вращение);
- ходьба и бег с переходом в положение «лежа на груди», затем подъем и продолжение ходьбы, бега;
- ходьба и бег с преодолением препятствий (прыжок через препятствие или проползание под ним - чередовать);
- «перекаты» в положении лежа через левый (правый) бок.

б) перемещения:

- перекаты в положении лёжа через левый (правый) бок (фото 1);

На боку



На животе

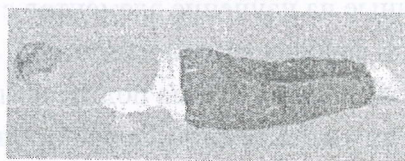
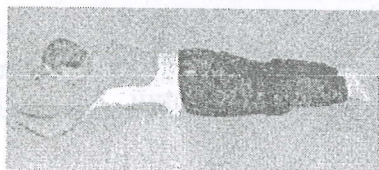


Фото 1. Перекаты в положении лёжа через левый (правый) бок

- передвижения на животе (фото 2);

Руки впереди



Руки под собой

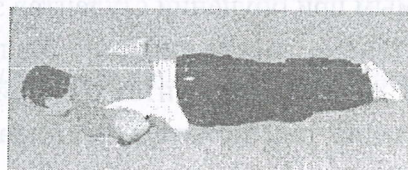
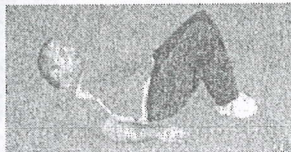
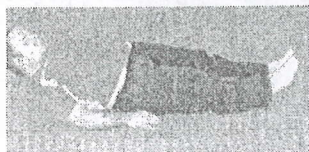


Фото 2. Передвижения на животе

- передвижения на спине (фото 3);

Подтягивание ног



Выпрямление ног

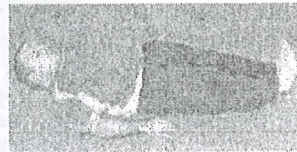
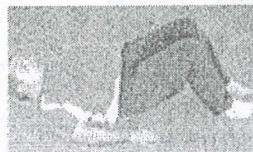
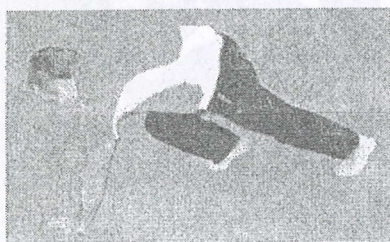


Фото 3. Передвижения на спине

- передвижения на “четвереньках” (фото 4);

Лицом вперёд



Спиной вперёд

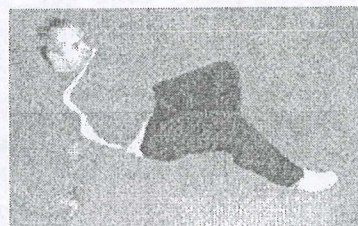
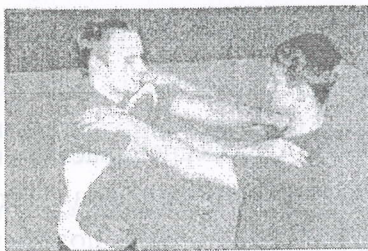


Фото 4. Передвижения на “четвереньках”

в). парные, групповые упражнения и эстафеты:

- наклоны вперёд с партнёром (фото 5);

Исходное положение



Обоюдный наклон с партнёром

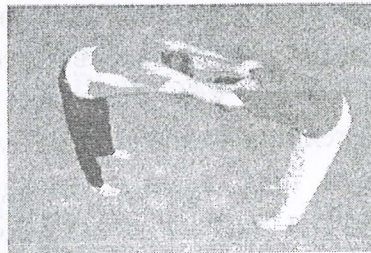


Фото 5. Наклоны вперёд с партнёром

- “перетягивание” партнера одной и двумя руками из исходных положений стоя и сидя;
- сталкивание друг друга с места, используя плечо, спину и руки;
- приседания в парах - партнеры спиной друг другу в захвате под руки (фото 6);

Исходное положение



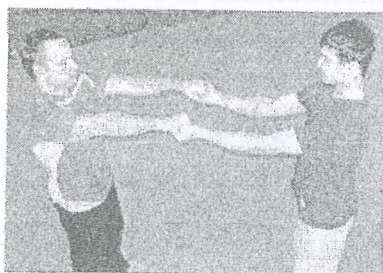
Обоюдное приседание с партнёром



Фото 6. Приседания в парах

- круговые вращения в левую (правую) стороны (фото 7).

Исходное положение



Обоюдное вращение с партнёром

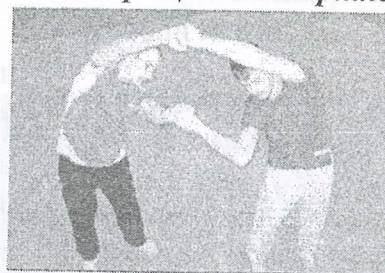


Фото 7. Круговые вращения в парах

- перетягивание каната;
- эстафеты с бегом, прыжками, ползанием, лазанием по канату, преодолением препятствий.

г) подвижные игры:

- “чехарда”;
- “стенка на стенку”.

д). гимнастические и акробатические упражнения:

Акробатические упражнения хорошо развивают координацию и укрепляют мышцы. А также позволяют преодолеть чувство страха, развивают решительность, волю, уверенность в себе; вырабатывают умение падать на любую поверхность и в любую сторону, как в процессе тренировочного занятия, так и в повседневной жизни.

- положение “в группировке”;

В основе техники падений лежит умение “группироваться”, что обеспечивается специальной координацией тела, поэтому прежде чем приступить к изучению приёмов самостраховки, студент должен освоить положение “в группировке” (фото 8). Схема положения спины показана на рис. 1.

Исходное положение



Фото 8. Положение “В группировке”

Схема положения спины

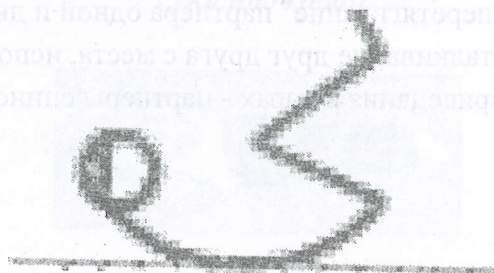


Рис.1. Положение спины

Примечание: Особое внимание при освоении положения “в группировке” обращается на расположение головы (подбородок максимально прижат к груди) и спины (спина согнута полукругом, напряжена).

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЕРЕКАТА “В ГРУППИРОВКЕ”

Для того чтобы сформировалось представление о перекате “в группировке”, рекомендовано повторить каждое упражнение 12 - 18 раз.

Упражнение 1.

Исходное положение: сидя на полу, ноги выпрямлены (фото 9 а).

На счёт раз: согнуть ноги в коленях, подтянуть колени к груди и обхватить колени руками, стопы стоят на полу. Подбородок прижать к груди, спина округлена» (фото 9 б).

На два, три: перекаты на спине вперед назад (фото 9 в).



Фото 9. Перекат в группировке

Упражнение 2.

Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые (фото 10 а).

На счёт раз: согнуть ноги и вытянуть руки вперед, подбородок прижать к груди (фото 10 б).

На счёт два: отклонить корпус назад - перекат. Во время переката обхватить руками голени, приняв положение группировки (фото 10 в). В положении “в группировке” перекатиться по спине (фото 10 в, г).

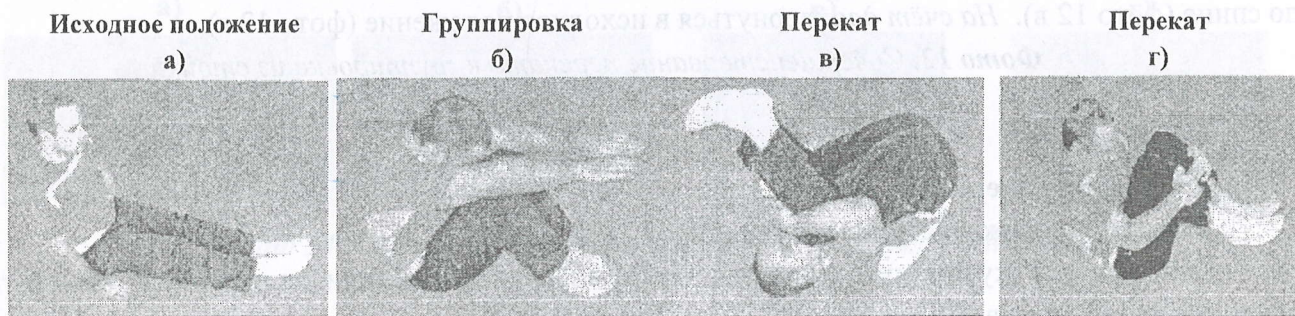


Фото 10. Совершенствование переката в группировке

Примечание: Если группировка сделана правильно, то перекат будет “мягким”, без рывков, и не будет вызывать болевых ощущений в области спины.

Упражнение 3.

Исходное положение: присед, руки прямые, направлены вперед; подбородок прижат к груди (фото 11 а).

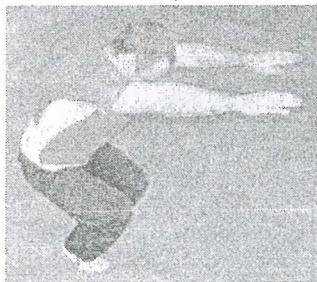
На счёт раз: сесть на пол, колени подтянуть к груди, стопы на полу (фото 11 б).

На счёт два: перекатиться по спине (фото 11 в).

На счёт три: вернуться в исходное положение (фото 11 г).

Исходное положение

а)



Группировка

б)



Пережат

в)



Исходное положение

г)

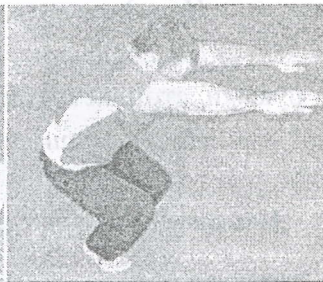


Фото 11. Совершенствование пережата в группировке из полуприседа

Упражнение 4.

Исходное положение: основная стойка, руки вперед, подбородок прижат к груди (фото 12 а, б).

На счёт раз: перейти в положение седа, руки обхватывают голени. Затем перекатиться

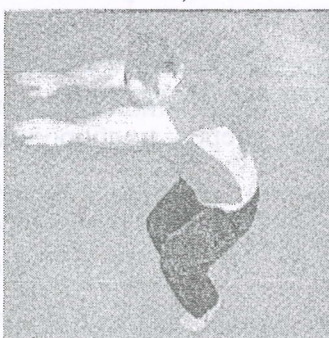
Исходное положение

а)



Полуприсед

б)



Пережат

в)



Исходное положение

г)



по спине (фото 12 в). *На счёт два:* вернуться в исходное положение (фото 12 г).

Фото 12. Совершенствование пережата в группировке из стойки

- КУВЫРКИ

1. Кувырок вперед

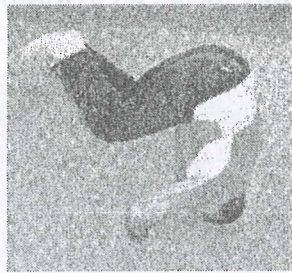
Исходное положение: упор присев (фото 13 а).

На счёт раз: кувырнуться вперед через голову. При касании спиной пола обхватить руками голени и прижать подбородок к груди (фото 13 б).

Исходное положение а)



Кувырок вперёд б)



Завершение кувырка в)

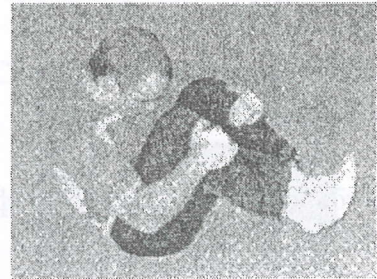


Фото 13. Совершенствование кувырка вперёд

Примечание: при выполнении кувырка обращать внимание на положение головы (голова прижата к груди), туловища (спина округлена, бедра прижаты к груди), колени разведены в стороны.

При необходимости придерживать выполняющего кувырок за голову.

2. Кувырок вперёд из положения в движении

Кувыркнуться вперёд из положения в приседе 5-6 раз. Кувыркнуться вперёд из положения в движении 5-6 раз (рис. 2).

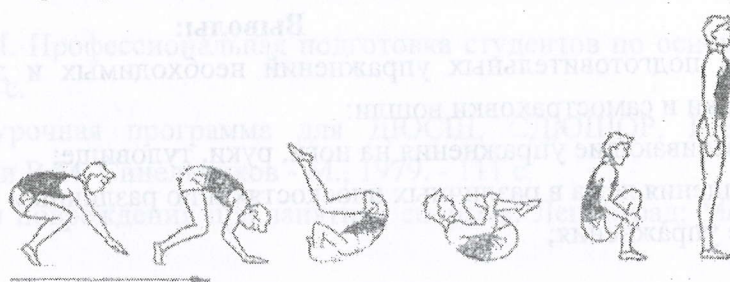


Рис. 2. Совершенствование кувырка вперёд в движении

3. Кувырок назад из положения лёжа

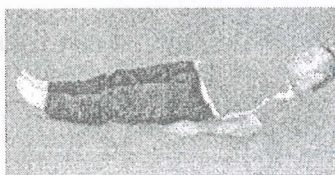
Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища (фото 14 а).

На счёт раз: согнуть ноги в тазобедренных и коленных суставах (фото 14 б).

На счёт два: Оттолкнуться руками от пола, кувыркнуться назад (фото 14 в, г).

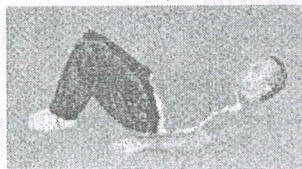
Исходное положение

а)



Группировка лёжа

б)



Перекат назад

в)



Упор сидя

г)

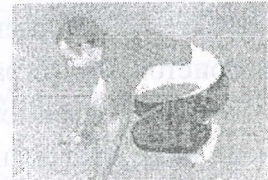


Фото 14. Совершенствование кувырка назад из положения лёжа

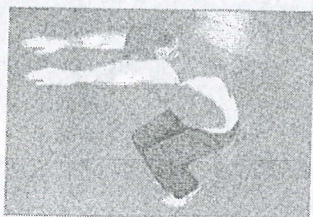
4. Кувырок назад из положения полуприседа

Исходное положение: полуприсед, руки вперёд (фото 15 а).

На счёт раз: кувыркнуться назад за счёт переноса центра тяжести в область пяток (фото 15 б, в).

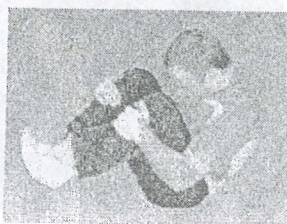
Исходное положение

а)



Перекат назад в группировке

б)



Исходное положение

в)

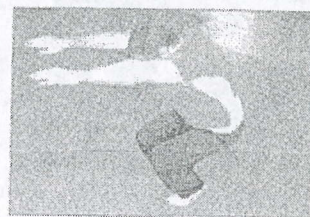


Фото 15. Совершенствование кувырка назад из положения полуприседа

Примечание: при выполнении кувырка обращать внимание на положение головы (голова прижата к груди) и туловища (туловище в группировке).

5. Кувырок назад из положения в движении

Кувыркнуться назад из положения в приседе 5-6 раз. Кувыркнуться назад из положения полуприседа 5-6 раз.

Повторить выполнение упражнения 1 - 4. При этом во время выполнения переката руки выпрямлены вперед.

Выводы:

В группу подготовительных упражнений необходимых и достаточных для освоения приёмов страховки и само страховки вошли:

- общеразвивающие упражнения на ноги, руки, туловище;
- перемещения лёжа в различных плоскостях и по различным траекториям;
- парные упражнения;
- игры;
- группировки;
- кувырки.

Данных упражнений достаточно, чтобы сформировалось представление о перекате в группировке, что является критерием готовности к освоению техники страховки и само страховки.

Перспективы дальнейших исследований. Освоив перекат в группировке и кувырки, можно переходить к освоению приемов само страховки.

Литература

1. Андреев В.М. Дзюдо. Методические рекомендации по многолетней подготовке дзюдоистов. Волгоград, 1981, 22 с.
2. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. - 408с.
3. Арзютов Г.М. Дзюдо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: Держкомспорт, 1998. - 98с.
4. Вельский И.В., Ковель С.Г. Безопасность в учебно-тренировочном процессе. Методические рекомендации. Минск: БИТУ, 2003. - 36 с.
5. Бобров А.А. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному

поединку / Бобров А.А., Карашук А.Ф., Студеникин Н.Ю. // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - с. 4-10.

6. Баричко Я.М., Хрусталева Б.М. Движение «Спорт для всех» как фактор оздоровления молодежи. Минск, «Высшая школа», научно-методический и публицистический журнал, №1 (69), 2009. - с. 4-7.

7. Борьба. Методические указания для студентов факультетов заочного обучения институтов физической культуры. /Составлена Купцовым А.П. и др./ - М. Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1980. - 76 с.

8. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. Перевод со словацкого - Минск: Полымя, 1983.- 128 с.

9. Галочкин Г.Н. Техника подготовки самбиста. Учебное пособие. Воронеж: гос. Архит.- строит. Академия, 1993. 67 с.

10. Гаткин Е.Я. Мегаполис: Жизнь без риска. Безопасное существование женщины. - М.: КИТ МОБИ, 1994. - 176 с.

11. Гриценков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. Минск: Полымя, 1992. -208 с.

11.. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989. - 192 с.

11. Дегтярев Г.М. Профессиональная подготовка студентов по основам безопасности в туризме. М.: 2003. - 135 с.

12. ДЗЮДО: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (1-2 год) // Составили ИД. Свищев и В.М. Синельников - М., 1979. - 111 с.

13. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Ленинград: Медицина, 1991.-336 с.

14. Замятин Ю.П., Григорьев С.А., Болдин Н.И. Развитие равновесия у борцов (учебное пособие), Ленинград: ГДОИФК, 1985. - 39 с.

15. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: Просвещение. 1993. - 240 с.:

16. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО "Аспект Пресс", - 1995. - 144 с.

17. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов вузов. М.: Высшая школа, 1978. - 144 с.

18. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания: Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. - 496 с.

19. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. М.: ФИС, 1987.- 160 с.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин- тов физ. культуры. - М.: ФИС, 1991. - 543 с.

21. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. Киев: Здоровье, 1985. - 90 с.

22. Методика обучения борьбе самбо (методическое письмо) /Составил Е.М. Чумаков./ - М., 1957. - 24 с.

23. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь: 1993. - 304 с.

24. Свищев И.Д. Методические рекомендации по обучению основам приемам борьбы дзюдо. М.: 1981. 42 с.

25. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК. /Под ред. А.П. Купцова. М.: Физическая культура и спорт, 1978. - 424 с.

26. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов ФК. (педфак.). / Под ред. Туманяна Г. С.. - М.: ФИС, 1985.-144 с.
27. Физиология мышечной деятельности. Учебник для ин-тов физической культуры. Под ред. Коца Я.М. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.
28. Физическая подготовка борца-самбиста: Учебное пособие для тренеров. //Подготовлено Чумаковым Е. М., Ионовым С. Ф. - М.: КФК и С, 1980. - 94 с.
29. Черный В.Г. Спорт без травм. Библиотека тренера. М.: ФИС, 1988. - 96 с.
30. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М.: Фаир ПРЕСС, 1998. - 400 с.

Чертов И.И. Подготовительные упражнения при обучении студентов приёмам страховки и самостраховки.

В статье приведены экспериментальные материалы по применению подготовительных упражнений в педагогическом процессе обучения студентов приёмам страховки и самостраховки при прохождении курса спортивных единоборств по выбору.

Ключевые слова: страховки, самостраховки, спортивные единоборства, упражнения, подготовительные упражнения, безопасность, активная безопасность.

Chertov I.I. Preparatory exercises in teaching students methods of insurance and lanyard.

The article presents the experimental materials on the application of preparatory exercises in teacher learning student's methods of insurance and the lanyard during the course of combat sports of choice.

Key words: insurance, lanyard, combative sports, exercises, preparatory exercises, safety, active safety.

Чертов И.И.

Национальный университет "Одесская юридическая академия"

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПРИЁМАМ СТРАХОВКИ И САМОСТРАХОВКИ ПРИ ПАДЕНИЯХ НА СПИНУ

У статті наведено експериментальні матеріали щодо використання методики навчання студентів прийомам страхування та самострахування при падіннях на спину при проходженні курсу спортивні единоборства за вибором.

Ключові слова: страхування, самострахування, падіння на спину, спортивні единоборства, вправи, підготовчі вправи, безпека, активна безпека.

Постановка проблемы. Одной из причин получения травм при падении являются страх, который вызывает "закрепощение" мышц тела, и отсутствие необходимой координации [13,18]. При падении неподготовленный человек выставляет прямые руки вперед или падает на ногу - конечность не выдерживает нагрузки и повреждается. Наиболее часто встречающиеся причины, приводящие к падению, это - потеря равновесия по различным причинам, в том числе и в период гололёдицы.

Самостраховка - комплекс технических приёмов, обеспечивающий защиту человека при падении от получения травм [1,2,3,4,5,6]. Самостраховка производится без помощи со стороны окружающих людей.

В основе самостраховки лежит умение принимать такое положение тела, при котором в момент падения уменьшается опасность удара спиной или головой, а также уменьшается сила удара о поверхность.

Чтобы избежать травм при падениях, необходима определенная техническая подготовка, которая обеспечит так называемое **“безопасное падение”**.

“Безопасное падение” предполагает умение напрягать тело и “группироваться” в момент касания поверхности.

Анализ последних исследований и публикаций. В методических рекомендациях “Безопасность в учебно-тренировочном процессе” (Мн., БИТУ, 2003, сост. И.В. Вельский и С.Г. Ковель) подробно освещены вопросы по теоретическим аспектам техники безопасности при проведении занятий по физическому воспитанию, которые, несомненно, могут обезопасить студента и преподавателя в повседневной жизни. Умение безопасно падать - *искусство*. Если осмотреть вокруг себя можно увидеть, что кошки всегда падают на лапы (фото1), а мячик катится по полу, не задерживаясь на одном месте.

Фазы координационного вращения кошки в воздухе

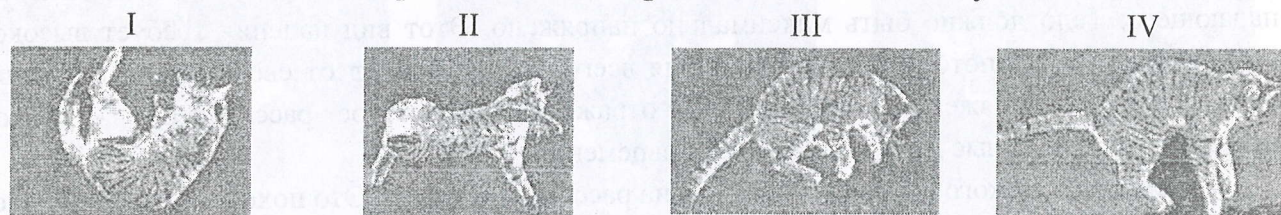


Фото 1. Координация кошки в воздухе при подбрасывании

Поэтому **заданиями исследования** было:

обучить группировке при падении - быть похожим на мячик - сгруппироваться, и напрячь мышцы;

обучить концентрации всех звеньев тела - при падении нельзя расслабляться, падать на локоть, выставлять прямые руки перед собой;

освоить приёмы самостраховки при падении на спину, на бок, на живот, научившись владеть своим телом как упругой пружиной.

Методика исследования. Видеозапись приёмов страховки, самостраховки, анализ структуры движений и синтез простейших форм физических упражнений. Классификация и систематизация подготовительных упражнений при страховке на спину.

Результаты исследования и их обсуждения. Следовательно, главное при любом падении - сгруппироваться и “погасить удар”, выполнив один из приемов самостраховки.

Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить силу падения за счет переката.
- Нанести встречный резкий удар по коврику всей поверхностью прямых рук (так удар от падения гасится встречным ударом).

Изучать способы самостраховки необходимо по принципу “от простого к сложному”.

Все способы самостраховки, за исключением падений вперед, заключаются в мягких перекатах с боку на бок или кувырках вперед. В процессе обучения технике самостраховки необходимо придерживаться строгой последовательности, осваивать один элемент за другим.

Время, которое необходимо на изучение техники выполнения упражнений, зависит от уровня физического развития обучающихся, их подготовки, индивидуальных особенностей и возраста.

Основные виды страховки

Все виды страховки при падении обычно называют техникой страховки (падения), но все они служат единой цели: обезопасить человека от получения травм в результате падения.

Техника падения предназначена для решения различных задач. В спорте - решает задачи страховки в спортивном поединке, который происходит на специально изготовленной мягкой ровной и чистой поверхности. На улице такие идеальные условия встречаются крайне редко, поэтому техника падения на улице в принципе отличается от техники падения, применяемой в спортивных видах борьбы, а, следовательно, и методика изучения также будет несколько иной. Рассмотрим основные её принципы.

Энергию, заложенную в теле человека при падении можно использовать по "длинному пути" (мягкое падение) или по "короткому пути" (жесткое падение).

При "жестком падении" необходимо распределять энергию удара по большей поверхности с тем, чтобы давление на единицу площади было наименьшим и безопасным для падающего. Тело должно быть максимально напряжено. Этот вид падения требует высокого уровня подготовки, потому что координация всего тела - переход от свободного движения к оптимальному напряжению, пружинящее отражение и быстрое расслабление - должны произойти за считанные доли секунды и своевременно.

Техника "мягкого падения" основана на расслаблении тела. Это похоже на падение листа бумаги. При падении, когда мышцы напряжены, вся энергия удара передается на внутренние органы, при "мягком падении" энергия удара "гасится" в расслабленном теле или направляется по касательной к катящемуся по поверхности напряженному телу. Технику падения надо применять в соответствии с конкретными условиями.

На счёт два: поднять руки вверх и с силой опустить ладони вниз, имитируя удар, пальцы при этом прямые и плотно сжаты.

Самостраховка при падении на спину

Изучая самостраховку при падениях на спину, особое внимание необходимо уделить элементу приземления. Правильное расположение рук и туловища при падении гарантирует безопасное приземление.

Упражнение 1 (положение рук при падении на спину)

Исходное положение: лёжа на спине, руки прямые вдоль туловища (фото 2).

На счёт раз: развести руки в стороны, под углом 45 - 50 градусов по отношению к туловищу, ладони касаются пола, подбородок прижат к груди, ноги прямые.

Исходное положение

Имитация конечного положения

Аккумулирование энергии руками

Погашение энергии руками

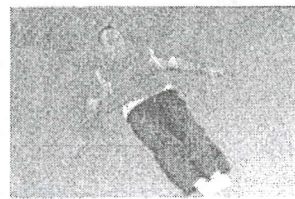
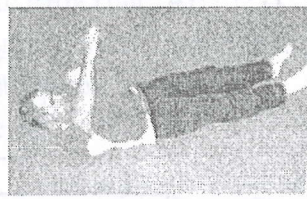
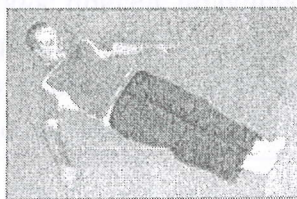


Фото 2. Основные положения при страховке на спине

Упражнение 2

Исходное положение: лёжа на спине, ноги согнуты, руки прямые и разведены в стороны под углом 45 - 50 градусов по отношению к туловищу, ладони касаются пола, подбородок прижат к груди (фото 3).

На счёт раз: сгруппироваться, обхватив колени руками.

На счёт два: нанести удар ладонями по полу.

Исходное (конечное) положение

Аккумулирование энергии

Погашение энергии руками

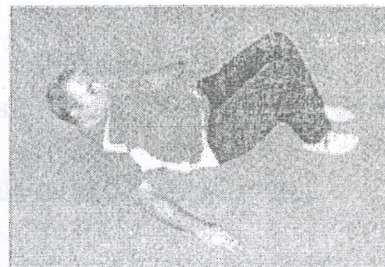


Фото 3. Упражнение для отработки страховки на спине

Упражнение 3

Исходное положение: сид, ноги прямые, подбородок прижат к груди, руки выпрямлены вперед, ладони развернуты вниз (фото 4 а).

На счёт раз: падение на спину, при этом руки опережают туловище и выполняют удар по полу (фото 4 б, в).

Исходное (конечное) положение,
а)

Аккумулирование энергии б)

Погашение падения энергии
руками, в)

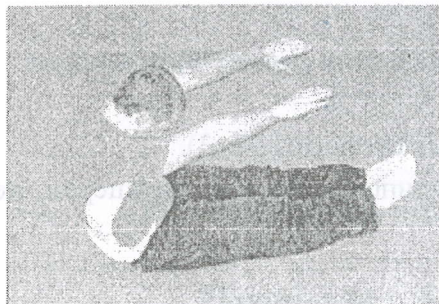


Фото 4. Совершенствование отработки страховки на спине

Все упражнения, способствующие совершенствованию самостраховок при падении на спину, как и на бок и на грудь, делятся на две группы:

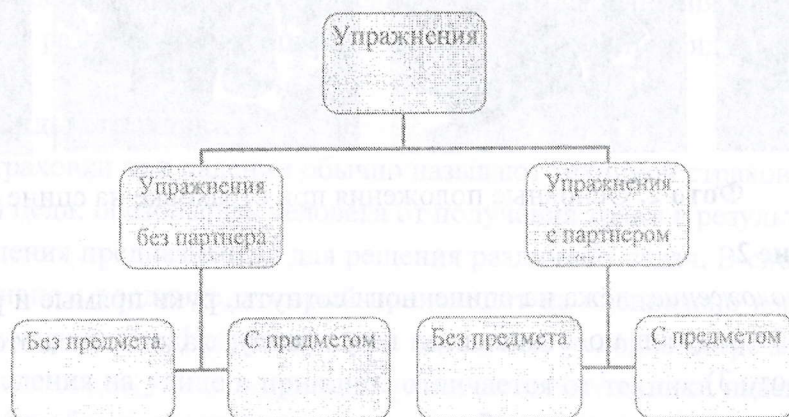


Рис.1. Классификация подводящих упражнений для освоения страховок при падении

Примечание: Перед изучением элементов самостраховки необходимо провести общую разминку.

Изучая самостраховку при падении на спину, необходимо уделять основной акцент работе рук, которые должны выполнять роль “амортизатора”, смягчать падение.

Специальные упражнения для совершенствования самостраховки при падении на спину

Упражнение без партнера 1. Страховка при падении на спину (перекатом) из различных положений с кувырком назад.

Исходные положения: сед, присед, полуприсед, стоя.

На счёт раз: выполнить прием самостраховки (опережающий удар по полу руками) с переходом в кувырок назад (рис. 2) и возвратом в исходное положение.

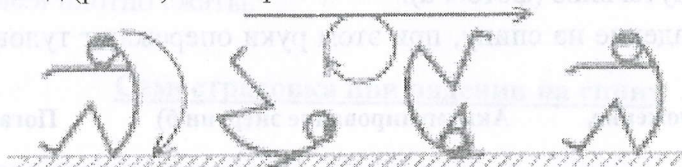


Рис. 2. Страховка при падении на спину (перекатом) из различных положений с кувырком назад

Упражнение без партнера 2. Страховка при падении на спину (прямую) прыжком из положения “упор лежа”.

Исходное положение: упор лёжа, руки согнуты в локтевых суставах (рис.3).

На счёт раз: оттолкнуться руками от пола, одновременно вынести ноги вперед, не касаясь пола (рис. 3).

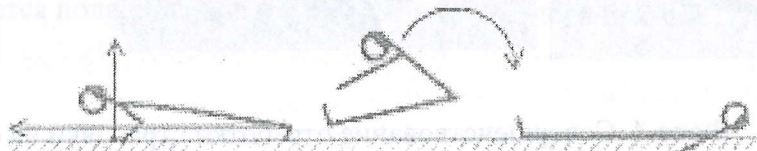


Рис. 3. Страховка при падении на спину (прямую) прыжком из положения “упор лежа”

Упражнение без партнера 3. Страховка при падении на спину прыжком.

Исходные положения: присед, полуприсед, стоя (рис. 4).

На счёт раз: прижав подбородок, выпрыгнуть назад-вверх с приземлением на округленную спину. Руки первыми касаются пола, затем лопатки.

Вариант: то же, но с кувырком назад (рис. 4).

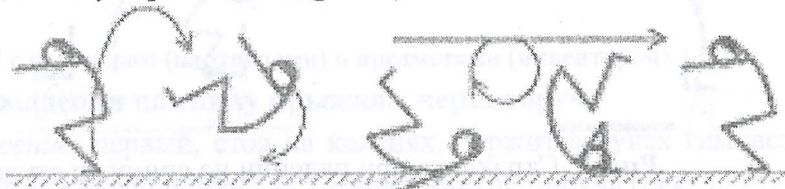


Рис. 4. Страховка при падении на спину прыжком

Упражнение без партнера 4. Страховка при падении на спину кувырком вперед.

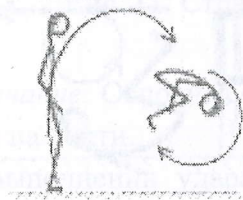
Рекомендуется для студентов, имеющих хорошую физическую подготовку.

Исходные положения: присед, полуприсед, стоя (рис. 5).

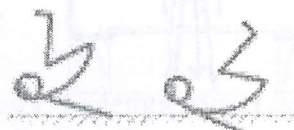
На счёт раз: прыжок в группировке с переходом в кувырок вперед (рис. 5 а, б.)

На счёт два: приземление на спину (Рис. 5 б).

Упражнение можно выполнять как с места, так и с разбега.



а) с места



б) с разбега

Рис. 5. Страховка при падении на спину кувырком вперед

Упражнение 5 без партнера (с использованием предметов (инвентаря).

Страховка при падении на спину с гимнастической скамейки.

Исходные положения: сед, присед, полуприсед на краю скамейки (рис. 6).

На счёт раз: отклониться назад, падая на спину в группировке, выполняя опережающий удар руками по полу (самостраховку). После приземления можно перейти в кувырок назад.

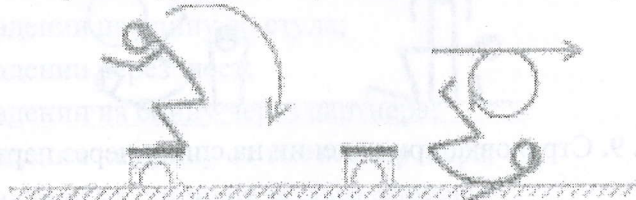


Рис. 6. Страховка при падении на спину с гимнастической скамейки

Упражнение 6 без партнера (с использованием предметов (инвентаря).

Страховка при падении на спину со стула.

Исходное положение: стоя на стуле, руки опущены вниз (рис. 7).

На счёт раз: присесть и отклонившись назад, падать на спину в группировке, выполняя опережающий удар руками по полу (самостраховку).

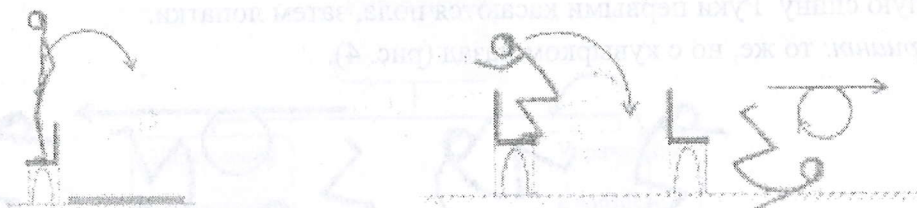


Рис. 7. Страховка при падении на спину со стула

Упражнение 7 без партнера (с использованием инвентаря).

Страховка при падении на спину через шест, лежащий на стульях.

Исходное положение: стоя спиной к шесту, лежащему на двух стульях (Рис.8).

На счёт раз: подпрыгнуть назад - вверх через шест, во время падения на спину, выполняя опережающий удар руками по полу (самостраховку) и перекатиться по спине.

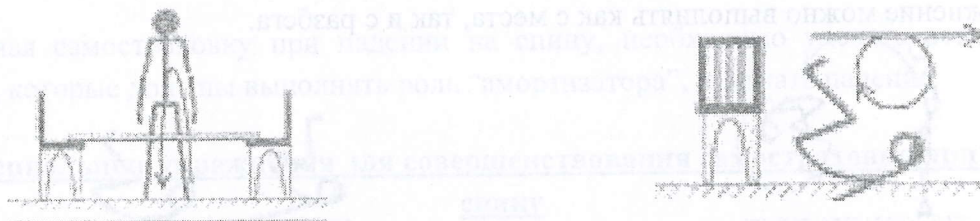


Рис. 8. Страховка при падении через шест

Упражнение 8 (с партнером). Страховка при падении на спину через партнера.

Исходное положение: первый - на “четвереньках” (в положении среднего партера, высокого партера), второй стоит спиной возле первого (рис. 9).

На счёт раз: второй выполняет падение через спину первого в группировке, выполняя опережающий удар руками по полу (самостраховку).



Рис. 9. Страховка при падении на спину через партнера

Упражнение 9 (с партнером). Страховка при падении на спину от толчка партнёра.

Исходное положение: партнеры друг против друга в положении приседа, руки перед грудью, согнуты в локтях, ладони развернуты вперед (рис. 10).

На счет раз: прыжок на месте, с одновременным толчком друг друга в ладони, попытка вывести партнера из равновесия. Тот, кто теряет равновесие, падает на спину в группировке с ударом ладонями в пол (рис.10).

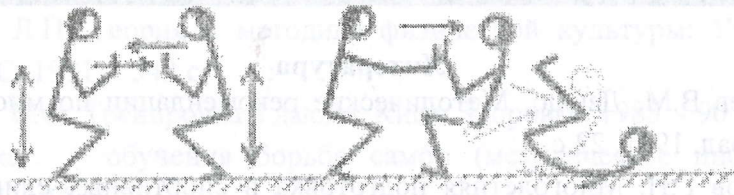


Рис. 10. Страховка при падении на спину от толчка партнёра

Упражнение 10 с партнером (партнерами) и предметами (инвентарем).

Страховка при падении на спину прыжком через обруч.

Исходное положение: первый, стоя на коленях, держит в руках гимнастический обруч. Второй - в положении приседа (полуприседа, стойки) внутри обруча (рис. 11).

На счёт раз: первый подает сигнал и тянет обруч на себя, стараясь зацепить стопы первого. Второй пытается уйти от зацепа обручем. В случае осуществления зацепа - второй падает на спину в группировке со страховкой.

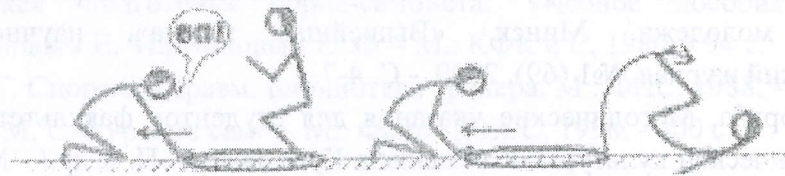


Рис. 11. Страховка при падении на спину от захвата обручем

Примечание: Основные ошибки при падении назад:

1. Опора на локти.
2. При выполнении удара ладонями в пол (во время падения) угол между руками и туловищем либо сильно превышает, либо значительно меньше необходимого угла в 45° .

Выводы

В группу подготовительных упражнений необходимых и достаточных для освоения приёмов страховки и само страховки при падении назад вошли:

- страховка при падении на спину (перекатом) из различных положений с кувырком назад;
- страховка при падении на спину прыжком;
- страховка при падении на спину кувырком вперед;
- страховка при падении на спину с гимнастической скамейки;
- страховка при падении на спину со стула;
- страховка при падении через шест;
- страховка при падении на спину через партнера;
- страховка при падении на спину от толчка партнёра;
- страховка при падении на спину от захвата обручем.

Данных упражнений достаточно, чтобы сформировалось представление о перекате в группировке, что является критерием готовности к освоению техники страховки и само страховки при падении назад.

Перспективы дальнейших исследований. Освоив перекат в группировке и все виды само страховки назад, можно переходить к освоению приёмов само страховки по диагонали.

Литература

12. Андреев В.М. Дзюдо. Методические рекомендации по многолетней подготовке дзюдоистов. Волгоград, 1981, 22 с.
13. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. К.: НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. - 408с.
14. Арзютов Г.М. Дзюдо: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. К.: Держкомспорт, 1998. - 98с.
15. Вельский И.В., Ковель С.Г. Безопасность в учебно-тренировочном процессе. Методические рекомендации. Минск: БИТУ, 2003. - 36 с.
16. Бобров А.А. Совершенствование технического мастерства в подготовительной части тренировочного занятия по дзюдо в условиях, приближенных к соревновательному поединку / Бобров А.А., Карашук А.Ф., Студеникин Н.Ю. // Сборник научных трудов молодых ученых и студентов РГАФК. - М., 2000. - с. 4-10.
17. Баричко Я.М., Хрусталева Б.М. Движение «Спорт для всех» как фактор оздоровления молодежи. Минск, «Высшая школа», научно-методический и публицистический журнал, №1 (69), 2009. - С. 4-7.
18. Борьба. Методические указания для студентов факультетов заочного обучения институтов физической культуры. /Составлена Купцовым А.П. и др./ - М. Комитет по ФК и С при СМ СССР, 1980. - 76 с.
19. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. Перевод со словацкого - Минск: Полымя, 1983.- 128 с.
20. Галочкин Г.Н. Техника подготовки самбиста. Учебное пособие. Воронеж: гос. Архит.- строит. Академия, 1993. 67 с.
21. Гаткин Е.Я. Мегapolis: Жизнь без риска. Безопасное существование женщины. - М.: КИТ МОБИ, 1994. - 176 с.
22. Грищенков В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. Минск: Полымя, 1992. -208 с.
- 11.. Дахновский В.С., Рукавицин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов. Минск: Полымя, 1989. - 192 с.
11. Дегтярев Г.М. Профессиональная подготовка студентов по основам безопасности в туризме. М.: 2003. - 135 с.
12. ДЗЮДО: Поурочная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (1-2 год) // Составили ИД. Свищев и В.М. Синельников - М., 1979. - 111 с.
13. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. Ленинград: Медицина, 1991.-336 с.
14. Замятин Ю.П., Григорьев С.А., Болдин Н.И. Развитие равновесия у борцов (учебное пособие), Ленинград: ГДОИФК, 1985. - 39 с.
15. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. Учебное пособие для педагогических институтов и училищ. - М.: Просвещение. 1993. - 240 с.:
16. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь. М.: АО "Аспект Пресс", - 1995. - 144 с.
17. Ильинич В.И. Физическая подготовка студентов вузов. М.: Высшая школа, 1978. - 144 с.
18. Ильичев А.А. Популярная энциклопедия выживания: Изд. 2-е, испр., доп. и перераб. - М.: ЭКСМО - Пресс, 2000. - 496 с.
19. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. М.: ФИС, 1987.- 160 с.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин- тов физ. культуры. - М.: ФИС, 1991. - 543 с.
21. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. Киев: Здоровье, 1985. - 90 с.
22. Методика обучения борьбе самбо (методическое письмо) /Составил Е.М. Чумаков./ - М., 1957. - 24 с.
23. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. Пермь: 1993. - 304 с.
24. Свищев И.Д. Методические рекомендации по обучению основам приемам борьбы дзюдо. М.: 1981. 42 с.
25. Спортивная борьба: Учебник для институтов ФК. /Под ред. А.П. Купцова. М.: Физическая культура и спорт, 1978. - 424 с.
26. Спортивная борьба: Учебное пособие для техникумов и институтов ФК. (педфак.). / Под ред. Туманяна Г. С.. - М.: ФИС, 1985.-144 с.
27. Физиология мышечной деятельности. Учебник для ин-тов физической культуры. Под ред. Коца Я.М. М.: Физкультура и спорт, 1982. - 347 с.
28. Физическая подготовка борца-самбиста: Учебное пособие для тренеров. //Подготовлено Чумаковым Е. М., Ионовым С. Ф. - М.: КФК и С, 1980. - 94 с.
29. Черный В.Г. Спорт без травм. Библиотека тренера. М.: ФИС, 1988. - 96 с.
30. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М.: Фаир ПРЕСС, 1998. - 400 с.

Чертов И.И. Методика обучения студентов приемам страховки и самостраховки при падениях на спину.

В статье приведены экспериментальные материалы по использованию методики обучения студентов приемам страхования и самострахования при падениях на спину при прохождении курса спортивные единоборства по выбору.

Ключевые слова: страхование, самостраховки. падение на спину, спортивные единоборства, упражнения, подготовительные упражнения, безопасность, активная безопасность.

Chertov I.I. Methods of teaching students methods of insurance and lanyard when falling on his back.

The article presents the experimental use of materials on teaching students the techniques and methods of insurance and self when you fall on your back during the course of Combat Sports at the choice.

Key words: insurance, self-insurance. fall back, Combat Sports, exercise, exercise training, safety, active safety.

Ювченко С.В., Чорній І.В., Авербах О.А., Ніколаєв В.А.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ФАХУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Актуальність даної теми полягає в тому що фізичне виховання студентів педагогічного фаху грає визначну роль у створенні здорового суспільства, адже педагог це основа створення