МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

**Кваліфікаційна робота магістра**

# на тему: ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРОТЬБОЮ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

С.М. Гончаров

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

Кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 017 фізична культура і спорт

Освітня програма фізичне виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А. П. Конох

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 року

З А В Д А Н Н Я

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ**

Гончарову Святославу Миколайовичу

1.Тема роботи (проекту): Здоровязбережувальні технології в процесі занять спортивною боротьбою студентів закладів вищої освіти.

керівник роботи Конох Анатолій Петрович, д. пед. н., професор,

затверджені наказом ЗНУ від 25.06.2021 року № 942-с.

2. Срок подання студентом роботи 25 листопада 2021 р.

3. Вихідні дані до проекту (роботи). В рамках дослідження з’ясовано, що одним з перспективних шляхів вирішення проблеми покращення фізичного розвитку і силової підготовленості учнів старших класів є заняття таким популярним видом спорту як армрестлінг.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що їх належить розробити). Зробити моніторінг відношення учителів фізичної культури і учнів старших класів до занять армрестлінгом. Розробити програму навчально-тренувальних занять для юнаків 15-16 років, які займаються армрестлінгом. Визначити вплив занять армрестлінгом на фізичний стан, розвиток сили та силової витривалості учнів старших класів. Розробити методичні рекомендації щодо планування навчально-тренувального процесу з юнаками, які займаються армрестлінгом.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень) 73 сторінки, 15 таблиць, 52 літературних джерел.

6. Консультанти розділів роботи

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, інціали та посада  консультанта | Підпис, дата | |
| Завдання видав | Завдання прийняв |
| Розділ 1 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Розділ 2 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Розділ 3 | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |
| Висновки | Конох А.П. зав. кафедри ТМФКіС |  |  |

7. Дата видачі завдання 2 вересня 2020 року

###### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Срок виконання етапів роботи | Примітка |
| 1. | Вибір і обгрунтування теми | Квітень 2020 р. | *виконано* |
| 2. | Вивчення літератури з теми роботи | Серпень 2020 р. | *виконано* |
| 3. | Визначення завдань та методів дослідження | Вересень 2021 р. | *виконано* |
| 4. | Проведення власних досліджень | Вересень 2020-червень 2021 р.р. | *виконано* |
| 5. | Опрацювання і аналіз даних, отриманих в ході дослідження | жовтень 2021 р. | *виконано* |
| 6. | Написання останніх розділів роботи | листопад 2021 р. | *виконано* |
| 7. | Підготовка до захисту роботи на кафедрі | Листопад 2021 | *виконано* |
| 8. | Захист кваліфікаційної роботи на екзаменаційній комісії | Грудень 2021 | *виконано* |

Студент \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М. Гончаров

###### Керівник роботи (проекту)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.П. Конох

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ П.Ф. Пиптюк

# ЗМІСТ

Реферат……………………………………………………………………………… 5

Перелік умовних позначень, символів, одиниць скорочень і термінів................. 7

[Вступ](#_TOC_250003)…………………………………………………………………………………8

1 Огляд літератури……………………………………………………..10

* 1. Педагогічні здоров'язбережувальні технології в освіті……..……..10
  2. Особливості організації та проведення занять зі спортивної

боротьби у педагогічному вищому навчальному закладі…………. 17

* 1. Травматизм у спортивній боротьбі 28

1. Завдання, методи та організація дослідження 39

2.1 Організація дослідження 39

* 1. Методи дослідження 41

2.3 Здоров'язбережувальна технологія «Слабка ланка» у навчанні

студентів спортивній боротьбі 50

1. Результати дослідження……………………………………..........

3.1 Мотиваційні установки студентів до вивчення курсу

Боротьба та методика її викладання» 57

3.2 Аналіз показників фізичної складової здоров’я студентів, у

процесі занять спортивною боротьбою 61

* 1. Координаційні чинники у збереженні та розвитку здоров’я

студентів при вивченні спортивної боротьби 74

* 1. Оцінка ефективності розробленої технології ― Слабка ланка

у процесі занять спортивною боротьбою студентів ЗВО.………. 80

[Висновки 85](#_TOC_250002)

Перелік посилань……………………………………………………………….

# [Додатки 96](#_TOC_250000)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота – 73 сторінки, 15 таблиць, 52 літературних джерел.

Об’єкт дослідження – навчально-тренувальний процес юнаків 15-16 років, які займаються армрестлінгом.

Мета дослідження – підвищити рівень сили та силової витривалості учнів старших класів, засобами армрестлінгу.

У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів, адекватних поставленим завданням, що широко використовуються у дослідженнях з теорії та методики фізичного виховання: аналіз науково-методичної, правової і програмно-нормативної бази, тестування фізичної підготовленості, анкетування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Проведене дослідження показало, що одним з перспективних шляхів вирішення проблеми покращення фізичного розвитку і силової підготовленості учнів старших класів є заняття таким популярним видом спорту як армрестлінг. Практично майже усі опитані учителі фізичної культури (78%) і школярі (95%), позитивно відзиваються про заняття армрестлінгомі в пришкільних секціях.

Виявлено, що рівень розвитку силової підготовленості юнаків 15-16 років, які займалися армрестлінгом в пришкільній секції значно перевищують рівень своїх одноліток, які займаються футболом. Дослідження відносного приросту показників з силових здібностей експериментальної і контрольної групи хлопців шкільного віку 15-16 років, показали, що в присідання з| штангою на плечах відсотковий приріст склав – 10,6 % і 1,1 %, по тесту «Жим штанги, лежачи на лавці» приріст склав – 24,6% і 27,5 %.

АРМРЕСТЛІНГ, УЧНІ СТАРШИХ КЛАСІВ, СИЛА, СИЛОВА ВИТРИВАЛІСТЬ

ABSTRACT

Thesis – 73 pages, 15 tables, 52 references.

The object of research is the educational and training process of young people aged 15-16 who are engaged in arm wrestling.

The purpose of the study is to increase the level of strength and endurance of high school students by means of arm wrestling.

The work uses a set of complementary methods, adequate to the task, widely used in research on the theory and methods of physical education: analysis of scientific and methodological, legal and program-regulatory framework, testing of physical fitness, questionnaires, pedagogical observation, methods of mathematical statistics.

The study showed that one of the promising ways to solve the problem of improving the physical development and strength training of high school students is to engage in such a popular sport as arm wrestling. Almost all surveyed physical education teachers (78%) and schoolchildren (95%) are positive about arm wrestling classes in school sections.

It was found that the level of development of strength training of young people aged 15-16, who were engaged in arm wrestling in the school section, significantly exceeds the level of their peers who are engaged in football. Studies of the relative increase in strength of the experimental and control group of school-age boys 15-16 years, showed that in squats with a barbell on his shoulders the increase was - 10.6% and 1.1%, according to the test "Barbell press, lying on a bench »Increase was - 24.6% and 27.5%. The increase in indicators in the test "Posture of the rod" in two groups was: 8.8% and 1.7%, in the test "Long jump from a place" - 4.1% and 2.8%, according to the test "Flexion and extension" hands lying down "- 17.8% and 13.3%, according to the test" Lifting the torso to the side, for 30 seconds "the increase was - 14.4% and 5.3%.

ARM WRESTLING, SENIOR GRADES, STRENGTH, STRENGTH ENDURANCE

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, ОДИНИЦЬ, СИМВОЛІВ,

СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗФП – загальна фізична підготовка;

ЦНС – центральна нервова система;

ЗСО – закладу середньої освіти;

### ССС – серцево-судинна система;

ДС – дихальна система.

# ВСТУП

Актуальність.Сьогодні перед закладами вищої освіти стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров’я студентів під час навчання. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Втілення здоров’язбережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває першочергового значення [3, c. 6, 57, c. 72].

Наряду з іншими спортивними дисциплінами, боротьба, згідно діючого навчального плану, викладається в педагогічних університетах та інститутах, входить до плану підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

Над питаннями підвищення ефективності викладання різних спортивних дисциплін працює багато фахівців: методисти, науковці- дослідники, тренери-практики, спортивні лікарі та інші. Зокрема розробкою і удосконаленням методик з боротьби займалися Г.С. Туманян, В.Н. Ігуменов, Є.М. Чумаков, А.П. Купцов, І Г. Богдан, М.С. Дубовис, Ю.П. Замятин, В.Ф. Бойко, Г.В. Данько, Ю.А. Шуліка, С.В. Ткаченко. Їх досвід узагальнено та висвітлено у багатьох друкованих роботах [6, 7, 70].

Для сучасної технології підготовки кваліфікованих фахівців в умовах закладу вищої освіти педагогічного напрямку при вивченні боротьби характерно поетапне застосування великих за інтенсивністю та обсягом навантажень при паралельному засвоєнні елементів техніки боротьби. Боротьба − контактний вид спорту, де під час занять студенти вивчають різні прийоми у стійці та в партері, проводять навчально-тренувальні сутички, що значно підвищує ризик виникнення травм. Студенти розпочинають заняття з різним рівнем фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації, неоднаковими координаційними можливостями і це значно ускладнює

навчальний процес [18, c. 227]. За даними статистики відсоток травм, отриманих студентами у процесі занять боротьбою, значно вищий, ніж при викладанні інших спортивних дисциплін. І така тенденція спостерігається в останні роки [13, c. 54, 66, c. 173-175]. Боротьба є складно-координаційним видом спорту, де педагогічний та біомеханічний контроль, профілактика травматизму повинні здійснюватися постійно. Один з перспективних шляхів подальшого удосконалення методики викладання спортивної боротьби у закладах вищої освіти пов'язаний з розробкою більш ефективних засобів і методів контролю за станом здоров’я студентів під час занять [1, c. 121, 71, c. 55]. Однак, у спеціальній літературі щодо підготовки студентів неспортивних закладів вищої освіти, на відміну від досліджень у галузі підготовки борців різної кваліфікації, недостатньо відображені питання специфічних чинників виникнення травматизму, оперативного контролю, збереження та зміцнення здоров’я студентів, профілактики травматизму.

Таким чином, актуальність роботи полягає в розробці здоров’язбережувальної технології під час занять боротьбою, що дозволить вдосконалити систему фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Мета дослідження –теоретично обґрунтувати та розробити здоров’язбережувальну технологію в процесі занять спортивною боротьбою студентів закладів вищої освіти.

Об’єкт дослідження – навчально-виховний процес зі спортивної боротьби студентів закладу вищої освіти.

Суб’єкт дослідження – студенти закладу вищої освіти, які займаються спортивною боротьбою.

Предмет дослідження – збереження здоров’я студентів у процесі занять спортивною боротьбою.

Практичне значення одержаних результатівполягає в теоретичному обґрунтуванні та розробці здоров’язбережувальної технології та її застосуванні у процесі занять зі студентами при вивченні спортивної боротьби. Розроблені практичні рекомендації запобігання травматизму у процесі занять спортивною боротьбою.

1. ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Педагогічні здоров’язбережувальні технології в освіті

Стан здоров’я громадян є найважливішим показником благополуччя суспільства та держави, який не тільки відображає теперішню ситуацію, але й прогнозує майбутнє. Результати медичних та соціологічних досліджень останніх років, за даними Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ), засвідчують стійку тенденцію до погіршення стану здоров’я дітей. Серед причин, що зумовлюють таку ситуацію, є: несприятливі соціально- економічні, побутові умови; відсутність належних умов для активної рухової діяльності особистості як у сім’ї, так і в навчальному закладі; незбалансоване харчування, формалізований підхід до загартування; порушення норм фізичної та розумової працездатності; недотримання санітарно-гігієнічного, повітряного, світлового режимів організації життя дитини.

Погіршення стану здоров’я дітей та молоді викликає серйозне занепокоєння. Це є вже не тільки медичною, але і серйозною педагогічною проблемою. Такі випускники шкіл стають студентами і нашого вищого навчального закладу. Тому сьогодні перед вищими навчальними закладами, як і перед школами, стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров’я студентів та учнів [31, c. 59-60].

Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Втілення здоров’язбережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває першочергового значення [12, c. 4].

У наш час поняття педагогічної технології міцно увійшло в педагогічну лексику. Однак дотепер триває дискусія, що виявляється у розмаїтті визначень цього поняття. Ґрунтовний аналіз наукових джерел дав можливість нарахувати понад триста визначень поняття ―педагогічна технологія‖ У його розумінні й уживанні існують неабиякі утруднення. Окреслилося дві принципові позиції. Прибічники однієї переконані, що виховання й навчання є творчими процесами, інтуїтивним осягненням світу і відповідним впливом на цей світ. Їх опоненти доводять, що педагогічний процес має інструментальний характер. Його мета полягає у вихованні особистості із заздалегідь заданими властивостями [58, c. 131-133].

З визнанням педагогічної технології важливим чинником навчально- виховного процесу не припинялися спроби з'ясування її сутності та особливостей. З одного боку, це спричинено поглибленням наукового і практичного інтересу до педагогічних технологій як засобу підвищення ефективності навчально-виховного процесу, з іншого – розвитком конкретних педагогічних технологій, у процесі яких розкривалися нові їх універсальні сутнісні дані [19, c.29].

Тлумачний словник подає таке роз’яснення поняття технології - це сукупність прийомів, застосовуваних у якій-небудь діяльності, майстерності, мистецтві. Поняття педагогічної технології різними науковцями та дослідниками трактується неоднозначно. Ось лише деякі визначення.

Вчена Дичківська І.М. визначає педагогічну технологію як ―систему найбільш раціональних способів досягнення поставленої педагогічної мети, наукову організацію навчально-виховного процесу, що визначає найбільш раціональні й ефективні способи досягнення кінцевих освітньо-культурних цілей‖ [17, с. 94].

Колектив педагогів О.С. Падалка, А.М. Насімчук, О.І. Смолюк під педагогічною технологією розуміють алгоритм організації ефективного засвоєння знань та умінь, що забезпечує досягнення запланованих результатів [45, с. 37].

Науковець Г.С. Сазоненко розглядає педагогічну технологію як інтегративну систему дій, що забезпечує засвоєння знань, набуття

професійних умінь і формування особистісних якостей тих, хто навчається, відповідно до заданих цілей [49, с. 163].

Вчений Прокопенко І.Ф. розглядав педагогічну технологію як сукупність психолого- педагогічних установок, що визначають спеціальний набір і поєднання форм, методів, способів, прийомів навчання, виховних засобів; організаційно-методичний інструментарій педагогічного процесу [55, с. 172]. На думку С.О. Сисоєвої педагогічна технологія представляє собою закономірну педагогічну діяльність, яка реалізує науково обґрунтований проект дидактичного процесу і володіє більш високим ступенем ефективності, надійності, гарантованого результату, ніж за використання традиційних методик навчання [61, с. 121].

Вчені О. Пометун та Л. Пироженко визначають педагогічну технологію як науково обґрунтовану педагогічну (дидактичну) систему, яка гарантує досягнення певної навчальної мети через чітко визначену послідовність дій, спрямованих на розв’язання проміжних цілей і заздалегідь визначений остаточний результат‖ [22, с. 31-33]. Ця думка, щодо визначення педагогічних технологій для нас найближча.

Педагогічна технологія функціонує як наука, що досліджує найраціональніші шляхи навчання, і як система способів, принципів, які застосовують у навчанні, і як реальний процес навчання. Не менш поширений погляд на неї як на конструкцію, стратегію, алгоритм дій педагога, організацію педагогічної діяльності. Але як би її не розглядали, головне в педагогічній технології – розроблення, деталізація інструментальних аспектів педагогічного процесу. Створення нової технології, як правило, є наслідком незадоволення результатами навчання й виховання, а також неефективністю педагогічної діяльності як професійного експромту. Суттєвою особливістю педагогічної технології є те, що довільним діям вона протиставляє алгоритмічні приписи, систему логічно вмотивованих дій, послідовний перехід від елементу до елементу [73, с. 36-37]. Спільним в усіх визначеннях є спрямування педагогічної технології на підвищення ефективності навчального процесу, що гарантує досягнення запланованих результатів навчання.

Ми схиляємося до визначення Г. Селевка, що педагогічна технологія є змістовним узагальненням, що вбирає в себе змісти всіх визначень різних авторів (джерел).

Поняття – педагогічна технологія може бути представлене трьома аспектами:

1. науковим: педагогічні технології – частина педагогічної науки, що вивчає й розробляє цілі, зміст і методи навчання та проектувальних педагогічних процесів;
2. процесуально-описовим: опис (алгоритм) процесу, сукупність цілей, змісту, методів і засобів для досягнення планованих результатів навчання;
3. процесуально-діючим: здійснення технологічного (педагогічного) процесу, функціонування всіх особистісних, інструментальних і методологічних педагогічних засобів [58, с. 151].

Таким чином, педагогічна технологія функціонує і як наука, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, і як система способів, принципів, застосовуваних у навчанні, і як реальний процес навчання, і як конструкція, стратегія, алгоритм дій педагога.

Технології максимально пов'язані з навчальним процесом і діяльністю усіх учасників навчального процесу: діяльністю тих, хто навчає, і тих, хто навчається [35, c. 70-71].

Український науковець І. Дичківська у своїй роботі «Інноваційні педагогічні технології» вважає правомірним розмежування змісту таких понять, як освітня технологія, педагогічна технологія, технологія навчання (виховання, управління)‖, оскільки кожне з них має свою ієрархію цілей, завдань, змісту [17, с. 129].

Особливості технологій, характерних для кожного з рівнів функціонування представлені на таблиці 1.

Розробленню нової технології, як правило, передують нові потреби (цілі) суспільства, наукові відкриття або результати наукових досліджень.

Процес становлення нової педагогічної технології охоплює такі етапи: виникнення суспільної потреби – фундаментальні дослідження в галузі психології – прикладні психолого-педагогічні дослідження – розроблення нових технологій – відображення новостворених технологій у навчально- програмній та навчально-методичній документації [61, с. 123].

Освітня технологія – відображає загальну стратегію розвитку освіти, єдиного освітнього простору. Призначення освітніх технологій полягає у розв'язанні стратегічних для системи освіти завдань: прогнозування розвитку освіти, проектування і планування цілей, результатів, основних етапів, способів, організаційних форм освітньо-виховного процесу. Такими освітніми технологіями є концепції освіти, освітні закони, освітні системи. У сучасній Україні такими освітніми технологіями є гуманістична концепція освіти, Закон України ―Про освіту‖, система безперервної освіти (дошкуль- ний, шкільний, вузівський, поствузівський рівні) тощо[3, с. 8; 22, с. 69].

Таблиця 1

Рівні функціонування педагогічної технології

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Загальнопедагогічний (загальнодидактичний,  загальновиховний) рівень | Методичний (предметний) рівень | Локальний (модульний) рівень |
| Технологія характеризує цілісний освітній процес у  даному регіоні, навчальному закладі чи на певному щаблі навчання. Тут педагогічна технологія синонімічна педагогічній системі: у неї включається сукупність цілей, змісту, засобів і методів навчання, алгоритм діяльності суб'єктів та об'єктів процесу. | Предметна педагогічна технологія вживається у значенні «часткова методика», тобто як сукупність методів і засобів для  реалізації певного змісту навчання й виховання в рамках одного предмета. | Локальна технологія являє собою технологію окремих частин навчально- виховного процесу, рішення часткових  дидактичних і виховних завдань (технологія окремих видів діяльності, формування понять,  виховання окремих особис- тісних якостей, технологія заняття, засвоєння нових знань, технологія повторення й контролю  матеріалу). |

За українським науковцем В.В. Єгоровою уточнимо рівні функціо нування технологій навчально-виховного процесу (рис. 1) [19, с. 30].

Умовні позначення:

1. Освітні технології

2. Педагогічні технології

3. Дидактичні технології навчання

4. Педагогічна техніка

**1**

*Умовні позначення:*

1. Освітні технології

**2**

**3**

**4**

1. Педагогічні технології
2. Дидактичні технології навчання
3. Педагогічна техніка

Рис. 1 Рівні функціонування технологій навчально-виховного процесу

Педагогічна технологія – відображає тактику реалізації освітніх технологій у навчально-виховному процесі за наявності певних умов. Педагогічні технології акумулюють і виражають загальні ознаки та закономірності навчально-виховного процесу незалежно від конкретного навчального предмета. Кожна конкретна педагогічна технологія відображає модель навчально-виховного та управлінського процесів у навчальному закладі, об'єднує в собі їх зміст, форми і засоби. Вона може охоплювати й спеціалізовані технології, що застосовуються в інших галузях науки і практики – електронні, нові інформаційні технології, промислові, поліграфічні, валеологічні (які зберігають здоров'я) тощо [39, с. 57].

Технологія навчання (виховання, управління) – тип технології моделює шлях освоєння конкретного навчального матеріалу (поняття) в межах відповідного навчального предмета, теми, питання. За багатьма параметрами вона є наближеною до окремої методики. Дидактична технологія охоплює зміст, форми, методи навчання. Специфічні зміст, форми і методи властиві й технології виховання або управління [50, с. 9].

Педагогічна техніка – це сукупність раціональних засобів, умінь та особливостей поведінки педагога, спрямованих на ефективну реалізацію обраних ним методів і прийомів навчально-виховної роботи з окремим індивідом чи колективом відповідно до поставленої мети навчання та вихо- вання з урахуванням конкретних об'єктивних і суб'єктивних умов [45, с. 157].

На педагогічний результат технологічного процесу впливають рівень майстерності педагога, ступінь розвитку кожної дитини, психологічний клімат у колективі тощо [55, с. 172].

Структуру технології навчання утворюють:

а) концептуальна основа;

б) змістова частина, яка охоплює:

* постановку, максимальне уточнення, формулювання цілей (загальних і конкретних) щодо досягнення результатів;
* зміст навчального матеріалу;

в) процесуальна частина, до складу якої належать такі компоненти:

* організація навчального процесу відповідно до поставлених цілей;
* методи і форми навчальної діяльності учнів та діяльності викладачів;
* управління навчальним процесом (оцінювання поточних результатів, корекція навчання, спрямована на досягнення поставлених цілей);
* заключна оцінка результатів.

Педагогічній технології притаманні всі ознаки системи: логіка процесу, взаємозв'язок частин, структурна і змістова цілісність, соціо- і природодоцільність, інтенсивність усіх процесів [56, c. 12-13].

Оскільки технологія є важливою умовою втілення концепції в практику, закономірно постає питання, а чи не підміняє вона методику. Як відомо, методика обумовлюється окремою дидактикою, яка враховує своєрідність змісту освіти і засобів її засвоєння. За змістом поняття «методика» ширше за поняття «технологія», адже воно включає разом із змістовим інструментальний аспект педагогічного процесу. У межах методики можуть співіснувати різні технології. Отже, методика є окремою теорією, а технологія – алгоритмом її втілення у практику [12, с. 4].

Педагогу недостатньо знати методику, він повинен уміти трансформувати знання і вміння, тобто володіти технологією отримання запланованого результату. Суттєвою особливістю педагогічної технології є гарантування кінцевого результату і проектування майбутнього навчального процесу [49, с. 321, 69, c. 149-150].

Більш вузьким поняттям є поняття здоров’язбережувальні технології. Здоров’язбережувальна технологія повинна розглядатися як спосіб результативного функціонування конкретної педагогічної технології, бути основою ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями.

Як зазначає О. Московченко, здоров’язбережувальні технології – це сукупність наукових знань, засобів, методів і прийомів, що дозволяють оцінити функціональні та психофізіологічні параметри здоров’я індивіда; на основі оцінки параметрів здоров’я підібрати адекватне тренувальне навантаження, що дозволяє підвищити функціональні можливості організму з метою переходу його на новий рівень функціонування для збереження і зміцнення творчого потенціалу, підвищення рівня працездатності і соціальної активності, вирішення завдань спортивної підготовленості [40, с. 34].

Сутність здоров’язбережувальних технологій, відмічає Н.В. Бєлкіна, полягає в проведенні відповідних коригувальних, психолого-педагогічних, реабілітаційних заходів із метою поліпшення якості життя особистості: формування більш високого рівня її здоров’я, навичок здорового способу життя, забезпечення професійної діяльності [4, с. 9].

Класифікацію здоров’язбережувальних технологій, О.В. Суркова пропонує наступну: медико-гігієнічні технології; фізкультурно- оздоровлювальні технології; екологічні здоров’язбережувальні технології; технології забезпечення безпеки життєдіяльності; здоров’язбережувальні освітні технології [68, с. 37-38].

У цих визначеннях зосереджується увага на змістовних напрямах функціонування здоров’язбережувального простору та загальних завданнях, які вирішуються за допомогою таких технологій.

Оскільки здоров’язбережувальний простір розглядають як багаторівневу освітню систему і соціально організоване виховне середовище, то в його контексті найбільш ґрунтовною є класифікація Є. Мітіної. Вона класифікує здоров’язбережувальні технології за характером діяльності на спеціальні (вузькоспеціалізовані) і комплексні (інтеґровані). Серед спеціальних здоров’язбережувальних технологій виокремлюють: медичні (технології профілактики захворювань; корекції і реабілітації соматичного здоров’я; санітарно-гігієнічної діяльності); освітні, що сприяють здоров’ю (інформаційно-навчальні та виховні); соціальні (технології організації здорового й безпечного способу життя; профілактики й корекції девіантної поведінки); психологічні (технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного й інтелектуального розвитку).

До комплексних здоров’язбережувальних технологій відносять: технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров’я (фізкультурно- оздоровлювальні і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють здоров’ю; технології, що формують здоровий спосіб життя [39, с. 57-58].

Отже, здоров’язбережувальні технології об’єднують у собі всі напрями діяльності навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я дітей. Ця особливість обумовлює багатоваріантність тлумачення поняття «здоров’язбережувальні технології».

Вибір здоров’язбережувальних технологій залежить від багатьох чинників: програми діяльності навчального закладу, пріоритетних навчально- виховних завдань, стану здоров’я вихованців, їх інтересів та вподобань, урахування спрямованості засобів оздоровлення на вдосконалення основних складових здоров’я, матеріально-технічного забезпечення, екологічних факторів, можливості ефективно здійснювати моніторинг результативності запроваджуваних технологій [9, с. 17].

Крім того, будь-яка технологія має відповідати критеріям технологічності: системність, комплексність, цілісність, науковість, концептуальність, розвивальний характер, структурність, ієрархічність, логічність, алгоритмічність, варіативність, гнучкість, процесуальність, керованість, інструментальність, діагностичність, прогнозованість, ефективність, оптимальність, відтворюваність [11, с. 4-5]. Від цілісності та систематичності їх використання залежатиме й ефективність фізкультурно- оздоровлювальної роботи.

Під час створення здоров’язбережувальної технології необхідно послідовно виконати ряд обов’язкових завдань:

* + розробка та затвердження здоров’язбережувальної концепції,
  + формулювання стратегічних цілей та завдань,
  + здійснення діагностики та моніторингу стану здоров’я студентів (особливу увагу слід приділити визначенню чітких критеріїв та показників),
  + змістовна взаємодія всіх суб’єктів педагогічного процесу (адміністра-ція, викладачі, психологи, медичні працівники, студенти), визначення їх обов’язків та відповідальності в реалізації програмних цілей,
  + прилучення вихованців до основ здорового способу життя,
  + підвищення професійної компетентності педагогічного працівника в контексті здоров’язбережувальної діяльності.
  1. Особливості організації та проведення занять зі спортивної боротьби у закладі вищої освіти

Спортивна боротьба, згідно діючого навчального плану, затвердженого МОН України, наряду з іншими навчальними дисциплінами викладається на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Курс спортивної боротьби передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання спортивної боротьби, набуття необхідних практичних умінь та навичок для самостійної педагогічної діяльності [47, c. 8-10].

Метою вивчення дисципліни студентами є:

* удосконалення професійної майстерності майбутнього вчителя фізичної культури засобами боротьби;
* **з**береження і зміцнення здоров’я;
* розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей;
* підвищення рівня фізичної підготовленості;
* виховання позитивних моральних якостей та бажання систематично займатись фізичними вправами.

Завданнямививчення дисципліни є:

* сприяти вихованню кращих моральних якостей: почуття дружби, товаришування, готовності до взаємовиручки та взаємодопомоги, колективізму, поваги до людей, людської гідності;
* дотримуватись правил з техніки безпеки (ТБ) з метою запобігання травматизму під час проведення занять зі спортивної боротьби;
* ознайомити студентів з різними видами спортивної боротьби (класичної, вільної, дзюдо тощо.);
* навчити прийомам страховки та самостраховки з метою запобігання травматизму;
* навчити спеціалізованим борцівським вправам;
* навчити прийомам боротьби в партері, захисту та контр прийомам;
* навчити прийомам боротьби в стійці, захисту та контр прийомам;
* навчити прийомам самозахисту;
* навчити студентів застосовувати вивчені прийоми боротьби (у партері, у стійці, захист та контрприйоми) у навчальному поєдинку;
* сприяти на заняттях розвитку рухових якостей: швидкості, координації, гнучкості, сили та витривалості; вольових якостей, необхідних в умовах поєдинку;
* підготувати студентів до подальшої педагогічної діяльності щодо викладання спортивної боротьби із застосуванням здоров'я- збережувальних технологій.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен *знати:*

* історичний огляд розвитку спортивної боротьби;
* розвиток боротьби на Україні та національні види боротьби;
* особливості різних видів боротьби: вільна, класична, самбо та дзюдо;
* техніку і тактику ведення поєдинку;
* основи методики навчання технічним прийомам спортивної боротьби;
* організацію та проведення спортивних змагань. Обладнання місць змагань. Правила змагань.

У результаті вивчення дисципліни студент повинен *уміти:*

* навчити учнів прийомам самостраховки;
* підготувати й провести на високому методичному рівні урок зі спортивної боротьби;
* практично виконувати та теоретично називати прийоми спортивної боротьби;
* вести двобій у стійці та партері, використовуючи вивчені прийоми.

Програмою передбачено лише 40 навчальних годин, тому інтенсивність та щільність занять дуже висока. Студенти приходять на заняття з різним рівнем фізичної підготовленості та спортивної кваліфікації. Під час занять вони вивчають різноманітні прийоми у стійці та в партері, проводять навчально-тренувальні сутички, що може призвести до травмонебезпечних ситуацій [48, c. 22-24].

Для ефективного засвоєння знань, умінь та навичок зі спортивної боротьби на всіх курсах введені заняття груп «Спортивно-педагогічного вдосконалення» (СПВ).

Заняття спортивною боротьбою допоможуть юнакам гармонійно розвинути свої фізичні якості, стати сильними, спритними, витривалими, зміцнити м’язи, сформувати красиву поставу. Заняття боротьбою надають юнакам упевненість у своїх силах, підготують їх до фізичних і психологічних навантажень у майбутньому. Навіть ті учні, які не стануть професійними борцями, за допомогою самого процесу зможуть опанувати початкові борцівські навички, що сприятиме формуванню в них справжнього чоловічого характеру, високих моральних якостей, активної життєвої позиції [2, c. 41-43, 27, c. 116-117].

Для сучасної технології підготовки борців характерно поетапне засвоєння великих за інтенсивністю та щільністю навантажень при паралельному удосконаленні різних компонентів спортивної майстерності [15, с. 111-113].

Проведення занять зі спортивної боротьби зі студентами має свої специфічні особливості і разом з тим відповідає основним принципам педагогіки: свідомості, активності, наочності, доступності, систематичності, міцності засвоєння знань. Всі принципи спортивного тренування нерозривно пов'язані між собою і виступають у вигляді єдиної системи, їх слід використовувати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів [43, c. 31-33;78, c. 62-64].

Щодо методів навчання, то під методами навчання розуміють шляхи або способи, за допомогою яких викладач добивається засвоєння учнями знань, умінь і навичок. Кожна із задач навчання реалізується своїми методами. При викладанні боротьби у ЗВО широко використовуються наступні методи: метод слова, метод показу, метод вправ, ігровий метод. Вибір методів визначається змістом навчального матеріалу, педагогічним завданням, підготовленістю учнів, умовами занять. Науково-методична й технічна підготовленість викладача, його власний педагогічний досвід також впливають на вибір методів навчання [1, с. 76-77, 70, с. 22-23].

Розглянемо основні аспекти організації і проведення заняття з боротьби зі студентами ЗВО, які не спеціалізуються на вивченні цього предмету.

Навчально-тренувальні заняття завжди будуються на основі програм, календарно-тематичного плану, навчального плану, розкладу занять, й тому здобувають систематичний, послідовний і ритмічний характер [33, c. 45-47].

Необхідною умовою кожного заняття є обов'язкове розв'язання освітніх, виховних і оздоровчих завдань.

Розв'язуючи освітні завдання, викладач передбачає засвоєння учнями правил поведінки на заняттях, борцівської термінології, основних положень борця, спеціальних вправ, техніки боротьби в партері і стійці, тактики ведення двобою, прийомів самострахування, вправ для розвитку рухових якостей, правил дозування фізичного і психічного навантажень, а також правил змагань [51, c. 327-329].

До виховних завдань відносять виховання в учнів високих морально- вольових якостей: громадянськості, благородства, поваги до суперника, наполегливості в досягненні поставленої мети, цілеспрямованості, сміливості, впевненості в своїх силах тощо. Всі ці якості необхідні кожному у повсякденному житті [16, с. 39].

Розв'язання оздоровчих завдань має сприяти збереженню та зміцненню здоров'я учнів, підвищенню рівня їх загальної фізичної підготовленості, розвитку сили основних м'язових груп, швидкості реакції, загальної і спеціальної витривалості, спритності та гнучкості, попередженню травмонебезпечних ситуацій [29, c. 35-37].

Оздоровчий вплив на організм має відбуватися протягом усього заняття: при виконанні підготовчих і спеціальних вправ, вивченні нових технічних дій і закріпленні засвоєних, виконанні вправ та ігор для розвитку рухових якостей і під час навчального двобою [54, c. 128-129].

З урахуванням педагогічних, психологічних і фізіологічних закономірностей розроблена загальна організаційна структура занять фізичною культурою або спортивними дисциплінами, що включає три частини: підготовчу, основну і завершальну, які розрізняються своїми педагогічними задачами [26, с. 154].

Організація заняття передбачає підготовку місць для занять, потрібного інвентарю й устаткування, забезпечення необхідної дисципліни й порядку під час заняття, дотримання техніки безпеки, вибір найбільш ефективних методів і засобів організації навчальної роботи зі студентами (фронтального, групового, індивідуального, потокового, позмінного, кругового і тощо.), здійснення найбільш раціональних переміщень студентів у процесі занять, суддівство ігор і змагань, інструктаж, використання помічників та ін. [78, c. 97-99].

До проведення занять зі спортивної боротьби пред'являється ряд вимог, від виконання яких залежить ефективність вивчення дисципліни «Боротьба та методика її викладання». Заняття повинні носити постійний, систематичний і ритмічний характер. По своїй спрямованості, змісту, дозуванню вправ повинні відповідати віку й фізичній підготовленості студентів [77, c. 57-58]. Кожне заняття повинно бути цікавим і посильним для учнів. Виконання цієї вимоги створює міцну основу для високої відвідуваності занять, свідомого й активного відношення до оволодіння матеріалом, емоційний підйом й задоволення від заняття, від чого залежить успішність у засвоєнні програмового матеріалу.

На кожному занятті повинні бути прийняті й дотримані необхідні міри безпеки для життя й здоров'я студентів. Це значить, що перш, ніж приступити до виконання вправ, викладач повинен провести інструктаж з техніки безпеки, перевірити місця занять, прибрати небезпечні предмети, перевірити якість інвентарю й устаткування. У процесі самих занять необхідно постійно підтримувати порядок і дисципліну, вибирати собі місце, з якого добре здійснюється контроль за всією групою, проводити необхідний оперативний контроль з метою запобігання перевантаження, перевтоми, травматизму студентів, правильно розташовувати групи учнів.

Розподіл фізичного навантаження на організм на занятті повинен відповідати контингенту учнів. При проведенні занять зі студентами, організм яких дуже чутливий до швидкого зростання навантаження, викладач повинен забезпечити його поступове зростання від початку підготовчої до кінця основної частини уроку, а потім поступово звести його до мінімуму протягом заключної частини [75, c. 301-303].

На навчальних заняттях зі студентами з вищим рівнем фізичної підготовленості застосовується інший розподіл навантаження [5, c. 274-276]. У них досягається досить високий рівень навантаження вже до кінця підготовчої частини заняття (за рахунок інтенсивної розминки), потім навантаження знижується з метою створення оптимального стану організму перед майбутньою основною тренувальною роботою, удруге збільшується до кінця основної частини заняття за рахунок роботи над розвитком спеціальних фізичних якостей, а потім швидко знижується в заключній частині тренування [59, с. 436-438]. Найбільш простим і доступним, але в той же час порівняно точним, способом визначення величини навантаження є пульсометрія.

Основною формою організації вивчення практичного курсу з дисципліни «Боротьба та методика її викладання» є заняття. Його складові частини: підготовча, основна і завершальна.

Педагогічні задачі підготовчої частини – організаційний момент і повідомлення завдань уроку; підготовка рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму до майбутніх фізичних навантажень; основної частини – формування необхідних рухових умінь і навичок з боротьби, виховання фізичних, вольових і інших якостей; завершальної частини – поступове зниження навантаження, активізація відновлювальних процесів у організмі, організоване завершення заняття, підведення підсумків, стимулювання інтересу учнів до майбутніх занять, завдання для самостійної роботи. Час, відведений на кожну з частин заняття, залежить від поставлених цілей, задач заняття, рівня підготовленості учнів, вікових особливостей і тривалості всього заняття.

Підготовча частина заняття. Початок заняття в точно призначений час – неодмінна умова організованого заняття, тому що все це створює необхідний психологічний тонус, що накладає відбиток на подальше поводження студентів на занятті. Тривалість – 25-35 хв.

Навчальне заняття зазвичай проводиться груповим методом. Підготовчу частину доцільно проводити різноманітними способами: в колоні, в колі, уступом тощо, із спрямованістю на розвиток певної фізичної якості; різними методами: роздільним, серійним, потоковим, ігровим. Комплекси вправ підготовчої частини слід видозмінювати, вводячи нові початкові положення, змінюючи темп виконання вправи. У другій половині підготовчої частини заняття необхідно відводити час для виконання спеціальних вправ. Доцільно підбирати вправи, що сприяють збільшенню рухливості в суглобах, а також вправи на збереження рівноваги й самостраховку [52, c. 167-169].

Характер загальнорозвиваючих і спеціальних вправ варіюється залежно від основних завдань уроку. Так, якщо основним завданням стає розвиток швидкісних якостей, то в підготовчій частині переважно застосовуються вправи на швидкість і спеціальні вправи на випередження. Якщо основне завдання – розвиток ―вибухової‖ сили, то в підготовчу частину включаються вправи з партнером, із тренувальним манекеном або з різними обтяженнями невеликої ваги, виконувані у швидкому темпі [60, c. 182-183].

Проводячи підготовчу частину заняття, викладач повинен інструктувати учнів щодо методики виконання підготовчих вправ, повідомляти знання про їх вплив на організм, на розвиток рухових якостей, вчити культури рухів, прищеплювати фізкультурну грамотність. За такого підходу до навчання учні зможуть швидше усвідомити й засвоїти правила проведення підготовчої частини уроку і згодом виконувати розминку самостійно [34, с. 74].

Підготовча частина уроку закінчується активним відпочинком протягом 3-5 хв. В цей час готують необхідний інвентар, розподіляються пари, які займають відповідне місце в залі і на килимі. Пари борців слід складати з таким розрахунком, щоб їх індивідуальні особливості сприяли засвоєнню матеріалу заняття. Так, якщо на високому партнері прийом не виходить, потрібно підібрати нижчого тощо.

Основна частина заняття. Її тривалість – 50-60 хвилин. Задачі: вивчати техніку і тактику боротьби, удосконалювати фізичні і вольові якості. В основній частині заняття вивчаються нові спеціальні вправи, прийоми, захисти, контрприйоми, способи тактичної підготовки. Головні задачі заняття слід вирішувати в першій половині основної частини. Вивчені тактичні і технічні дії закріплюються в учбово-тренувальних сутичках. Після сутичок можуть застосовуватися прості форми боротьби, рухливі ігри, естафети. В кінці основної частини заняття можна виділити час для самостійної роботи, яка проводиться за завданням тренера.

Відразу після підготовчої частини уроку доцільно приступити до повторення, а потім вивчення нових технічних і тактичних дій, удосконалення атакуючих і контратакуючих прийомів. Вивчення і вдосконалення прийомів в стійці без кидків на килим може проводити вся група одночасно. Якщо ж прийоми виконуються в цілому, то для кожної пари слід відвести окрему частину килима. При цьому прийоми повинні виконуватися від середини до краю килима.

Найбільш правильною є та техніка, яка формується з урахуванням індивідуальних особливостей студента і забезпечує найвищий спортивний результат. Опанувавши техніку, спортсмен дещо змінює її, пристосувавши до своїх індивідуальних особливостей. У зв'язку з цим до існуючих способів проведення прийомів слід відноситися творчо, удосконалювати і розвивати, а не зводити до сліпого копіювання техніки кращих борців.

При виконанні прийомів учні можуть припускатися помилок, особливо в початковий період навчання. Викладач зобов'язаний своєчасно і правильно встановити причини помилок і знайти шляхи їх усунення. Помилки можуть виникнути через складність технічної дії, неправильність засвоєння раніше вивченого прийому, недостатньої фізичної підготовленості учнів та ін.

Підбір спеціальних вправ і їх дозування, час вивчення і вдосконалення техніки і тактики, характер і тривалість сутичок залежать від підготовленості групи студентів.

Плануючи заняття, необхідно правильно визначити їх загальну та моторну щільність. Загальна щільність – це відношення корисно використаного часу до всього часу заняття; моторна щільність – відношення часу виконання вправ до всього часу заняття. Викладачу доводиться постійно відшуковувати нові можливості для підвищення якості та ефективності навчально-тренувального процесу, слід продумувати і будувати заняття так, щоб вони мали максимальну щільність, а їх моторна щільність визначалася з урахуванням рівня фізичної підготовленості переважної більшості учнів конкретної групи.

У заняттях спортивною боротьбою складніше всього навчитися застосовувати вивчені прийоми в змагальних сутичках. Це досягається поступовим ускладненням умов, у яких вивчаються й удосконалюються атакуючі дії. Спочатку прийом відпрацьовується на суперникові, який не чинить опір, потім удосконалюється із застосуванням опору різної сили партнера, зміною дистанції між борцями, вихідних положень, способів захватів тощо. Після цього прийом удосконалюється в учбово-тренувальних двобоях. Після сутички тренер повинен дати завдання на вдосконалення атакуючих дій, виправлення помилок, допущених у ході двобою [23, c. 37].

Варто мати на увазі, що розвиток швидкісних якостей борця потрібно здійснювати в першій половині основної частини заняття, а сили й витривалості – у другій.

Заключна частина заняття. Тривалість завершальної частини 10-15 хвилин. Задачі: поступово знизити навантаження, активізувати відновні процеси в організмі, підвести підсумки заняття. У завершальній частині застосовуються ходьба, перешикування, рухливі ігри, вправи на розслаблення і розвиток гнучкості, а також дихальні вправи.

Після закінчення основної частини уроку не слід відразу переходити до пасивного відпочинку. Необхідно учням запропонувати різні вправи на розслаблення, ходьбу й повільний біг. При цьому треба звернути увагу на розслаблення тих груп м'язів, які брали найбільш активну участь у роботі.

Точне за часом закінчення заняття сприяє не тільки повному, але й продуктивному використанню часу заняття, при цьому учні не припиняють активну діяльність до закінчення заняття, створюється позитивна установка для наступного його проведення.

*Самоконтроль під час занять боротьбою.* Облік впливу на організм студента учбово-тренувальних занять і оцінка правильності їх проведення

здійснюються не тільки за допомогою медичного та педагогічного контролю а й за допомогою самоконтролю учня.

Самоконтроль − це самостійний регулярний нагляд людиною за станом свого здоров'я, фізичним станом, самопочуттям із записом результатів у щоденник самоконтролю. Самоконтроль має велике значення для правильної організації спортивних занять і спеціального тренування. Він може сигналізувати про небезпеку перевтоми і необхідність лікарського огляду, допомагає регулювати хід заняття і попереджати перевантаження [36, с. 12].

Тому перед викладачем і лікарем ставляться наступні задачі: привчити спортсменів до постійного нагляду за своїм здоров'ям, дотриманню правил гігієни праці, побуту; навчити їх простим методам самоспостереження під час навчальних занять, правильній реєстрації і об'єктивній оцінці одержаних результатів [32, c. 47-49].

Здійснюючи самоконтроль, студент повинен враховувати ступінь збільшення пульсу відразу після вправ і час його заспокоєння після занять. Порівнюючи ці дані з такими ж даними, одержаними в попередні дні, можна дати оцінку збудливості серцево-судинної системи [41, c. 138-140].

Кожний студент, як майбутній учитель фізичної культури, повинен знати, що при середньому фізичному навантаженні частота пульсу досягає 130-150 ударів за хвилину, а при роботі з максимальною інтенсивністю та напругою доходить до 170-200 ударів за хвилину. Період заспокоєння пульсу 10-20 хв, а в окремих випадках − 40-50 хв. Неповернення пульсу до початкових величин через 40-50 хв., якщо його почастішання не було пов'язано з вправою на велику витривалість, служить показником великого стомлення внаслідок недостатньої загальної тренованості й інших причин.

Зниження технічних результатів, небажання тренуватися або байдуже відношення до тренування і змагань, швидка стомлюваність, поганий сон, втрата апетиту, падіння ваги, підвищена дратівливість і збудливість серця − все це говорить про перетренування [46, с. 178-179; 53, с. 88-90].

Явище перетренування пов'язано з розвитком гальмування у відповідних ділянках кори головного мозку. Наслідками такого гальмування є порушення координації функцій організму і зниження його працездатності. Учень повинен знати, що у разі появи ознак перевтоми йому перш за все слід зменшити фізичне навантаження і дати організму додатковий відпочинок.

Стомлення наступає не завжди. Лише значний потік надмірно частих імпульсів, що виникають в м'язах при дуже напруженій роботі, а також імпульси, що повторюються з малими інтервалами протягом довгого часу, викликають стан стомлення. У вищих відділах мозку в результаті дії на них імпульсів, що викликають стомлення, порушуються нормальні взаємодії процесів збудження і гальмування [74, с. 356-358, 80, с. 232-234].

Стомлення – це один з автоматичних внутрішніх збудників гальмівного процесу, результатом стомлення є переважання гальмівних процесів над процесами збудження в корі головного мозку [62, c. 332-334].

Тому, щоб вчасно помітити тривожні симптоми, кожному, хто займається боротьбою, рекомендується вести ― Щоденник самоконтролю.

* 1. Травматизм у спортивній боротьбі

Спорт і рухова активність приносять задоволення і користь мільйонам людей у світі, оскільки є важливим компонентом зміцнення здоров'я. Однак, разом з позитивним впливом, заняття фізичною культурою і спортом можуть становити і загрозу для здоров'я людини із-за нещасних випадків і травм.

Ушкодження організму, викликане різким чи раптовим впливом на нього умов середовища, що змінилися, називається травмою***.*** Якщо травма отримана в процесі занять фізичною культурою та спортом, то травма вважається спортивною [65, с. 167, 66, с. 87-88].

Радою Європи запропоноване своє визначення спортивної травми. Спортивна травма – це будь-яка травма, отримана в результаті спортивної діяльності і яка має такі наслідки: зниження об'єму або рівня спортивної

діяльності, потреба в медичній консультації або лікуванні, несприятливі соціальні або економічні наслідки [81, c. 244-245].

Травматизм – це одна з найгостріших проблем під час занять фізичною активністю, яка зводить нанівець усі позитивні моменти від цих занять. У процесі занять фізичними вправами повинні вживатися заходи щодо попередження тілесних ушкоджень, тобто профілактика травматизму.

За даними управління статистики в Україні серед різних видів травматизму (виробничий, побутовий, транспортний, військовий, спортивний та ін.) спортивний травматизм знаходиться на останньому місці як по кількості, так і по вазі впливу, складаючи усього від 2% до 5% та має тенденцію до зростання. Щодо спортивного травматизму у країнах Західної Європи, то за різними джерелами він складає 2-7% від загального травматизму. Деякі розходження в цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить як від травматичності виду спорту, так і від інтенсивності занять спортом [13, c. 53-55]. Спортивні травми є результатом складних взаємодій різноманітних факторів ризику в певний момент часу. Будь-яка травма обумовлюється внутрішніми або зовнішніми факторами, що діють окремо чи в сукупності. [38, c. 22].

Робота із профілактики травматизму, захворювань і нещасних випадків при заняттях фізичною культурою й спортом є одним з найважливіших завдань учителів, викладачів, тренерів, інструкторів, медичних працівників, дирекції навчальних закладів. Багато вітчизняних і зарубіжних науковців вивчають, аналізують, систематизують накопичений матеріал з травмопрофілактичної роботи [10, 67, 82].

Профілактика спортивних травм – це система заходів, які проводяться з метою попередження травм під час занять спортом та руховою активністю. На думку Пекки Каннуса (Фінляндія) ці міри перестороги можна здійснювати на трьох рівнях: індивідуальному, груповому і суспільному (табл. 2) [65, c. 68-70].

На жаль, іноді заняття зі спортивної боротьби супроводжуються травмами, що суперечить оздоровчій спрямованості фізичної культури. Профілактика травматизму і зменшення кількості травм під час занять фізичною культурою і спортом полягає в усунення чинників, що призводять до травматизму. І тільки добре продумана, чітко спланована і добре організована робота з профілактики травм може призвести до позитивних змін у вирішенні цього питання.

Таблиця 2 Профілактика спортвних травм (за П. Каннусом, 1992 р.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Індивідуальна (первинна) профілактика | Групова (вторинна) профілактика | Профілактика на суспіль- ному рівні (третинна) |
| * медичне обстеження перед початком занять; * розминка перед занят- тями; * регулярні заняття сило- вого спрямування; * використання вправ для розвитку гнучкості. | * забезпечується шляхом інформування груп людей про важливість розминки перед заняттями; * суворі вимоги до дотримання правил безпе- ки під час занять. | * основним механізмом є суспільне планування щодо підвищення засобів безпеки; * законодавчі рішення, наслідком яких є змен- шення кількості травм. |

Tравми можуть бути викликані внутрішніми або зовнішніми факторами, які впливають на організм людини окремо або комплексно [14, c. 152-154]. Короткий перелік зовнішніх та внутрішніх факторів, які можуть спричинити виникнення травми, представлений у таблиці 3.

Під час аналізу та узагальнення літератури з травмопрофілактичної роботи встановлено, що зовнішні і внутрішні фактори тісно переплітаються, кожний з яких може бути в одних випадках причиною ушкодження, в інших

* умовою його виникнення. Нерідко зовнішні фактори, викликаючи ті або інші зміни в організмі, створюють внутрішню причину, що призводить до травми [ 20, с. 218, 79, с. 406-408].

Таблиця 3

Фактори, які можуть спричинити виникнення травм

|  |  |
| --- | --- |
| Зовнішні фактори | Внутрішні фактори |
| 1. Надмірне навантаження на організм   (неадекватність навантаження функціональному стану організму):   * + тип рухів;   + швидкість рухів;   + кількість повторів.  1. Помилки у навчально-тренувальному процесі:    * порушення у методиці проведення заняття;    * невиконання методичних принципів доступності, поступовості;    * не врахування індивідуальних особливостей учнів;    * надшвидке збільшення навантажень;    * висока інтенсивність заняття;    * погана техніка виконання вправ;    * недисциплінованість учнів;    * стомлення. 2. Несприятливі умови навколишнього середовища (метеорологічні фактори). 3. Неадекватний одяг. 4. Неефективні правила занять. 5. Недоліки матеріально-технічного забезпечення:    * незадовільний стан інвентарю та обладнання;    * погана підготовка місць занять;    * погана освітленість залу;    * слизькі підлоги;    * відсутність вентиляції;    * близьке розташування додаткового обладнання 6. Недотримання приписів лікаря. 7. Велика кількість учнів у залі. | 1. Недостатня фізична   підготов-леність.   1. Низький рівень розвитку окремих якостей (фізичних, психічних та ін.) 2. Тренування у хвороб- ливому стані. 3. Погіршення функціо- нального стану окремих систем організму. 4. Перевтома, перетрену- вання. 5. Шкідливі звички (куріння, алкоголізм). 6. Відхилення від   нормального морфо- функціонального положення.   1. Відмінності у довжині нижніх кінцівок. 2. Слабкість і дисбаланс м'язів. 3. Черезмірна рухливість суглобів. 4. Вік (молодий або похилий). 5. Надлишкова вага тіла. 6. Деякі супутні захво- рювання. |

Внутрішні фактори (тілобудова, рівень фізичної підготовленості, набуті рухові уміння та навички, стабільність суглобів) відіграють більш значну роль, ніж зовнішні фактори. Типовими внутрішніми факторами виникнення травматизму є травми, викликані втомою або перевтомою. Такі травми характерні для борців, які мають низький рівень фізичної підготовленості.

Боротьба характеризується дуже високим відсотком травм. Аналіз пошкоджень показав, що найчастіше травмувалися колінні суглоби, голова, шия, обличчя, тулуб, спина, плечові і гомілковостопні суглоби. Загальний коефіцієнт травм склав майже 2 травми на 1 борця в рік [25, c. 132].

Боротьба посідає провідне місце серед різних видів спорту за кількістю важких травм (нарівні з боксом). В інших видах спорту переважають травми середньої тяжкості. Відсоток важких травм в боротьбі становить більше 50%. Обумовлено це тим, що у спортивній боротьбі спортсмени знаходяться в близькому контакті і характер даних видів спорту передбачає силовий вплив на суперника [30, c. 17].

Велику кількість травм у спортивній боротьбі можна пояснити тим, що боротьба – контактний вид спорту, в якому, на відміну від інших видів спорту, контакт відбувається практично постійно. Це обумовлює високий ступінь травматизму. Крім того, для боротьби характерне велике число зіткнень. Вони мають місце, коли борець намагається здійснити

«звалювання» суперника. Травми виникають під час «звалювань», оскільки вони є «вибуховими» [37, c. 17-18].

За узагальненими даними сучасних дослідників у боротьбі найбільшу кількість становлять наступні травми [63, с. 331-333; 72, с. 152-153]:

* + травми голови і шиї борців. Смертельні травми голови і шиї рідко зустрічаються в любительській боротьбі. Більшість серйозних пошкоджень обумовлені зіткненням голови з борцівським килимом. Менш серйозні, але поширеніші пошкодження голови і шиї, включаючи струси, найчастіше виникають унаслідок зіткнень голова-голова, голова-коліно, голова-стегно під час виконання «звалювань».
  + травми вух у боротьбі. Типова травма борців – вушна гематома, яка є результатом безпосередньої травми вуха, наприклад унаслідок удару об голову або коліно суперника. У борців також досить часто відбувається пошкодження обличчя, у 18,4 % були травми в ділянці біля ока.
  + травми плеча в боротьбі.

Пошкодження плечових суглобів обумовлюють три основні механізми:

1. При кидку на борцівський килим з положення стоячи борці намагаються пом'якшити силу удару, витягаючи руку і тим самим розподіляючи силу на плечовий пояс, що може привести до його пошкодження.
2. Якщо борець не може витягнути руку, то він приземляється безпосередньо на плече, що також може привести до пошкодження.
3. Атакуючи ноги суперника, борець може опинитися в захваті при надмірному випрямленні тулуба. У цьому положенні голова виявляється внизу, а рука піднята над головою. Тіло суперника виявляється на плечі борця. Коли суперник ―відкидає‖ стегно назад і збільшує силу навантаження на плече, відбувається надмірне згинання і може відбутися передній підвивих.

Існує безліч борцівських захватів, які піддають плечовий суглоб спортсмена значному скручуванню і розтягуванню. Більшість з них є забороненими. Зниженню кількості пошкоджень плечових суглобів може сприяти створення більш біомеханічно обґрунтованих борцівських килимів.

* + Травми попереку у борців**.** Пошкодження попереку зустрічаються у борців рідше і зазвичай є менш серйозними, чим травми шиї. Досить рідкісні такі пошкодження, як переломи або наслідки пошкоджень – спондильоз. Більшість пошкоджень виникають під час ―звалювань‖, коли борці тягнуть і штовхають один одного при випрямленому поперековому відділі хребта. Це у поєднанні з викручуванням може призвести до травми. Пошкодження може виникнути і при спробі підняти суперника, який лежить на килимі. Головним засобом профілактики є зміцнення відповідних м'язів.
* травми пальців рук. Цей вид травм найчастіше зустрічається у борців-дзюдоїстів, що зумовлено щільністю борцівського кімоно та активною роботою при боротьбі за захват. Найбільш поширені вивихи й ушкодження шкіри та нігтів. Особливо ушкоджуються фаланги середнього та великого пальців.
  + травми коліна в боротьбі. Колінний суглоб – анатомічна ділянка, що часто піддається пошкодженням. Більшість пошкоджень виникають при виконанні «звалювань». Велика вірогідність пошкодження характерна для борця, що захищається. Найбільш типовими пошкодженнями є бурсит – запалення синовіальної сумки з накопиченням в її порожнині ексудату. Причинами виникнення бурситу частіше є пошкодження (удари і хронічна мікротравма), рідше за інфекцією. Розриви латеральних менісків поширені в боротьбі більше, ніж в будь- якому іншому виді спорту. Ці пошкодження – найбільш поширена травма колінних суглобів, що вимагає хірургічного втручання, виникають найчастіше в результаті травми опорної кінцівки, яку викручують. Пошкодження латеральної зв'язки відбуваються при дії сил на опорну кінцівку борця, що проводить захисні дії.
  + травми стопи в боротьбі. Пошкодження гомілковостопних суглобів зустрічаються відносно часто. Найбільш типовим з них є пошкодження передньої таранно-малогомілкової зв'язки. Пошкодження, як правило, виникає під час ―звалювань‖. По-перше, коли борець намагається кинути суперника, атакуючий спортсмен підводиться на носках і обертається. Миттєва втрата рівноваги може призвести до того, що атакуючий борець
  + «перекотиться» через гомілковостопний суглоб. Другий механізм пошкодження виникає відносно борця, який захищається, під час
  + «звалювання». Коли суперник піднімає одну ногу, маса тіла переводиться на цю ногу, у міру того як суперник намагається кинути борця, який захищається, на борцівський килим, виконуючи різні комбінації і прийоми, може виникнути супінаційне навантаження. Що стосується борцівського взуття, воно практично не захищає гомілковостопний суглоб від серйозних травм. Основне завдання – забезпечити надійне зціплення з поверхнею килима і перешкоджати ковзанню [76, с. 68].

З метою профілактики ушкоджень та травматизму тренер перед початком, під час і після проведення занять зобов'язаний:

* знати і суворо враховувати анатомо-фізіологічні і психологічні вікові особливості юнаків;
* перевіряти щільність змикання частин килима, стан і чистоту покришки (вона повинна бути чистою, туго натягнутою, не розірваною і закріпленою);
* стежити за гігієною та станом здоров'я учнів, їх спортивною формою;
* забороняти початківцям спортсменам виставляти в упор руки при падіннях на килим і з'єднувати пальці, переплітаючи їх, при захватах;
* стежити за виконанням на заняттях тільки тих прийомів та дій, що передбачені цим заняттям;
* не допускати виконання заборонених прийомів і дій;
* при розучуванні прийомів і проведення сутичок створювати ставлять пари з борців з урахуванням ваги, а також фізичної та технічної підготовленості;
* дозволяти відпрацьовувати прийоми на килимі лише двом парам в стійці;
* забезпечувати таку організацію занять при груповому розучуванні прийомів, при якій повністю виключається можливість зіткнення сусідніх пар, які виконують кидки або перевороти [64, с. 99-101].

Запобіганню травматизму в боротьбі сприяють:

* здійснення постійного контролю за станом місць занять (килими, спеціальне обладнання, освітлення тощо);
* обов'язкове використання в кожному тренувальному занятті вправ самостраховки, страховки і надання допомоги товаришам при виконанні різних вправ і технічних дій;
* ретельне проведення розминки;
* засвоєння учнями ―Кодексу борця‖, який включає в себе обов'язкові правила поведінки учнів у спортивному залі під час тренувань;
* ретельне планування занять (послідовність тренувальних завдань, вибір пар, визначення величини фізичних навантажень в залежності від індивідуальних особливостей студентів тощо.);
* здійснення постійного педагогічного контролю за станом здоров'я і рівнем підготовленості студентів;
* зниження величини тренувального навантаження в разі стомлення, першими ознаками якого є блідість, порушення координації, погіршення уваги тощо;
* обов'язкове регулярне лікарське обстеження студентів;
* дотримання всіх педагогічних принципів організації та побудови занять (доступності, поступовості, міцності, наочності, активності тощо);
* реалізація індивідуального підходу до студентів;
* оптимальне поєднання навантаження і відпочинку;
* постійна виховна робота зі студентами (сувора дисципліна на заняттях, товариська взаємодопомога, вимогливе ставлення до себе і товаришів, максимальна зібраність, своєчасне припинення зайвої грубості та заборонених прийомів, виховання поваги до противника) [44, с. 397-399].

Таким чином, погіршення стану здоров’я дітей та молоді викликає серйозне занепокоєння. Це є вже не тільки медичною, але і серйозною педагогічною проблемою. Такі випускники шкіл стають студентами нашого вищого навчального закладу. Тому сьогодні перед вищими навчальними закладами, як і перед школами, стоїть важливе завдання – створення умов для збереження та зміцнення здоров’я студентів та учнів. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, як правило, конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях. Втілення здоров’язбережувальних технологій у навчально-виховний процес набуває першочергового значення.

Ґрунтовний аналіз наукових джерел дав можливість нарахувати понад триста визначень поняття ―педагогічна технологія‖. Ми схиляємося до визначення Г. Селевка, що педагогічна технологія функціонує і як наука, що досліджує найбільш раціональні шляхи навчання, і як система способів, принципів і регулятивів, застосовуваних у навчанні, і як реальний процес навчання, і як конструкція, стратегія, алгоритм дій педагога.

Серед педагогічних технологій виокремлюють поняття «здоров’я- збережувальні технології». Здоров’язбережувальні технології розуміють як

забезпечення сприятливих умов перебування учня в навчальному закладі, як оптимальну організацію педагогічного процесу; як оптимальний руховий режим. Незважаючи на певні відмінності у тлумаченні поняття

―здоров’язбережувальна технологія‖, головною їхньою ознакою є використання психолого-педагогічних методів та прийомів, комплексного підходу до вирішення проблем збереження та зміцнення здоров’я учнів.

Спортивна боротьба, згідно діючого навчального плану викладається на факультетах фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Курс ―Боротьба та методика її викладання‖ передбачає вивчення студентами теорії та методики викладання спортивної боротьби, набуття необхідних практичних навичок для самостійної педагогічної діяльності. Проведення занять зі спортивної боротьби зі студентами має свої специфічні особливості і разом з тим відповідає основним принципам і методам педагогіки. Навчально-тренувальні заняття завжди будуються на основі програм, календарно-тематичного плану, навчального плану, розкладу занять, й тому здобувають систематичний, послідовний і ритмічний характер.

Основною формою організації вивчення практичного курсу з дисципліни «Боротьба та методика її викладання» є заняття. Його складові частини: підготовча, основна і завершальна. Час, відведений на кожну з частин заняття, залежить від поставлених цілей, задач заняття, рівня підготовленості учнів, вікових особливостей і тривалості всього заняття.

Щоб провести заняття з боротьби на високому організаційно- методичному рівні, до них треба ретельно підготуватись. Основними передумовами успішної реалізації програми із спортивної боротьбі є методично виправданий добір методів та засобів для підготовчої, основної та заключної частин заняття, тісний логічний зв'язок між усіма його частинами, додержання правильної структури заняття, достатнє дозування та індивідуальний підхід при визначенні навантаження.

Боротьба, як вид спорту, характеризується дуже високим відсотком травм. Аналіз пошкоджень показав, що найчастіше травмувалися колінні

суглоби, голова (вуха), шия, обличчя, тулуб, спина, плечові і гомілковостопні суглоби, кінцівки (коліна, пальці рук). Велику кількість травм у спортивній боротьбі можна пояснити тим, що боротьба – контактний вид спорту.

Серед чинників, які можуть викликати травмонебезпечні ситуації, виділяють зовнішні та внутрішні фактори. Ці фактори можуть впливати на організм учня окремо або комплексно. У навчально-тренувальній діяльності в умовах ЗВО завданням викладача зі спортивної боротьби є запобігти виникненню травматизму, усунувши фактори, які можуть призвести до цього, та максимально сприяти позитивному впливу занять боротьбою на організм студентів.

Одним із перспективних шляхів подальшого вдосконалення методики кожного викладача, учителя є оперативний педагогічний контроль, який проводиться для того, щоб перевірити, наскільки відповідає педагогічний вплив ефективності засвоєння знань, умінь та навичок зі спортивної боротьби. Застосування в педагогічному процесі комплексних методів контролю, які можуть оцінити різні напрямки навчальної діяльності, представляє одну із найскладніших проблем педагогічного управління.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

# 2.1 Завдання дослідження

1. Вивчити стан сучасної теорії і практики викладання спортивної боротьби з точки зору використання здоров’язбережувальних технологій та проведення травмопрофілактичної роботи.
2. Визначити умови й особливості проведення занять зі спортивної боротьби із виявленням небезпечних чинників щодо травмування студентів.
3. Визначити категорії студентів за якісними характеристиками і оціночними критеріями, які можуть складати групу ризику.
4. Розробити і впровадити в навчальний процес здоров’язбережувальну технологію при викладанні спортивної боротьби у студентів закладів вищої освіти.
5. Експериментально перевірити ефективність застосування здоров’я- збережувальної технології в процесі занять спортивною боротьбою у студентів закладів вищої освіти.

2.2 Методи дослідження.

Для розв’язання поставлених завдань дослідження застосовувалися методи, які носять комплексний характер:

*- теоретичні:* аналіз, систематизація та порівняння даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; вивчення й аналіз медичних карток студентів;

*- емпіричні :* педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом студентів у процесі занять боротьбою; педагогічні експерименти з використанням соматоскопії, соматометрії (антропометрії), фізіометрії, аналізу фізичної підготовленості студентів, педагогічного контролю за функціональним станом організму студентів, порівняльні педагогічні експерименти для перевірки ефективності використовуваної методики;

*- методи обробки даних:* кількісна та якісна обробка одержаних результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики.

* 1. Організація дослідження

В дослідженні приймали участь 30 студентів 2 курсу напряму підготовки «Фізичне виховання» Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, які вивчали курс «Боротьба та методика її викладання», та 12 студентів, які займаються у групі спортивно-педагогічного вдосконалення (СПВ) зі спортивної боротьби. Дослідження проводилося в чотири етапи протягом навчального 2020/2021 року.

*На першому етапі* (серпень-жовтень 2020 р.),було обрано тему дослідження, обґрунтовано її актуальність, вибрано об’єкт та предмет, визначено мету й завдання дослідження, складено план виконання роботи, опрацьовано літературні джерела.

*На другому етапі* (листопад - грудень 2020 р.),розроблена та науково обґрунтована здоров’язбережувальна технологія «Слабка ланка» при вивченні курсу «Боротьба та методика її викладання», після попереднього відбору методів дослідження, проводився констатувальний експеримент перед початком навчального процесу зі спортивної боротьби (четвертий семестр). Метою проведення експерименту було виявлення антропометричних особливостей будови тіла студентів, їх загального стану фізичного розвитку та фізичної підготовленості, вивчався функціональний стан організму студентів.

*На третьому етапі* (лютий - травень 2021 р.),проведено формувальний експеримент, за допомогою якого перевірена ефективність авторської здоров’ябережувальної технології на заняттях зі спортивної боротьби;

запропоновано комплекс вправ для удосконалення спеціальних координаційних здібностей студентів під час занять спортивною боротьбою.

*На четвертому етапі* (вересень – листопад 2021р.), опрацювання отриманих результатів і підготовка роботи до захисту кваліфікаційної роботи.

1. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Здоров’язбережувальна технологія «Слабка ланка» під час занять студентів спортивною боротьбою

Здоров’збереження стало необхідною умовою освітнього процесу у закладах вищої освіти. Воно полягає у використанні здоров’язбережувальних технологій, спільній діяльності викладачів та студентів, психологів і медичних працівників і має на меті збереження та зміцнення здоров’я всіх учасників навчально-виховного процесу. Стратегічними завданнями вищої освіти передбачено не тільки збереження і зміцнення здоров’я, а й активне формування основ здорового способу життя. Усе це націлює педагогів на пошук найбільш раціональних шляхів збереження та зміцнення здоров’я підростаючих поколінь, оптимізує викладачів знаходити нетрадиційні ефективні форми і методи роботи із своїми учнями, сприяє самовдосконаленню.

Реалізація цього завдання передбачає впровадження в практику навчальних закладів здоров’язбережувальних технологій, які є важливим складовим елементом здоров’язбережувального освітнього простору і включають взаємозв’язок та взаємодію всіх факторів педагогічного процесу, спрямованих на збереження та зміцнення здоров’я людини. Здоров’язбережувальні технології об’єднують у собі всі напрями діяльності навчального закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я студентів.

Велика кількість накопиченого нами фактичного дослідницького і експериментального матеріалу дозволила проектування авторської здоров’язбережувальні технології. У відповідності до цього, вважаємо за необхідне розробити нашу здоров’язбережувальну технологію «Слабка ланка» у відповідності до визначеної мети: збереження та зміцнення здоров’я студентів, профілактика травматизму при вивченні курсу «Боротьба та

методика її викладання» шляхом застосування відповідних методів, прийомів та засобів фізичного виховання.

Враховуючи наведене вище, обов’язковими компонентами процесу розробки технології збереження здоров’я та запобігання травматизму у процесі занять спортивною боротьбою повинні бути: концепція здоров’язбе- режувальної роботи, принципи та методика роботи.

Концепція роботи щодо здоров’язбереження та запобігання травматизму вцілому спирається на теорії управління, адаптації функціональних систем, освіти й навчання та діалектичну розробку моделі спеціально організованого навчально-виховного процесу з пошуком конкретної відповіді як, якими засобами й способами організувати навчально-виховний процес студентів та зберегти їх здоров’я.

Концептуальні положення здоров’язбережувальної технології «Слабка ланка» при вивченні курсу «Боротьба та методика її викладання» у закладах вищої освіти:

1. Створення функціональної системи в процесі розробки технології, знання якої сприяють системному плануванню й проектуванню процесу збереження здоров’я та запобігання травматизму студентів.
2. Врахування індивідуальних особливостей та основних механізмів адаптації в процесі управління навчально-виховною діяльністю та регулярне корегування її на основі зворотної інформації рухової поведінки студентів у відповідності до вирішення завдань збереження їх здоров’я та профілактики травматизму.
3. Контроль та регулювання змін фізичного розвитку та стану здоров’я відповідно до мети національної системи фізичної культури.
4. Акцентування провідної ролі педагога з урахуванням впливів ззовні.
5. Усвідомлення студентами узагальненої моделі технології збереження здоров’я та профілактики травматизму під час вивчення спортивних дисциплін.

Принципи побудови та функціонування здоров’язбережувальної технології під час проведення занять спортивною боротьбою спираються на загальні соціальні принципи виховної стратегії суспільства, загальні принципи освіти та виховання та принципи, що регламентують процес фізичного виховання.

Зупинимося детальніше на принципах функціонування здоров’язбережувальної технології під час вивчення курсу.

1. Загальні соціальні принципи виховної стратегії суспільства:

* принцип усестороннього розвитку особистості (гарантує єдність усіх сторін навчання та виховання в процесі занять спортивною боротьбою – розумове, естетичне, трудове, фізичне);
* принцип оздоровчої спрямованості (для ефективної реалізації здоров’язбережувальної технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів ВНЗ слід спрямовувати дію кожного її компонента на вирішення спільної мети – збереження, зміцнення здоров’я, профілактику травматизму);
* принцип зв’язку фізичного виховання з іншими видами діяльності (забезпечує підтримку високої працездатності, готує людину до трудової та інших видів діяльності, до захисту Батьківщини).

1. Загальні принципи освіти та виховання (загальнопедагогічні):

* принцип свідомості та активності (виховання свідомого ставлення до занять фізичною культурою та до збереження та зміцнення власного здоров'я під час цих занять, свідоме регулювання власної фізичної активності);
* принцип наочності (забов'язує будувати процес фізичного виховання з широким використанням різних видів наочності – звукової, слухової, рухової. Особливість рухової наочності у спортивній боротьбі полягає у тому, що разом з уточненням рухів у просторі і в часі, вона дає можливість зорієнтуватися у впливах зовнішніх та внутрішніх сил.);
* принцип доступності та індивідуалізації (фізичні навантаження, які ми пропонуємо в процесі реалізації здоров’язбережувальної технології мають бути доступні для виконання та відповідати функціональним можливостям юнаків; студенти мають певні індивідуальні відмінності у фізичному та

психічному розвитку, стані здоров'я, які обов'язково слід враховувати в навчально-виховному процесі);

* принцип керованості та підконтрольності (для ефективного управління засвоєнням знань, умінь та навичок зі спортивної боротьби, збереженням здоров'я студентів обов'язкова наявність зворотних зв'язків та оперативного, об'єктивного контролю, що забезпечує своєчасність педагогічних впливів та коректив у навчально-виховному процесі);
* принцип формально-евристичної єдності (для ефективної реалізації здоров’язбережувальної технології у процесі занять спортивною боротьбою викладач повинен доцільно поєднувати традиційний досвід та новаторські розробки, використовуючи науково-методичні знання, творчий підхід).

1. Специфічні принципи, що регламентують процес фізичного виховання:

* принцип неперервності (регулярні, цілеспрямовані та систематичні заняття спортивною боротьбою сприяють зміцненню здоров’я студентів та запобіганню травматизму);
* принцип системного чергування навантажень та відпочинку (опти- мальний режим чергування роботи і відпочинку дозволяє будувати процес занять спортивною боротьбою у відповідності із закономірностями адаптації організму до фізичних навантажень, для зменшення ризику травматизму);
* принцип адекватності навантажень (у процесі занять зі студентами доречно використання різних за інтенсивністю та об'ємом навантажень для підвищення адаптаційних можливостей та ресурсів організму, але для досягнення позитивного ефекту для здоров'я, перевагу слід надавати помірним навантаженням з достатніми інтервалами відновлення);
* принцип поступового збільшення розвивально-тренувальних впливів (слід підбирати оптимально складні фізичні навантаження для стимулювання подальшого розвитку функціональних систем організму та позитивного впливу на збереження здоров'я студентів).

Педагогічна модель здоров’язбережувальної технології «Слабка ланка» представлена на рис. 3.1.





Вивчення індивідуальних студентів шляхом

соматометрії, фізіометрії,

особливостей соматоскопії, стабілографії,

тензодинамографії, гічних особливостей

вивчення

психоло-

Виявлення студентів, показники яких (у будь- яких обстеженнях) значною мірою відрізняються від середньостатистичних

показників. підвищеної викладача

Ці

студенти

потребують

педагогічної (асистента)

уваги

з

боку

—

представники

―Слабкої ланки‖

Організація та проведення занять зі спортивної боротьби із

застосуванням фізичного

адаптивного

виховання

до

представників ―Слабкої ланки‖

Засвоєння знань умінь та навичок зі спортивної боротьби

Організація та прове- дення занять зі спор- тивної боротьби згідно навчального плану

Принципи функціонування здо- ров’язбережувальної технології

Мета застосування здоров'я- збережувальної технології

Практичний аспект

(алгоритм впровадження здоров'язбережувальної технології)

Теоретичний аспект

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ТЕХНОЛОГІЯ «СЛАБКА ЛАНКА»

Концепція побудови здоров’я - збережувальної технології



Готовність

до

застосування

здоров'язбережувальної

технології під час навчання та професійної діяльності

Усвідомлення студентами узагальненої моделі технології збереження здоров’я та профілактики травматизму під час занять фізичною культурою

Рис. 3.1 Модель здоров’язбережувальноъ технології «Слабка ланка»

Здоров’язбережувальна технологія при вивченні курсу «Боротьба та методика її викладання» у закладах вищої освіти розглядається нами як функціональна система, компоненти якої взаємодіють між собою для досягнення корисного ефекту. Ефективність роботи цієї складної, динамічної системи виражається в отриманні максимального ефекту щодо збереження, зміцнення здоров’я студентів та у зведенні до мінімуму можливості отримання травм у процесі занять боротьбою.

Діяльність викладача щодо збереження та зміцнення здоров’я студентів та попередження травм і ушкоджень повинна бути не епізодичною, а цілеспрямованою та систематичною, у зв’язку з цим, розробка та впровадження авторської здоров’язбережувальної технології у процесі занять спортивною боротьбою студентами ЗВО є важливою і актуальною задачею.

Запропонована нами здоров’язбережувальна технологія відповідає системному підходу у дидактиці. Вона доповнює знання про особливості організації навчально-виховного процесу у напрямку зміцнення здоров’я студентів та запобігання травматизму, як окремого компоненту, і розширює уявлення про нові, більш глибокі зв’язки між її компонентами.

Розуміння цих зв’язків дозволяє будувати оптимальні проекти навчання з метою збереження здоров’я студентів, компоненти яких, взаємодіючи в умовах практичної реалізації, забезпечують одержання ефективних якісних результатів. Запропонована нами технологія також передбачає індивідуалізацію і диференціацію навчально-виховного процесу. Розробка педагогічної технології збереження, зміцнення здоров’я базується на вивченні особливостей виду спорту та дослідженні основних причин травм, узагальненні даних літературних джерел та практичного досві ду фахівців у певній сфері діяльності, усуненні факторів, що сприяють травматизму. Педагогічна модель комплексної здоров'язбережувальної технології «Слабка ланка» представляє сукупність теоретичного та практичного аспектів.

До теоретичного аспекту відносяться мета, концепція та принципи функціонування технології.

У практичному аспекті розроблено алгоритм впровадження технології

у навчальний процес: вивчення індивідуальних особливості студентів за комплексною програмою шляхом соматоскопії, соматометрії, фізіометрії, визначення психологічних особливостей; виявлення студентів-представників групи ризику («Слабка ланка»); організація та проведення занять зі спортивної боротьби згідно навчального плану із застосуванням адаптивного фізичного виховання до представників «Слабкої ланки».

Запропонована нами у здоров’язбережувальній технології «Слабка ланка» програма досліджень антропометричних, фізичних, функціональних, біомеханічних показників дає можливість умовно виділити студентів групи ризику. До цієї групи входять студенти, індивідуальні показники яких, хоча б по одному із антропометричних досліджень, більше ніж на 15% відрізняються від середньостатистичних показників студентів 2 курсу. Також до цієї групи умовно зараховуються студенти, функціональні показники яких не відповідають нормам ВООЗ.

Отже, застосування запропонованої здоров'язбережувальної технології

«Слабка ланка» дає можливість виявлення недостатньо підготованих студентів за будь-яким із досліджуваних параметрів до початку курсу практичних занять, що забезпечує більш ефективний контроль з боку викладача і зменшує ризик отримання травм студентами у процесі занять спортивною боротьбою; сприяє засвоєнню знань, умінь та навичок з предмета.

* 1. Мотиваційні установки студентів до вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання»

У процесі своєї життєдіяльності людина використовує не тільки свої фізичні можливості, а й витрачає значні психологічні зусилля. Психологічне здоров’я передбачає наявність динамічної рівноваги між людиною та середовищем її перебування. Усе частіше обговорюється негативний вплив навчальних закладів на здоров’я учнів. Навчальні перевантаження, невідповідність між зовнішніми вимогами та психофізіологічними можливостями учнів, відсутність мотивації до навчання призводять до того, що навчальний заклад стає постійним джерелом стресу для учнів.

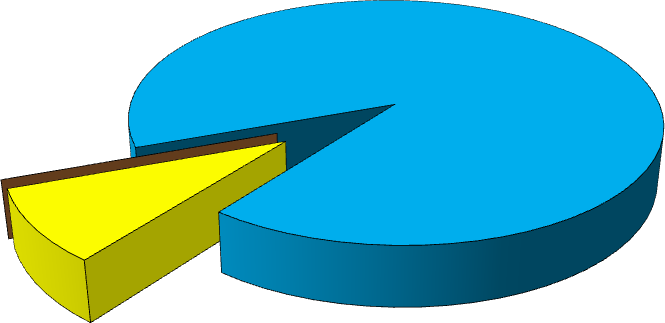
На успіх навчальної діяльності у спортивній боротьбі особливо впливає психологічний стан студентів. З метою вивчення їх психологічного стану, мотивації до вивчення предмета (або відсутністю мотивації) проводено анонімне анкетування студентів (анкета додаток А 2).

Аналіз отриманих відповідей свідчить, що 91% студентів вважають необхідним вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання» для того, щоб ознайомитися з новим для багатьох із них видом спорту оскільки 29% опитаних раніше ніколи не займалися боротьбою чи іншим видом єдиноборств (рис. 3.2).

Розпочинаючи практичні заняття зі спортивної боротьби, студенти хочуть вивчити борцівські прийоми, кидки, набути навичок самозахисту, розвити такі фізичні якості як сила, витривалість, спритність.

Отже, слід відзначити, що більшість студентів мають позитивну мотивацію до вивчення спортивної боротьби.

Позитивна відповідь Негативна відповідь



**91%**

**9%**

Рис. 3.2 Аналіз анкетування студентів щодо необхідності вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання»

Переважна більшість студентів (93%) вважають боротьбу травматичним видом спорту, і це розуміння можливості отримати травму можна вважати однією із запорук профілактики травматизму.

Часто серед причин, що можуть негативно вплинути на стан збереження і зміцнення здоров’я, запобігання травматизму під час занять спортивною боротьбою, істотну роль відіграють також психологічні чинники. Тому фахівцям в галузі фізичної культури необхідно знати і розуміти психічні реакції, які сприяють виникненню травм, а також знати, які психологічні методи використовувати, щоб забезпечити позитивний мікроклімат під час занять.

За результатами анкетування 42% студентів-фізкультурників 2 курсу бояться отримати травму під час занять боротьбою, оскільки рухові дії, які їм пропонується вивчати і виконувати, вони вважають дуже складними і травмонебезпечними.

Спортивні психологи проаналізували роль, яку відіграють психологічні фактори в спортивних травмах. Вони встановили, що взаємозв'язок між спортивними травмами і психологічними факторами розглядається, головним чином, як обумовлений стресом. Ситуація, що сприймається людиною як загрозлива, веде до підвищення тривожності, що викликає цілий ряд змін у концентрації уваги і м'язовому напруженні. Людина не в змозі виконати рухову дію адекватно, цьому перешкоджає м’язове напруження і блокування вільних рухів. Все це підвищує ймовірність отримання травми [65, 66].

Отже, з метою збереження і зміцнення здоров’я, запобігання травматизму під час занять спортивною боротьбою викладачеві слід суворо дотримуватися принципів поступового збільшення розвивально- тренувальних впливів на студентів, навчити студентів правильно падати, застосовуючи навички самостраховки.

Однак стрес – не єдиний психологічний фактор, який впливає на ймовірність отримання травми. Крім того, властивості особистості студента, попередні стреси або фактори напруги, також впливають на ймовірність травмування. Науковцями встановлено, що люди з розвиненими психологічними навичками і вміннями краще справляються зі стресом, що знижує як ймовірність отримання травми, так і ступінь стресу.

У зв'язку з цим викладачі в галузі фізичної культури повинні знати про найбільш значні зміни в житті своїх студентів, стресові ситуації, в яких вони опиняються, і відповідним чином коригувати навчальний процес, а також надавати психологічну допомогу таким вихованцям.

Розуміння того, чому студенти, які піддаються значним стресам у повсякденному житті, більш схильні до травм, важливо з точки зору створення спеціальних профілактичних програм. На сьогоднішній день взаємозв'язок між стресом і травмами пояснюють дві теорії.

Згідно з однією з теорій, стрес порушує концентрацію уваги, знижуючи периферійну увагу. За другою теорією високий рівень стресу може супроводжуватися значним м'язовим напруженням, яке порушує координацію рухів і підвищує ймовірність отримання травми [65, 66].

Викладачі повинні пильно стежити за поведінкою і психологічним станом своїх вихованців. Якщо у кого-небудь спостерігаються ознаки підвищеного м'язового напруження або суттєві порушення концентрації уваги під час занять, доцільно полегшити навчальний процес і подумати про використання методів, спрямованих на зняття стресу.

Інтенсивні заняття фізичною культурою іноді супроводжуються певним ступенем дискомфорту, проте студенти повинні відрізняти природний дискомфорт внаслідок специфічних фізичних навантажень і високого обсягу тренувань від больових відчуттів, які знаменують початок травми. Завданням викладача є навчити студентів відрізняти природний дискомфорт, зумовлений високими навантаженнями і обсягом тренувальних занять, від больових відчуттів, щоб запобігти виникненню травм.

Отже, психологічні фактори впливають на розповсюдженість травм, реакції на травми і процес відновлення. Такі психологічні чинники, як стреси, можуть бути причиною травм при заняттях фізичною культурою і спортом. Фахівці в цій галузі повинні виявляти умови, які сприяють виникненню травм, особливо у людей з низьким рівнем соціальної підтримки і недостатнім рівнем розвитку умінь справлятися зі стресовими ситуаціями.

При виявленні шляхом педагогічного спостереження чи в особистих бесідах у студентів стресових станів, небажання займатися боротьбою або якихось фобій відносно спортивної боротьби викладачеві слід занотувати їх прізвища і створити для таких студентів максимально комфортні у психологічному відношенні умови для занять. Слід зауважити, що психологічні стани людини можуть дуже швидко змінюватися, тому віднесення студента до групи «Слабка ланка» повинно об’єктивно розглядатися у кожному конкретному випадку. З метою покращення психологічного стану студентів під час занять слід використовувати спеціальні методи, спрямовані на зняття стресу, а також внести відповідні зміни в тренувальний процес, вести роз’яснювальну роботу, а при необхідності звернутися за допомогою до психолога.

* 1. Аналіз показників фізичної складової здоров’я студентів,

у процесі занять спортивною боротьбою

Перед початком практичних занять зі студентами проведено комплексну програму вивчення їх індивідуальних особливостей, а саме: консультацію з медичним працівником ЗВО щодо допуску студентів до занять спортивною боротьбою, аналіз фізичної підготовленості студентів за стандартними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості молоді, соматоскопію, соматометрію (антропометрію), фізіометрію.

На рис. 3.3, представлено блок-схему «Вивчення індивідуальних особливостей студентів».

У консультації з медичним працівником ЗВО, під час аналізу стану здоров’я студента за медичною документацією викладач з’ясовує чи не існує будь-яких обмежень чи протипоказань для кожного із студентів для занять спортивною боротьбою, виявляє наявність чи відсутність травм у студентів під час навчання у виші, наявність захворювань чи відхилень у стані здоров’я (які були звернення до медичного працівника).

При виявленні студентів, які мають певні обмеження щодо занять спортивною боротьбою, викладач фіксує їх прізвища і в подальшій роботі особливо ретельно контролює цих студентів під час практичних занять.

Соматоскопія дозволяє визначити особливості постави і тілобудови, визначити стан опорно-рухового апарату. Нас при викладанні спортивної боротьби цікавить тип тілобудови (конституції) людини.

Рис. 3.3 Блок-схема ―Вивчення індивідуальних особливостей студентів‖

**Аналіз індивідуальних особливостей студентів**

Соматометрія ( антропометрія )

Аналіз фізичної підготовленості

студентів за стандарними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості молоді

Консультація з медичним працівником ВНЗ щодо допуску студентів до занять спортивною боротьбою

Соматоскопія

Фізіометрія

Нижче наведено типи конституції людини за М. Чорноруцьким, що ґрунтуються головним чином на морфологічних, біохімічних і деяких функціональних ознаках: астенічний; гіперстенічний (пікнічний); нормостенічний (атлетичний) [62, с. 357].

Астенічний тип характеризується блідою шкірою, худорлявістю, високим чи середнім зростом, довгою шиєю, вузькими плечима, довгими й тонкими руками, вузькою й плоскою грудною кліткою, слабко розвинутою підшкірною клітковиною. Вже у дитинстві ці люди слабкі та ніжні, в період зрілості вони швидко ростуть.

Гіперстенічний (пікнічний) тип – риси в цілому прямо протилежні попередньому: зріст середній або нижчий за середній, тіло масивне, багате жировідкладення (схильність до повноти), порівняно короткі кінцівки, короткі грудна клітка й шия, великий живіт, щодо обличчя, то воно є м’яким і широким.

Нормостенічному типу властива пропорційна гармонійна будова тіла. Чоловіки цього типу мають ріст вище середнього, добре розвинутий скелет і мускулатуру, широкі плечі, статну грудну клітку, пружний живіт з формою тулуба. Вважається, що нормостенічний тип займає середнє положення між астенічним і гіперстенічним типами [74, с. 283].

Існують статистичні дані, що свідчать про відповідність у співвідношенні між формою тіла й психологічними схильностями, які науково довели такі науковці, як У. Шелдон та Е. Кречмер. У цій характеристиці вчені використовують два терміни: «циклотими» і «шизотими» [80, с. 164].

Надамо загальну характеристику усім трьом типам і порівняємо її з психологічними тенденціями. Зазначимо, що немає точної та незаперечної відповідності між типом фізичної будови та психічними якостями, однак статистично для пікнічної тілобудови більш характерним є циклотимний психічний тип, для астенічних - шизотимний. Люди атлетичної тілобудови можуть однаково поєднувати риси як однієї так і іншої психологічної групи.

Шизотими – це група людей, яка поєднує в собі конституцію тіла астеніка та атлетика. Вони стримані, серйозні, стидливі, нервові і збуджені. Не полюбляють комунікувати, тому проявляють аутизм, читають багато книг і подорожують, бо захоплюються природою. Шизотими добродушні і слухняні, тому можуть проявляти альтруїзм. Спілкуються поверхово у вузькому колі людей, мають постійні душевні конфлікти.

Циклотими – це тип людей, котрі конституційно нагадують пікніків. Їх настрій знаходиться на осі «веселості – смутку». Вони є повною протилежністю до шизотимів. Ці люди комунікабельні та ласкаві, мають

гумористичну натуру, тихі та спокійні. Циклотими не люблять наперед визначеної послідовності, схем, проте полюбляють працювати, акуратні і відповідальні. Навідміну від шизотимів, вони люблять оточення, а не самотність. Найчастіше їх поведінці притаманна люб’язність та хороший настрій, енергійність та емоційність.

Хоч ці характеристики не можуть надати 100-відсоткової гарантії (бо є і проміжні та схрещені типи), але в більшості випадків викладач може з першого погляду дати оцінку студентові і, можливо, передбачити його поведінку в певній ситуації.

Студентам, які мають гіперстенічний (пікнічний) або астенічний тип тілобудови, викладачеві слід приділяти більше уваги, тому що у них зміщений центр ваги, а у випадках надмірної маси тіла – додаткове навантаження на кістково-м’язову систему.

Розмір і форма тіла людини характеризуються різними ознаками, деякі можна виміряти, інші тільки висловити словами: вони не піддаються безпосередньому виміру й визначаються візуально, шляхом звірення зі встановленими зразками (особливості розвитку мускулатури, розподіл жирового шару та ін.). Ознаки, які піддаються виміру (зріст людини, маса тіла, розміри різних частин тіла, об'єм грудної клітки та ін.) визначаються за антропометричними точками, що представляють собою певні ділянки тіла. Постійний контроль за антропометричними показниками дозволяє вчасно помітити зміни та скоригувати виявлені відхилення.

Спеціалісти вважають, що необхідно вивчати співвідношення параметрів окремих ланок (частин) тіла студентів на заняттях зі спортивної боротьби, оскільки саме воно визначає біомеханічну придатність моторики до ефективного вирішення основних рухових задач [21, с. 57-58].

В експериментальних дослідженнях за допомогою методу антропометрії нами були вивчені показники тіла студентів 2 курсу. Отримані дані дозволили визначити відмінності у антропометричних показниках студентів, які займаються у групі спортивно-педагогічного вдосконалення (СПВ) зі спортивної боротьби та студентів, які за навчальною програмою вивчають дисципліну «Боротьба та методика її викладання». Результати антропометричних вимірювань представлені у табл. 3.1.

Отримані данні свідчать, що студенти групи СПВ мають у середньому довжину тіла 176,2±5,8 см, що нижче за середній показник довжини тіла

студентів-фізкультурників 2 курсу, яка склала 178,78±5,11 см. Статистичних розходжень у показниках не виявлено.

Студенти групи СПВ мають у середньому масу тіла 75,21±9,71 кг, середній показник маси студентів 2 курсу склав 74,01±8,55 кг. Статистичних розходжень у показниках не виявлено.

Середні показники ОГК (на вдиху) у студентів групи СПВ суттєво не відрізняються від показників студентів-фізкультурників 2 курс, і відповідно, склали 105,67±5,95 см та 100,97±5,71 см.

Таблиця 3.1 Порівняльна характеристика антропометричних показників студентів 2 курсу та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Позначення  характеристик | | Одиниці  вимірювання | 2 курс | СПВ |
| 1 | Довжина тіла | | см | 178,78±5,11 | 176,2±5,8 |
| 2 | Маса | | кг | 74,01±8,55 | 75,21±9,71 |
| 3 | ОГК (вдих) | | см | 100,97±5,71 | 105,67±5,95 |
| 4 | ОГК (видих) | | см | 94,61±6,19 | 99±5,57 |
| 5 | Окружність | плеча | см | 31,04±3,01 | 32,6±3,31 |
| 6 | передпліччя | см | 28,44±2,15 | 29,6±2,1 |
| 7 | стегна | см | 54,6±5,86 | 56,13±6,02 |
| 8 | гомілки | см | 38,58±3,81 | 40,93±3,24 |
| 9 | шиї | см | 37,44±1,74 | 39,8±2,76 |
| 10 | Довжина | тулуба | см | 67,31±6,46 | 63,8±6,76 |
| 11 | руки | см | 78,53±6,73 | 77,87±3,16 |
| 12 | плеча | см | 36,11±3,73 | 35,67±2,92 |
| 13 | передпліччя | см | 28,63±2,76 | 28,29±2,05 |
| 14 | кисті | см | 19,64±1,09 | 18,87±1,13 |
| 15 | ноги | см | 97,56±7,42 | 95,47±4,19 |
| 16 | стегна | см | 49,83±3,54 | 49±1,89 |
| 17 | гомілки | см | 46,47±4,38 | 45±5,82 |
| 18 | стопи | см | 27,88±1,44 | 27,27±1,16 |

Не мають суттєвих розбіжностей середні показники ОГК (на видиху) студентів групи СПВ (99±5,57 см) та студентів-фізкультурників 2 курсу (94,61±6,19 см) відповідно.

Студенти групи СПВ мають середні показники окружності плеча і передпліччя 32,6±3,31 см і 29,6±2,1 см відповідно, порівняно з 31,04±3,01 см та 28,44±2,15 см у студентів-фізкультурників 2 курсу, що демонструє відсутність достовірної різниці у показниках.

Аналогічні висновки можна зробити і при порівнянні середніх показників окружності стегна та гомілки. Результати вимірювання студентів 2 курсу такі: 54,6±5,86 см та 38,58±3,81 см відповідно. У студентів групи СПВ - 56,13±6,02 см та 40,93±3,24 см. Статистично достовірної різниці не виявлено.

Середні показники окружності шиї студентів групи СПВ дещо більша від аналогічного показника студентів-фізкультурників різних спеціалізацій і становлять 39,8±2,76 см і 37,44±1,74 см відповідно. Достовірної різниці не встановлено. Відсутні суттєві відмінності у довжині тулуба студентів групи СПВ зі спортивної боротьби (63,8±6,76 см) і студентів 2 курсу, що мають іншу спортивну спеціалізацію (67,31±6,46 см). Середня довжина руки студентів групи СПВ 77,87±3,16 см, а у студентів-фізкультурників – 78,53±6,73 см. Достовірної різниці не спостерігається.

У результаті досліджень встановлено, що подовжні показники біоланок плеча, передпліччя, кисті борців (35,67±2,92 см, 28,29±2,05 см, 18,87±1,13 см відповідно) достовірно не відрізняються від показників студентів- фізкультурників 2 курсу (36,11±3,73 см, 28,63±2,76 см, 19,64±1,09 см відповідно). Середня довжина ноги студентів групи СПВ 95,47±4,19 см, а у студентів-фізкультурників − 97,56±7,42 см. Достовірної різниці не встановлено.

Подовжні показники біоланок стегна, гомілки, стопи у студентів, які займаються боротьбою (49±1,89 см, 45±5,82 см, 27,27±1,16 см відповідно), достовірно не відрізняються від показників студентів-фізкультурників інших спортивних спеціалізацій (49,83±3,54 см, 46,47±4,38 см, 27,88±1,44 см відповідно). Узагальнюючи вищевикладене слід зазначити, що при порівнянні кожного з антропометричних показників студентів групи СПВ зі спортивної боротьби та студентів-фізкультурників 2 курсу.

В умовах спортивних тренувань і змагань з різних видів боротьби враховується маса тіла спортсмена − існує поділ на вагові категорії. При організації занять зі студентами викладачем також враховується різниця у масі та зрості при утворенні пар для проведення навчальних сутичок з метою збереження здоров’я студентів, запобігання травматизму.

Фізіометрія – вимірювання функціональних показників, які визначають фізіологічний стан, функціональні можливості організму. Зазвичай вони вимірюються за допомогою спеціальних приладів. Функціональний стан людини є неодмінною складовою будь-якої діяльності. Функціональний стан визначають як фізіологічний стан організму і його систем. Цей стан залежить від багатьох факторів. На формування функціонального стану людини значно впливає адекватність виконуваної діяльності. А ефективність діяльності завжди залежить від функціонального стану організму.

У ході експериментальної роботи було досліджено фізіометричні ознаки студентів, які займаються у групі СПВ зі спортивної боротьби та студентів різних спортивних спеціалізацій, які на 2 курсі розпочинають вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання». Отримані середньостатистичні показники представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2 Порівняльна характеристика фізіометричних показників студентів 2 курсу та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Позначення  характеристик | Одиниці  вимірювання | 2 курс | СПВ |
| 1 | ЖЄЛ | см3 | 3710,5±192,3 | 4820±167,8 |
| 2 | ЧСС | уд./хв. | 75,26±5,56 | 69±5,45 |
| 3 | САТ | мм. рт. ст. | 120,26±8,2 | 127,87±6,07 |
| 4 | ДАТ | мм. рт. ст. | 70,53±4,15 | 82,93±3,01 |

Отримані данні свідчать, що життєва ємність легень студентів групи СПВ становить у середньому 4820±167,8 см3, а середній показник ЖЄЛ студентів-фізкультурників 2 курсу склав 3710,5±192,3 см3. Показник ЖЄЛ студентів групи СПВ достовірно відрізняється від показників студентів інших спортивних спеціалізацій. Одним з об’єктивних показників стану серцево-судинної системи є частота серцевих скорочень. За норму у стані спокою приймають 60- 80 уд./хв., більше 80 уд./хв. розцінюється як тахікардія, менше 60 уд./хв. – як брадикардія. ЧСС у стані спокою – один із найважливіших показників тренованості (адаптації) організму. Середні показники ЧСС у студентів групи СПВ зі спортивної боротьби суттєво не відрізнялися від показників студентів-фізкультурників 2 курсу і складали 69±5,45 уд./хв. та 75,26±5,56 уд./хв. відповідно, що відповідає нормі, оскільки студенти обох груп мають хороший функціональний стан. Також для перевірки функціонального стану організму проводились дослідження, які пов'язані з вимірюванням артеріального тиску: систолічного (САТ) та діастолічного (ДАТ). Дослідження показали, що систолічний артеріальний тиск (127,87±6,07 мм рт. ст.) та діастолічний артеріальний тиск (82,93±3,01 мм рт. ст.) студентів групи СПВ зі спортивної боротьби відповідає нормі. У студентів-фізкультурників 2 курсу інших спортивних спеціалізацій САТ та ДАТ також відповідають нормі і мають такі середні показники – 120,26±8,2 та 70,53±4,15 мм рт. ст. Суттєвих відмінностей у показниках артеріального тиску студентів групи СПВ зі спортивної боротьби та студентів-фізкультурників інших спортивних спеціалізацій не виявлено.

Співвідношення показників артеріального тиску (систолічного та діастолічного) студентів різних спеціалізацій 2 курсу природничо- географічного факультету, які розпочинають вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання», та студентів групи спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби представлені на рис. 3.4.

Узагальнюючи вищевикладене слід зазначити, що при порівнянні кожного з функціональних показників студентів групи СПВ зі спортивної боротьби та студентів-фізкультурників 2 курсу достовірна різниця встановлена лише у показниках ЖЄЛ; при вимірюваннях частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного артеріального тиску достовірної різниці не зареєстровано.

мм рт. ст.

140

120

100

80

2 курс

СПВ

60

40

20

0

САТДАТ

Рис. 3.4 Співвідношення фізіометричних показників САТ і ДАТ студентів-фізкультурників та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби

Проведене дослідження дало можливість оцінити фізичну підготовленість студентів, які займаються фізичним вихованням та спортом. Фізична підготовленість студентів оцінювалася за результатами виконання контрольних тестових завдань та вправ. Дані про рівень фізичної підготовленості студентів наведені в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості

студентів 2 курсу та групи СПВ зі спортивної боротьби

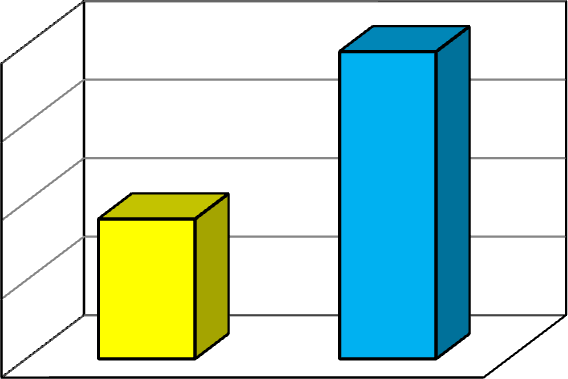
|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Позначення характеристик | Одиниці вимірювання | 2 курс | | СПВ | |
| Показник | Оцінка | Показник | Оцінка |
| 1 | Піднімання в сід  за 1 хв | разів | 36,8±2,39 | 2 | 53,94±2,24\* | 5 |
| 2 | Нахил вперед на  гнучкість | см | 13,2±1,64 | 3 | 17,39±2,25\* | 4 |
| 3 | Підтягування | разів | 10,6±1,14 | 2 | 25,56±1,2\* | 5 |
| 4 | Стрибок у  довжину з місця | см | 238,8±5,54 | 3 | 249,56±11,84 | 4 |
| 5 | Біг на 3000 м | хв, с | 12,38±1,48 | 4 | 12,11±0,88 | 4 |
| 6 | Біг на 100 м | с | 13,54±0,52 | 4 | 12,6±0,94 | 5 |
| 7 | Човниковий  біг 4 x 9 м | с | 9,02±0,19 | 4 | 8,57±0,17 | 5 |

Примітка: \* - достовірні показники

Стрибок у довжину з місця характеризує швидкісно-силові здібності м’язів нижніх кінцівок. При виконанні тесту вирішальне значення має

«вибухова сила», що характеризується як здатність виявляти максимальні зусилля за найкоротший проміжок часу. Отримані дані свідчать, що середньостатистичний показник стрибка у довжину з місця студентів групи СПВ становить 249,56±11,84 см, у студентів-фізкультурників 2 курсу аналогічний показник складає 238,8±5,54 см. Вищеназвані показники не мають достовірних відмінностей.

Співвідношення середніх показників стрибка у довжину з місця студентів різних спеціалізацій 2 курсу, які розпочинають вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання», та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби представлені на рис. 3.5.



см

250

245

240

235

230

2-3 курси

СПВ

Рис. 3.5 Співвідношення середньостатистичних показників стрибка у довжину з місця студентів 2 курсу та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби

Для вимірювання швидкості використовувався час, показаний студентами при подоланні дистанції 100 м. У більшості студентів, які спеціалізуються на вивченні спортивної боротьби, та студентів- фізкультурників 2 курсу зафіксовано результати, які відповідають достатньому та високому рівням фізичної підготовки (12,6±0,94 с та 13,54±0,52 с відповідно). Це свідчить, що зазначені результати не демонструють достовірних відмінностей у показниках.

Рівень розвитку витривалості оцінювався за результатами бігу на 3000 м: у студентів 2 курсу, які не займаються спортивною боротьбою, середній показник становив 12,38±1,48 хв, у студентів групи СПВ зі спортивної боротьби - 12,11±0,88 хв. Вищезазначені показники демонструють недостовірні відмінності.

Стан силової підготовки студентів визначався за результатами виконання підтягування на перекладині. Аналіз отриманих даних свідчить про тенденцію до зниження силових можливостей студентів-фізкультурників 2 курсу. Середні показники знаходилися у межах 10,6±1,14 разів і відповідали низькому рівню фізичної підготовки. Високий середньостатистичний показник мали студенти-борці – 25,56±1,2 разів, що показує достовірні відмінності сформованості цієї фізичної якості у двох вищезгаданих груп студентів.

Силова витривалість м’язів живота визначалася кількістю піднімань тулуба із положення лежачи на спині в сід за одну хвилину. Середні показники тесту: студентів-фізкультурників 2 курсу – 36,8±2,39 разів, студентів-борців - 53,94±2,24 разів. Отримані результати свідчать про суттєві відмінності у відповідних показниках.

Розвиток гнучкості студентів визначався за результатами нахилу вперед у положенні сидячи. Аналіз отриманих даних свідчить, що середні показники 13,2±1,64 см (студенти-фізкультурники) і 17,39±2,25 см (група СПВ) достовірно відрізнялися.

Отже, при співставленні результатів фізичної підготовленості студентів-фізкультурників 2 курсу, які розпочинають вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання», та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби виявлена достовірна різниця результатів при виконанні піднімання в сід за 1 хв., підтягування на перекладині та нахила тулуба вперед з положення сидячи. Достовірної різниці не зареєстровано при виконанні стрибка у довжину з місця, бігу на 3000 м, бігу на 100 м.

Наступним етапом дослідження є динамометрія – метод вимірювання сили скорочення різних груп м’язів (м’язів правої та лівої кистей рук, м’язів спини, ніг). Порівняння середньостатистичних показників динамометрії студентів-фізкультурників 2 курсу різних спеціалізацій та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби представлено у табл. 3.4.

Таблиця 3.4 Порівняльна характеристика динамометрії студентів

2 курсу та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Позначення  характеристик | | Одиниці  вимірювання | ІІ курс | СПВ |
| 1 | Станова  сила | спина | кг | 135,74±9,25 | 189,74±8,93\* |
| 2 | ноги | кг | 168,89±10,17 | 209,33±9,07\* |
| 3 | Динамо метрія  кисті | права | кг | 59,23±9,19 | 68,62±6,24\* |
| 4 | ліва | кг | 58,38±8,43 | 67,4±8,51\* |

Примітка: \* - достовірні показники

Середні показники динамометрії правої та лівої кистей студентів- фізкультурників 2 курсу та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби мали такі значення: динамометрія правої кісті – 59,23±9,19 кг та 68,62±6,24 кг; лівої кісті – 58,38±8,43 кг та 67,4±8,51 кг відповідно і мали суттєву різницю.

Середні значення станової сили спини студентів 2 курсу становили 135,74±9,25 кг, а студентів групи СПВ зі спортивної боротьби – 189,74±8,93 кг, що показує достовірну різницю цих показників. Достовірна різниця зафіксована й у середніх показниках станової сили ніг: у студентів 2 курсу, які розпочинають вивчення спортивної боротьби – 168,89±10,17 кг, у студентів-борців - 209,33±9,07 кг.

Співвідношення середніх показників станової сили, динамометрії кистей правої та лівої рук, студентів різних спеціалізацій 2 курсу, які розпочинають вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання», та студентів групи спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби представлені на рис. 3.6.

250 кг

200

**150**

**100**

2-3 курси

СПВ

**50**

**0**

Станова сила спини

Станова сила ноги

Динамометрія кисті правої

Динамометрія кисті лівої

Рис. 3.6 Співвідношення середніх показників станової сили, динамометрії кистей правої, лівої рук студентів.

Отже, при порівнянні середніх показників станової сили, динамометрії кистей правої та лівої рук студентів різних спеціалізацій 2 курсу, які розпочинають вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання», та студентів групи спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби встановлена достовірна різниця по кожному із зазначених показників.

Боротьба є одним з популярних видів спорту, який має складнокоординаційну структуру рухів, що реалізуються у нестандартних умовах з проявом різноманітних рухових якостей. Заняття боротьбою розвивають всі основні фізичні якості такі як сила, швидкість, витривалість, спритність та гнучкість. Усі фізичні якості тісно пов’язані між собою: удосконалення одних якостей сприяє кращому прояву інших якостей. Спритність (координаційні здібності) проявляється в умінні раціонально погоджувати рухи частин тіла при вирішенні рухових завдань. За даними багатьох досліджень встановлено, що чим більшою кількістю багатосторонніх навичок і умінь володіє людина, і чим, відповідно, багатший її руховий досвід, тим вищим буде рівень її координаційних здібностей [5, с. 91; 21, с. 28; 33, с. 77].

Враховуючи сучасні тенденції у боротьбі можна стверджувати, що розвиток координаційних здібностей у борців є одним із найважливіших завдань.

Результати системного-структурно-логічного аналізу, проведеного у ході дослідження, свідчать про найважливіше місце координаційних здібностей у ефективності засвоєння знань, умінь та навичок зі спортивної боротьби. Відсоткове відношення впливу різноманітних параметрів на ефективність вивчення практичного курсу з боротьби відображено на рис. 3.7).

Заняття боротьбою, окрім загальної, потребують спеціальної координації. Тому свою подальша робота була спрямована на дослідження розвитку спеціальних координаційних якостей студентів 2 курсу, які розпочинають вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання» і подальшу розробку здоров'язбережувальної технології.



17,4%

36,8%

22,4%

23,4%

I - координаційні здібності

ІІ - витривалість

ІІІ - антропометричні

особливості

IV - швидкісно-силові здібності

Рис. 3.7 Відсоткове відношення впливу різноманітних параметрів на ефективність вивчення практичного курсу з боротьби

Найбільш ефективним для профілактики травматизму й впливу на підвищення функціональних, фізичних і психофізіологічних можливостей студентів є розвиток координаційних здібностей. Рівень розвитку однієї із

складових координаційних здібностей – спритності оцінювався за результатами човникового бігу 4×9 м. Аналіз отриманих даних показав, що у студентів групи СПВ середні показники з човникового бігу знаходилися у межах 8,17±0,17 с, а у студентів-фізкультурників, які розпочинають вивчати дисципліну «Боротьба та методика її викладання», показники спритності становили 9,82±0,19 с., що достовірно нижчі ніж у студентів групи СПВ. Спортивна боротьба вміщує величезний арсенал технічних прийомів і дій, які пов’язані зі зміною положення тіла спортсмена у просторі, що стрімко протікають в обмеженому інтервалі часу. Тому для ефективного засвоєння практичного курсу зі спортивної боротьби та запобігання травматизму студент повинен володіти добре розвиненою функцією рівноваги. Дослідження статичної і динамічної рівноваги у студентів дозволяє виявляти осіб із низьким рівнем цих показників і вносити відповідні корективи у навчально-виховний процес. В ході дослідження проведений порівняльний аналіз показників координаційних здібностей студентів-фізкультурників 2 курсу різних спортивних спеціалізацій та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби. В цілому, за більшістю показників абсолютні значення результатів тестування студентів обох груп відповідають середньовіковим нормам, крім показника здатності до статичної рівноваги (високий рівень, рис. 3.8).

**С**

**27**

**26,5**

**26**

**25,5**

**25**

2 курс СПВ

Рис. 3.8 Показники статичної рівноваги (проба Ромберга, поза

«Лелека», с) у студентів 2 курсу та студентів групи СПВ спортивної боротьби

Відмічена висока стійкість досліджуваних при проведенні тестів, що свідчить про великі функціональні можливості системи підтримки рівноваги та координації рухів студентів групи спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби. Докладний порівняльний аналіз результатів тестування (точність відтворення амплітуди рухів провідної руки, точність відтворення заданої величини зусилля, здатність до орієнтації у просторі) студентів-фізкультурників 2 курсу, які тільки розпочинають вивчення курсу

«Боротьба та методика її викладання» та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби, свідчить про відсутність суттєвих якісних відмінностей між результатами тестування координаційних здібностей студентів обох груп, оскільки молоді люди напряму підготовки «Фізичне виховання» та групи СПВ зі спортивної боротьби постійно займаються фізичними тренуваннями і мають добре розвинуті координаційні здібності.

Слід зазначити, що в різних видах боротьби вирішальне значення має збереження стійкості рівноваги, статокинетична стійкість, здатність до перестроювання рухів, орієнтування в просторі.

Таким чином, наряду з іншими фізичними якостями, координаційні здібності у спортивних єдиноборствах мають велике значення. Викладацька практика показує, що успішне засвоєння спортивної дисципліни «Боротьба та методика її викладання» полягає у стабільному оволодінні новими координаційними уміннями і навичками на базі раціонального використання раніше накопиченого рухового досвіду. У навчально-виховному процесі за допомогою вправ, спрямованих на розвиток координаційних якостей студентів, вони оволодівають спеціальними координаційними уміннями і навичками, що позитивно впливає на фізичний розвиток в цілому.

3.5 Оцінка ефективності розробленої здоров’язбережувальної технології «Слабка ланка» у процесі занять студентів спортивною боротьбою

Технологія «Слабка ланка» передбачає виявлення та усунення найбільш вразливих («слабких») чинників у процесі навчання спортивній боротьбі, до яких відносяться:

1. студенти групи ризику, виявлені за визначеними у ході констатувального експерименту якісними характеристиками та оціночними критеріями;
2. специфічні травми, які виникають у студентів при вивченні спортивної боротьби і обумовлені зовнішніми факторами специфіки виду спорту та внутрішніми чинниками нерівномірного тренування окремих частин і систем організму;
3. зовнішні фактори, які можуть негативно вплинути на процес організації і проведення занять, що встановлені шляхом узагальнення даних спеціальної та наукової літератури, педагогічних спостережень;
4. внутрішні фактори, які можуть привести до травмування студентів, серед яких найважливіший – недостатній розвиток спеціальної координації.

Перші три чинники розглянуті і проаналізовано у попередній частині нашого дослідження. Наш висновок про недостатній розвиток спеціальних координаційних якостей студентів співзвучний з результатом проведеного факторного аналізу про важливість розвитку координаційних здібностей для ефективності засвоєння практичного курсу зі спортивної боротьби.

Логічним продовженням нашого дослідження з метою покращення спеціальної координації студентів у результаті засвоєння практичного курсу зі спортивної боротьби стало проведення експерименту, суть якого полягала у внесенні часткових змін у структуру заняття зі спортивної боротьбі, широкому використанні вправ координаційної спрямованості, що зменшило ризик травматизму.

В результаті його проведення покращився рівень розвитку окремих біомеханічних показників, що свідчить про ефективність впровадження розробленої здоров’язбережувальної технології «Слабка ланка» у процесі занять спортивною боротьбою студентів закладів вищої освіти.

При організації і проведенні занять зі спортивної боротьби для проведення експерименту студенти 2 курсу напряму підготовки «Фізичне виховання» були розподілені на 2 однорідні групи (варіативність вибірок в межах 15%) – контрольну (17 осіб) та експериментальну (17 юнаків).

Під час практичних занять загальний розподіл навчального часу в контрольних і експериментальних групах на протязі семестру був однаковий. Для студентів цих груп було проведено по 17 практичних занять.

В експериментальній групі проводилися заняття з частковим внесенням змін у структуру тренувального процесу з метою удосконалення спеціальних координаційних умінь студентів, здійснювалася диференціація при організації роботи.

Заняття у контрольній групі проводились за традиційною методикою.

У процесі навчання студентів експериментальної групи особлива увага була звернена на розвиток спеціальних координаційних якостей за допомогою акробатичних, спеціальних борцівських вправ (самостраховки – вправ на засвоєння умінь та навичок правильних падінь, вправи на групування тіла тощо) і вправ з партнером (додаток Б).

Вправи пропонувалися з поступовим ускладненням техніки виконання, деякі вправи пропонувалось виконувати із обмеженням зорового аналізатору для покращення навички орієнтації у просторі. Більшість вправ являли собою поєднані в комбінації зв’язки акробатичних вправ (наприклад, довгий перекид вперед із обертом на 1800 з подальшим перекидом спиною вперед з виходом у стійку). Такі комбінації вправ більш ефективно пристосовують студентів до умов реального єдиноборства у спортивній боротьбі, де відбувається миттєва зміна незапланованих взаємних положень супротивників, переміщення у фронтальних, вертикальних та сагітальних площинах. Крім того, на розвиток спеціальних координаційних якостей відводилося більше часу. В першій частині заняття використовувалися більш складні в координаційному відношенні вправи, які потребують значної уваги і концентрації, коли організм ще не стомлений. Наприкінці заняття обов’язкові нескладні координаційні вправи (самостраховка, перекиди вперед) для автоматизації набутих навичок і активного відновлення організму після основної частини заняття. Під час виконання вправ викладач супроводжував їх психологічними установками (наприклад, «Ви зібрано і точно виконуєте вправи», «Ви наполегливо засвоюєте вправи самостраховки, які знадобляться вам у подальшому житті» тощо). Це дозволяє викладачу програмувати навчальний процес на досягнення максимальних величин і контролювати його, а студентам – долати труднощі, які обумовлені суперечностями між їх власними руховими можливостями та цільовими установками, на досягнення яких направлена їх діяльність у процесі навчання.

Результати змін координаційних характеристик студентів 2 курсу при виконанні перевірочних тестів перед початком та після закінчення курсу практичних занять зі спортивної боротьби у КГ та ЕГ свідчать, що у студентів КГ спостерігалися не достовірні зміни всіх показників (статична рівновага, точність відтворення амплітуди рухів провідної руки, точність відтворення заданої величини зусилля, здатність до орієнтації у просторі). В контрольній групі результати координаційних здібностей покращилися на 3-5%, а студентів експериментальної групи на 10-12% (рис. 3.9).

% ЕГ

15

10

5 КГ

2

Рис. 3.9 Покращення результатів координаційних здібностей у студентів контрольної групи та експериментальної групи по завершенню експерименту

Отже, експериментальні результати свідчать, що зміни у показниках координаційних здібностей студентів експериментальної групи за кожною із досліджуваних характеристик при виконанні контрольних тестів перевищують відповідні показники характеристик студентів контрольної групи. Протягом навчального року серед студентів контрольної групи зафіксовано 2 ушкодження середньої тяжкості, 8 випадків легких ушкоджень (2 випадки садна, 5 забоїв та 1 випадок розтягнення). У студентів експериментальної групи – 2 випадки легких ушкоджень (1 випадок садна, 1 забій). На заняття студенти приходять з позитивним налаштуванням, з бажанням засвоювати нові елементи та прийоми спортивної боротьби, що підтверджується результатами анкетування. Під час вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання" студенти засвоїли необхідну кількість знань, умінь та навичок зі спортивної боротьби, покращили рівень своєї фізичної підготовленості, набули нових рухових умінь, розширили свої теоретичні знання (з фізіології, біомеханіки, теорії і методики фізичного виховання), набули знань про здоров’язбережувальні технології при викладанні спортивних дисциплін, про способи запобігання травматизму, які необхідні для їх майбутньої професійної діяльності.

# ВИСНОВКИ

У роботі здійснене теоретичне узагальнення й висвітлено нове практичне вирішення актуальної проблеми застосування здоров’язберігаючих технологій у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів. Узагальнення результатів дослідження стало підґрунтям для висновків.

1. Вивчення стану сучасної теорії і практики викладання спортивної боротьби з точки зору використання здоров’язбережувальних технологій шляхом аналізу наукових літературних джерел, дослідження основних причин травм та способів їх усунення, узагальнення практичного досвіду, проведення педагогічних спостережень підтверджує недостатність вивчення існуючої проблеми збереження здоров’я студентів, профілактики їх травматизму у процесі занять боротьбою та потребує нових підходів у педагогічній практиці.
2. Визначено умови й особливості проведення занять зі спортивної боротьби. Встановлено найбільш небезпечні ушкодження, обумовлені специфікою занять з боротьби, до яких відносяться травми шиї та спини із-за недостатньо підготовленого кістково-м’язового каркасу та нестачі спеціально-координаційної підготовки.
3. У результаті проведення констатувального експерименту при ознайомленні з психологічним станом студентів, їх мотивацією до вивчення предмета, дослідженні стоматоскопічних, антропометричних, фізичних, функціональних, координаційних показників виявлено студентів, які за якісними та оціночними критеріями можуть складати групу ризику. До цієї групи входять студенти, індивідуальні показники яких, хоча б по одному із антропометричних досліджень, більше ніж на 15% відрізняються від середньостатистичних показників студентів-фізкультурників 2 курсу.
4. Розроблено технологію «Слабка ланка», яка передбачає виявлення та усунення найбільш вразливих («слабких») чинників у процесі навчання спортивній боротьбі, до яких відносяться: студенти групи ризику, виявлені за визначеними у ході констатувального експерименту якісними характеристиками та оціночними критеріями; специфічні травми, які виникають у студентів при вивченні спортивної боротьби і обумовлені зовнішніми факторами специфіки виду спорту та внутрішніми чинниками нерівномірного тренування окремих частин і систем організму; зовнішні фактори, які можуть негативно вплинути на процес організації і проведення занять, що встановлені шляхом узагальнення даних спеціальної та наукової літератури, педагогічних спостережень; внутрішні фактори, які можуть привести до травмування студентів, серед яких найважливіший – недостатній розвиток спеціальної координації.
5. Проведений експеримент з метою розвитку координаційних здібностей студентів-фізкультурників 2 курсу дав можливість підтвердити результативність внесення змін у навчально-виховний процес зі спортивної боротьби і наголосити на ефективності наступних змін:
6. особливу увагу слід приділяти розвитку спеціальних координаційних якостей за допомогою акробатичних, спеціальних борцівських вправ (самостраховки – вправ на засвоєння умінь та навичок правильних падінь, вправи на групування тіла та ін.) вправ на стійкість і вправ з партнером. Вправи пропонувати з поступовим ускладненням техніки виконання;
7. на розвиток спеціальних координаційних якостей відводити більше часу. В першій частині заняття використовувати більш складні в координаційному відношенні вправи, які потребують значної уваги і концентрації, коли організм ще не стомлений. Наприкінці заняття обов’язкові нескладні координаційні вправи (закріплення прийомів самостраховки, вправи для розвитку вестибулярного апарату, вправи у рівновазі, вправи спрямовані на підвищення стійкості, тощо) для автоматизації набутих навичок і активного відновлення організму після основної частини заняття.
8. Експериментально перевірено ефективність впровадження розробленої здоров’язбережувальної технології «Слабка ланка» під час занять спортивною боротьбою студентів. Ефективність цієї технології підтверджується зменшенням кількості травм студентів під час занять боротьбою протягом 2020-2021 навчального року. Протягом навчального року серед студентів контрольної групи зафіксовано 2 ушкодження середньої тяжкості, 8 випадків легких ушкоджень (2 випадки садна, 5 забоїв та 1 випадок розтягнення). У студентів експериментальної групи – 2 випадки легких ушкоджень (1 випадок садна, 1 забій).

# ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-метод. посібн. для студ. 1-4 курсів денного відділення спеціальності «Фізичне виховання». Мелітополь: ТОВ «Колор-Принт», 2012. 356 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 304 с.
3. Андрущенко В. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу. Вища освіта України. 2004. № 1. С. 5-9.
4. Белкина Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза. Теория и практика физ. культуры. 2006. № 2. С. 7-11.
5. Біомеханіка спорту: навч. посіб. за ред. А.М. Лапутіна. Київ: Олімпійська література, 2005. 320 с.
6. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі: посіб. для вчителя. Київ: Освіта, 2007. 108 с.
7. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов. Київ: Олимпийская литература, 2004. 224 с.
8. Болобан В.Н. Стабилография: достижения и перспективы. Наука в олимпийском спорте. Київ, 2000. Спецвыпуск. С. 5-13.
9. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования. Теория и практика физ. культуры. 2004. № 10. С. 15-19.
10. Бріжата І.А. Педагогічні технології профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я). Чернігів, 2011. 20 с.
11. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій. Здоров'я та фізична культура. 2006. № 8 (березень). С. 3-6.
12. Виноградова Л. Здоров'язбережні технології навчання в освітньому процесі. Завуч. 2011. № 29 (жовтень). С. 3-5.
13. Гребік О.В. Стан поширення травматизму під час проведення занять з фізичного виховання студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2011. Вип. 91, Т. 2. С. 53-55.
14. Гребняк М.П. Медико-фізіологічні основи фізичного виховання студентів: навч. посіб. Донецьк: ДонНТУ, 2006. 390 с.
15. Греко-римская борьба: учеб. для ВУЗов физ. культуры / рук. авт. кол. А.Г. Семенов. Москва: Олимпия-Пресс, 2005. 256 с.
16. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса. Київ: Здоровье, 2009. 192 с.
17. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2004. 352 с.
18. Дубровский В.И. Биомеханика: учеб. для студ. средних и высших учеб. заведений по физ. культуре. Москва: Владос, 2008. 669 с.
19. Єгорова В.В. Інноваційні педагогічні технології в сучасному навчально- виховному процесі ВНЗ. Наукові записки Києво-Могилянської академії. 2009. Т. 97. С. 28-31.
20. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. Київ: Здоров'я, 2008. 249 с.
21. Зациорский В.М. Биомеханика двигательного апарата человека. Москва: Физкультура и спорт, 1981. 143 с.
22. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід: метод. посіб.

/ авт.-уклад.: О. Пометун, Л. Пироженко. Київ: А.С.К., 2012. 136 с.

1. Кабанов А. Л. «Опорность» как принцип развития координации движений в борьбе. Теория и практика физ. культуры. 2009. № 9. С. 36-38.
2. Кловак Г.Т. Основи педагогічних досліджень: навч. посіб. для вищ.пед. навч. закл. Чернігів: Черніг.держ. центр наук.-техн. і економ. інформації, 2010. 260 с.
3. Коблев Я.К. Борьба дзюдо. Москва: Физкультура и спорт, 2006. 160 с.
4. Кожаровский В.П. Техника классической борьбы. Москва: Физкультура и спорт, 2011. 280 с.
5. Кривенко А.П. Динаміка фізичної підготовленості юнаків за 3-річний термін навчання на факультеті фізичного виховання. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2009. Вип. 69. С. 115-118.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва. Київ: Поліграф-Експрес, 2005. 196 с.
7. Лапутін А.М. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. Київ: Науковий світ, 2001. 201 с.
8. Ляпин В.П. Оперативный педагогический контроль технической подготовленности борцов вольного стиля в предсоревновательном периоде: автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04. Киев, 1986. 21 с.
9. Маджуга А. Здоровьесберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности. Alma mater. 2005. № 2. С. 59-60.
10. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учебник. Москва: Советский спорт, 2003. 480 с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культури. Введение в предмет: учеб. для физкульт. вузов. СПб.: Лань, 2004. 160 с.
12. Матвєєв С.Ф. Боротьба дзюдо. Київ: Здоров'я, 2004. 168 с.
13. Мельник Ю.Б. Упровадження соціально-педагогічної технології формування культури здоров'я. Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2009. № 3. С. 67-76.
14. Методические рекомендации по повышению эффективности обучения техническим действиям борцов массовых спортивных разрядов в зависимости от индивидуального состояния организма. Київ: Орион, 2007. 16 с.
15. Методические рекомендации по управлению эффективностью движений в борьбе дзюдо / ред. О.П. Моркушенко. Київ: Знання, 2006. 24 с.
16. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки з попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту (Для науково-педагогічних працівників, викладачів технікумів і ліцею, викладачів-тренерів, працівників спортивних споруджень, аспірантів і студентів усіх спеціальностей). / укл. В.М. Клочко. Харків: ХНАМГ, 2005. 55 с.
17. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. Начальная школа. 2006. № 6. С. 56-59.
18. Московченко О.Н. Оптимизация физических нагрузок на основе индивидуальной диагностики адаптивного состояния у занимающихся физической культурой и спортом (с применением компьютерных

технологий): автореф. дис. … докт. пед. наук: 13.00.04. Москва, 2008. 62 с.

1. Мурза В.П. Спортивна медицина. Київ: Ун-т "Україна", 2007. 249 с.
2. Носко М.О. Стабілографічні показники статодинамічної рівноваги, як один з критеріїв здоров'я школярів. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2009. Вип. 69. С. 150-154.
3. Огієнко М.М. Теорія і методика фізичного виховання: навч.-метод. посіб. Чернігів: РВВ ЧНПУ, 2011. 69 с.
4. Отаки Т. Техника дзюдо. /пер. с англ. Е. Гупало. Москва: Фаир-Пресс, 2003. 592 с.
5. Падалка О.С. Педагогічні технології: навч. посіб. для вузів. Київ: Вид-во «Українська енциклопедія» імені М.П. Бажана, 1995. 254 с.
6. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: учебно-метод. пособие для трененов и спортсменов. Пермь: Урал-Пресс, 2003. 304 с.
7. Патрича Г.Д. Вільна боротьба: посібник. Київ: Здоров'я, 2004. 89 с.
8. Педро Дж. Дзюдо. Техника и тактика. Москва: Эксмо, 2005. 192 с.
9. Перспективні освітні технології: наук.-метод. посіб. Київ: Гопак, 2000. 560 с.
10. Півненко Ю.В. Генезис та класифікація моделей і технологій в контексті розвитку здоров'я: [класифікація технологій розвитку здоров'я учнів та впровадження даних технологій в освітній процес]. Теорія та методика фіз. виховання. 2011. № 2. С. 7-11.
11. Платонов В. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Київ: Олимпийская литература, 2013. 624 с
12. Практическая биомеханика. под общ. ред. А.Н. Лапутина. Київ: Науковий світ, 2000. 298 с.
13. Преображенский С.А. Вольная борьба. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 127 с.
14. Приймак С.Г. Соматичне здоров’я людини як системне поняття. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2008. Вип. 55, Т. 2. С. 127-130.
15. Прокопенко І.Ф. Педагогічна технологія: посібник. Харків: Основа, 2007. 374 с.
16. Рудакова А.О. Впровадження здоров'язберігаючих освітніх технологій у навчально-виховний процес. Біологія. 2009. № 34 (грудень). С. 10-15.
17. Рыбачук Н.А. Педагогическая технология здоровьесбережения студентов. Педагогика. 2003. №4. С. 70-75.
18. Селевко Г.К. Современные образовательные технологии: учеб. пособие. Москва: Нар. образование, 1998. 256 с.
19. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: підруч. для студ. ВНЗ. Київ: КНТ, 2010. 776 с.
20. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посіб. для студ ВНЗ. Київ: Олімпійська література, 2001. 440 с.
21. Сисоєва С.О. Особистісно зорієнтовані педагогічні технології: метод проектів. Метод проектів: традиції, перспективи, життєві результати: практико зорієнтований зб. Київ: Магістр-S, 2003. С. 119-124.
22. Смирнов В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учеб. для

студ. сред. и высш. учеб. заведений. Москва: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 608 с.

1. Спортивна медицина: Підручник для студентів і лікарівя; за заг. ред. В.М. Сокрута. Донецьк: Каштан, 2013. 472 с.
2. Спортивная борьба: учеб. для техникумов и ин-тов физ. культуры под ред. Г.С. Туманяна. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 144 с.
3. Спортивные травмы: клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. П.А. Ренстрѐма. Київ: Олимпийская литература, 2003. 472 с.
4. Спортивные травмы: основные принципы профилактики и лечения / под общ. ред. П.А. Ренстрѐма. Київ: Олимпийская литература, 2002. 379 с.
5. Станков А.Г. Индивидуальная подготовка борцов. Москва: Физкультура и спорт, 2009. 241 с.
6. Суркова О.В. Нацеленно использовать здоровьесберегающие технологи.

Физическая культура в школе. 2011. № 3. С. 37-38.

1. Сущенко Л.П. Концептуальні підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць. Київ: Науковий світ, 2002. С. 138-150.
2. Ткаченко С. В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. "Фізичне виховання". Чернігів: ЧНПУ, 2010. 64 с.
3. Ткаченко С.В. Аналіз травматизму у спортивній боротьбі. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2008. Вип. 55, Т. 2. С. 53-56.
4. Тотоонти И.Х. Все о вольной борьбе. Владикавказ: Проект–пресс, 1997. 260 с.
5. Туманов А.Ю. Здоровьесберегающие технологии в основных формах занятий. Физическая культура в школе. 2007. № 8. С. 36-37.
6. Уилмор Дж. Х. Физиология спорта и двигательной активности. Київ: Олимпийская литература, 1997. 504 с.
7. Физиология мышечной деятельности: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Я.М. Коця. Москва: Физкультура и спорт, 1982. 447 с.
8. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. Москва: ОЛМА-ПРЕСС, 2008. 216 с.
9. Ширковец Е.А. Физическая активность и возрастная динамика факторной структуры работоспособности. Теория и практика физ. культуры. 2003. №10. С. 56-59.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вихововання і спорту. Тернопіль: Навч. книга-Богдан, 2009. Ч. 1. 272 с.
11. Шкребтий Ю.М. Реализация здорового образа жизни – современные подходы. Монография по проблеме гуманитарных и естественных аспектов реализации оздоровительных видов физических упражнений, физической реабилитации, лечебной физической культуры и спортивной медицины. Дрогобыч: Круг, 2007. 610 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров’я та туризму

кафедра теорії та методики фізичної культури і спорту

# ДОДАТКИ

до кваліфікаційної роботи магістра

# на тему: ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОЮ БОРОТЬБОЮ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0170-ф-з

спеціальності 017 фізична культура і спорт

освітньої програми фізичне виховання

С.М. Гончаров

Керівник: професор, д.пед.н, Конох А.П.

Рецензент: професор, д.пед.н., Маковецька Н.В.

Запоріжжя

2021

Додаток А

# Зразки анкет для індивідуального заповнення студентами

Додаток А.1

# АНКЕТА

* 1. Ваше прізвище, ім’я та по батькові.
  2. Рік народження.
  3. У якій місцевості Ви проживали до вступу у ВНЗ? *(Міській, сільській).*

Потрібне підкреслити.

* 1. Яким Ви вважаєте ваш рівень фізичної підготовки?

*(Високий, середній, низький, незадовільний)*. Потрібне підкреслити.

* 1. Ваша спортивна спеціалізація?
  2. Скільки років ви займаєтеся обраним видом спорта?
  3. Чи маєте спортивний розряд? Який?
  4. Чи мали ви травми під час занять фізичною культурою або спортом? *( Ні, були важкі травми, були травми середнього ступеня важкості, були легкі травми).* Потрібне підкреслити.
  5. Чи боїтесь Ви отримати травму під час занять спортивною боротьбою?

*(Так, ні, не знаю).* Потрібне підкреслити.

* 1. Як ви оцінюєте рівень розвитку ваших координаційних здібностей?

*(Високий, середній, низький, незадовільний)*. Потрібне підкреслити.

Рис. А.1. Анкета для отримання даних визначальної частини експеримента

# АНКЕТА

1. Чи вважаєте Ви необхідним вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання»? *(Так, ні ).* Потрібне підкреслити.
2. Чи займалися Ви будь-коли боротьбою чи іншими видами єдиноборств? *(Так, ні ).* Потрібне підкреслити.
3. Чи знадобиться Вам вивчення зазначеного курсу у майбутній професійній діяльності? *(Так, ні ).* Потрібне підкреслити.
4. Чи вважаєте Ви боротьбу травматичним видом спорту? *(Так, ні ).*
5. Чи вважаєте Ви боротьбу складнокоординаційним видом спорту?

*(Так, ні ).* Потрібне підкреслити.

1. Які фізичні якості Ви хотіли б розвинути у процесі занять боротьбою? *( Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність).* Потрібне підкреслити.
2. Які з перерахованих фізичних якостей у Вас розвинуті найкраще?

*( Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність).* Потрібне підкреслити.

1. Чому ви хочете навчитися на заняттях з боротьби?

Рис. А.2. Соціологічне опитування на початку вивчення курсу

«Боротьба та методика її викладання»

# АНКЕТА

1. Чи вважаєте Ви необхідним вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання»? *(Так, ні).* Потрібне підкреслити.
2. Чи знадобиться Вам вивчення зазначеного курсу у майбутній професійній діяльності? *(Так, ні ).* Потрібне підкреслити.
3. Чи вважаєте Ви боротьбу травматичним видом спорту? *(Так, ні).*
4. Чи вважаєте Ви боротьбу складнокоординаційним видом спорту?

*(Так, ні ).* Потрібне підкреслити.

1. Розвитку яких Ваших фізичних якостей сприяли заняття боротьбою?

*(Сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність).* Підкреслити.

1. Чи оволоділи Ви новими руховими діями у процесі занять? *(Так, ні).*
2. Чи отримали ви травми під час занять боротьбою? *(Так, ні).*
3. Якими, на Ваш погляд, є причини травмувань студентів під час проведення занять з боротьби? Потрібне підкреслити.
   * *неякісна підготовка місць занять;*
   * *порушення методики проведення занять;*
   * *відсутність інструктажу;*
   * *порушення правил техніки безпеки;*
   * *недостатній рівень фізичної підготовки;*
   * *некоординовані дії;*
   * *порушення правил поведінки;*
   * *власна необачність,*
   * *переоцінка своїх можливостей;*
   * *інше*
4. Чи вважаєте Ви за потрібне внести боротьбу до програми шкільного курсу з фізичної культури?

Рис. А.3 Соціологічне опитування наприкінці вивчення курсу «Боротьба та методика її викладання»

Додаток Б

# СПЕЦІАЛЬНІ ПІДГОТОВЧІ ВПРАВИ

*Додаток Б.1*

# Самостраховка

Методичні рекомендації

При організації навчання вправам самостраховки необхідно дотримуватись наступних вимог.

1. Вивчення вправ починати з перших днів занять.
2. Вправи вивчаються спочатку прості і легкі, потім вони ускладнюються. Ускладнення вправ відбувається при зміні напрямку, кута приземлення, висоти польоту, швидкості виконання, траєкторії і форми руху в польоті (прямолінійна, обертальна), кількості виконавців (без партнера, з партнером).
3. Вивчення відбувається в наступній послідовності: спочатку вивчаються кінцеве положення борця (групування), потім здійснюється перехід у кінцеве положення борця (групування), потім здійснюється перехід у кінцеве положення з мінімальної висоти. Поступово висота падіння збільшується. Змінюється напрямок падіння і величина обертання тіла в польоті. Змінюється кут приземлення з гострого до прямого (направлення руху стосовно килима). Насамкінець вивчаються способи падіння з партнером.
4. Збільшувати складність виконання можна тільки після засвоєння більш простих і легких вправ.
5. Підвищення висоти у виконанні вправи може викликати у початківців почуття страху, якого вони не можуть перебороти. У цьому випадку страх можна знизити, поклавши на місце приземлення м'які поролонові мати. При засвоєнні ― «м'якого» способу приземлення мати можна забрати.
6. Вправи можна комбінувати. Наприклад, комбінувати спосіб виконання і спосіб приземлення. Так, падіння з висоти на ноги можна

скомбінувати з наступним падінням на бік або спину, руки. Падіння, таким чином, пом'якшується.

1. Вивчати вправи слід так, щоб систематично повторювалися падіння на різні частини тіла (руки, ноги, тулуб, голову), у різних напрямках. Повторенням добиваються автоматизації навички падінь.
2. Перед вправами самостраховки варто давати вправи для збільшення еластичності зв'язок і м'язів у тих суглобах, на які приходиться велике навантаження при падінні.

Опанування прийомів самостраховки при падінні починають після вивчення положення, у якому опиниться борець після кидка.Основні напрямки падінь борця: а) назад, б) убік, в) вперед. Варто ретельно вивчити техніку падіння в кожному напрямку.

# *Положення під час падіння на бік*

Прийміть положення з додержанням таких вимог: голова підведена, права рука вгорі, ліва – на килимі долонею вниз; права нога попереду лівої на стопі, ліва лежить зовнішньою частиною на килимі. При перекаті на інший бік положення рук і ніг відповідно змінюються.

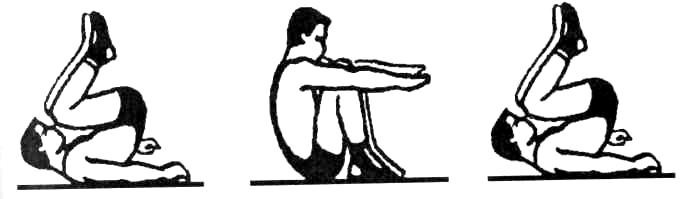
Виконуйте перекат спочатку в повільному темпі, потім швидше. Точності прийняття правильного положення досягають унаслідок багаторазових його повторень.

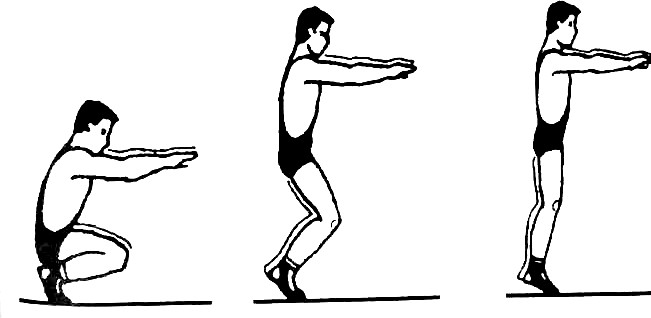
Далі вправу ускладнюють. Виконують падіння з вихідного положення в присіді, Основна вимога до техніки приземлення падаючого борця – м'якість, що гарантує безпеку борця. Тому, падаючи, намагайтеся торкнутись килима поверхнями рук, ніг і тулуба послідовно. При цьому поштовх, який відчуває тіло спортсмена в момент приземлення, більшою мірою припадає на поверхню рук, особливо долонь, і ступенів ніг.

Добре засвоївши падіння на бік з присяду, ускладнюйте його далі, виконуючи спочатку з вихідного положення в напівприсіді, а потім із стійки.

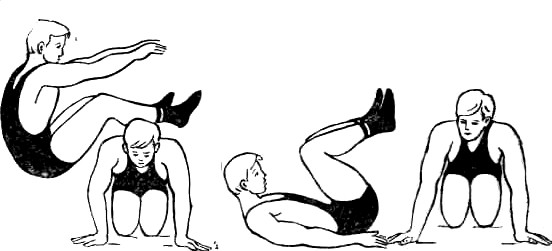
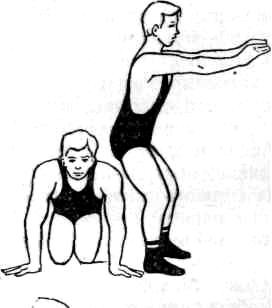
*Положення під час падіння на спину*Лягти на спину, ноги зігнути в колінах, голову підвести, руки лежать вздовж тулуба - долонями до килима.

Це положення характеризується ―круглою‖ спиною з напруженими м'язами тулуба.

*Самостраховка під час падіння на спину з положення присіду – перекат.* Відхилившись назад, виконати перекат і набути кінцевого положення.



*Падіння на спину через партнера, що стоїть у високому партері.* Присідаючи, торкаючись на мить спини партнера, упасти назад на спину, вдаряючи випрямленими руками в килим (притиснути підборіддя до грудей, ноги зігнути в колінах).



*Самостраховка перекатом через плече на лівий бік з положення на колінах.* Встати на праве коліно. Ліву ногу відставити в сторону. Праву руку долонею повернути вниз і розташувати під лівою ногою. Перевертаючись через праве плече, прийняти кінцеве положення падіння на лівий бік.

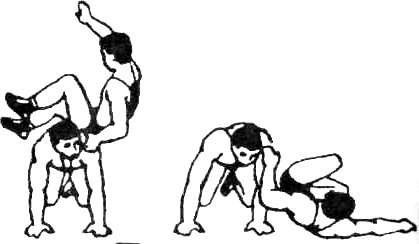
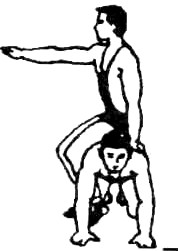
   

*Самостраховка перекатом при падінні зі стійки* (виконується аналогічно попередній вправі). Ступіть правою ногою на півкроку вперед. Нахилити голову до лівого плеча, зробити перекат по правій руці через плечовий суглоб, направляючи її до різнойменної ноги (рука повинна бути округлена і напружена). Зробивши перекид, ви виявитеся на лівому боці. Рука, по якій ви перекотитеся, буде піднята вгору, долонею іншої руки потрібно сильно вдарити по килиму.

Робити вправу потрібно в обидва боки.



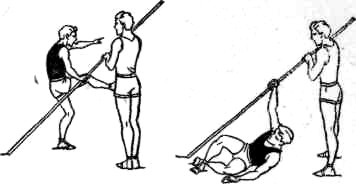
*Падіння на бік через партнера, що стоїть в партері.* Стати спиною до правого боку партнера. Захопивши лівою рукою праве плече партнера, підняти праву ногу і витягнути праву руку вперед. Згинаючись, виконати падіння назад. Під час падіння права рука повинна обігнати тулуб і всією поверхню із силою вдарити по килиму. При ударі рука повинна бути витягнута і повернена до килима долонею. Потім послідовно килима торкаються тулуб і ноги.



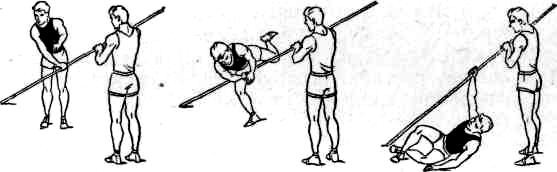
# *Самостраховка під час падіння на бік*

*Самостраховка падіння на бік через палицю, стоячи до неї спиною, на лівий бік.*

При розучуванні падіння на бік один із учнів тримає палицю двома руками за її верхній кінець, а інший кінець опускає на килим. Слід встати спиною до палиці так, щоб опущена вниз права рука могла захопити палицю знизу. Праву ногу підняти, підколінним згином лівої ноги торкатися палиці, ліву руку витягнути вперед, підборіддя притиснути до грудей*.* Міцно тримаючи палицю, сісти довкола неї з поворотом вправо, лівою рукою вдарити по килиму, прийнявши кінцеве положення падіння на лівий бік .



*Самостраховка, стоячи до палиці обличчям, на лівий (правий) бік.* Встати до палиці обличчям так, щоб правою (лівою) рукою захопити її зверху на рівні свого поясу. Ліву (праву) руку витягнути вперед *.* Міцно тримаючи палицю, виконати перекид через неї, через праве плече*.* При падінні вдарити лівою (правою) рукою по килиму і прийняти кінцеве положення падіння на лівий (правий) бік.



*Самостраховка падіння на бік через руку партнера***.**

Ця самостраховка найбільш близька за характером руху до падінь, що відбуваються при боротьбі на змаганнях.

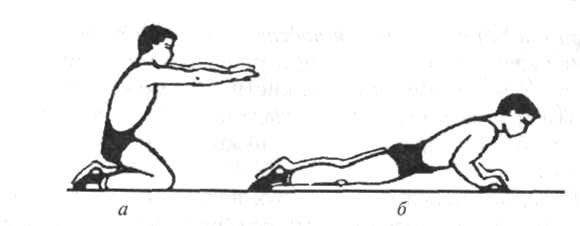
Станьте праворуч від партнера, виконайте обопільний захват правими руками, ліві руки попереду. Відштовхнувшись напівзігнутими ногами від килима, підстрибніть, намагаючись виконати перекид уперед. У момент, коли ви перебуваєте в положенні без опори, партнер сильно й швидко підтягує праву руку вгору – до себе. Зробивши перевертання в повітрі, ви падаєте на лівий бік.

Падіння на правий бік вивчають з обопільного захвату лівими руками.



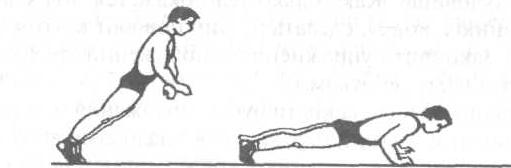
# *Самостраховка падіння вперед на руки*

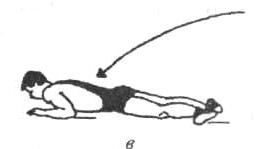
*Падіння вперед на кисті рук з положення стійки на колінах.* Встати на коліна, витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, упасти обличчям вперед. У момент торкання долонями килима за рахунок пружного згинання рук у ліктьових суглобах спочатку сповільнити, а потім призупинити падіння і лягти на килим.



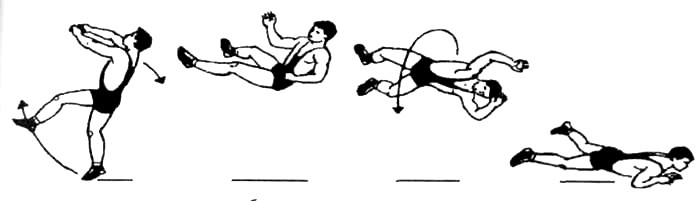
*Падіння вперед на кисті рук з положення.*

Стоячи в о.с., витягнути руки вперед долонями вниз. Не згинаючи тулуба, упасти вперед, амортизуючи падіння руками. Те ж зі стрибком з положення стоячи на широко розставлених ногах, стоячи ноги разом. Витягнути руки вперед долонями вниз, злегка присісти, відштовхнутися і стрибнути вперед, приземляючись на руки і груди.





*Падіння назад на кисті рук з положення о.с. з поворотом на 180° зі стрибком.* З основної стійки злегка присісти, відштовхнутися і стрибнути вгору. У польоті розвернутися грудьми до килима і приземлитися на руки і груди.



*Додаток Б.2*

# Вправи на розвиток м’язів спини та шиї Вправи в положенні «міст»

1. В положенні борцівського «моста» рухи тулубом уперед та назад, з поворотом підборіддя у сторони і без повороту підборіддя.
2. З основної стійки – уставання на міст з утриманням борця за руку. 3.Уставання на ―міст‖ у стійку з утриманням борця за руку.

4.Уставання на ―міст‖ – з підтримкою партнером борця під спину. 5.Самостійне уставання на ―міст‖ з опорою на руки.

6.Вставання на ―міст‖ з послідовною опорою на руки і голову. 7.Вставання на ―міст‖.

1. З положення ―міст‖ – виконання трьох приставних кроків і одного схресного вліво, вправо (напівзабігання).
2. З положення ―міст‖ – виконати забігання навколо голови.
3. З упора головою в килим – виконати забігання (уліво, вправо).
4. Переворот з ―моста‖, тримаючи за голеностопи партнера, за штангу.
5. Переворот з ―моста‖ через голову – за допомогою партнера, який підтримує борця під спину.
6. Переворот з ―моста‖ – самостійно.
7. Переворот з основної стійки через ―міст‖.
8. Уставання з ―моста‖ у стійку, допомагаючи руками.
9. Уставання з ―моста‖ у стійку, відштовхуючись головою від килима.
10. Уставання на ―міст‖ – забігання.

# Вправи для зміцнення м'язів шиї

1.З упора головою і руками в килим – рухи назад. 2.Рухи тулубом убік при опорі на руки і голову.

1. Рухи тулубом уперед, назад, у сторони при упорі головою в килим (руки за спиною, на ногах).
2. Рухи тулубом в кругову при упорі головою в килим.
3. Стоячи в партері, рухи головою вниз, у сторони, в кругову при активній протидії партнера, що тримає голову борця з боку спини.
4. У стійці на голові, з опорою ногами об стіну – рух тулубом уперед, назад, у сторони, в кругову.

*Додаток Б.3*

# Вправи на розвиток координаційних здібностей

Акробатичні вправи

1. Перекиди вперед.
2. Перекид назад.
3. Перекиди боком.

З положення упор присівши обхватіть гомілки руками; перекотіться на бік, не міняючи положення далі перекочуючись спочатку на спину, потім на інший бік, потім на коліна і так далі до кінця килима. Головне – не розмикати рук.

1. Перекид вперед з розгону.

Розбіжіться, нахиліть тулуб вперед, різко відштовхніться ногами, і, витягнувши руки, ―упірніть‖. Коли руки торкнуться килима, нахиліть голову, зціпивши зуби, і притисніть підборіддя до грудей. Торкнувшись лопатками килима, згрупуйтесь, обхвативши гомілки руками, і безшумно перекотіться.

1. Перекид у висоту.

Високо підстрибнувши вгору, згрупуйтеся в повітрі і, зустрівши руками килим, нахиліть голову, притиснувши підборіддя до грудей. При перекочуванні з лопаток на сідниці притисніть коліна до грудей.

1. Перекид назад з виходом на кисті.

Роблячи перекид назад, різко підніміть ноги вертикально вгору. Упираючись руками в килим, максимально їх випряміть, прогнувшись у попереку. Зафіксувавши положення стійки на кистях, опустіться на ступні і розпряміться.

1. Перекид через плече.

Спочатку виконайте спрощений варіант вправи. Встаньте на коліна. Руку, через яку робитимете перекид, округліть і напружте. Якщо це права рука, голову нахиліть до лівого плеча, а якщо ліва – до правого. Перекотіться

по руці через плечовий суглоб. Зробивши перекид вперед, ви виявитеся на боку. Рука, по якій ви перекотитеся, буде піднята вгору, долонею іншої руки потрібно сильно хлопнути об покриття. Однойменна цій руці нога, зігнута в колінному суглобі, всією зовнішньою поверхнею лежить на килимі, інша – стоїть на ступні.

Виконайте цю вправу із стійки. Зробіть крок правою (лівою) ногою на півкроку вперед. Нахиливши голову, перекотіться по руці, спрямовуючи її до різнойменної ноги. Вправа закінчується так само, як і в спрощеному варіанті. Робити цю вправу потрібно в обидві сторони.

1. Ходіння на гомілках.

Встаньте на коліна, руки на поясі або на потилиці. Ногу зігніть в коліні і пронесіть перед собою, не торкаючись покриття. Поставте її на зовнішню поверхню гомілки, зберігаючи при цьому рівновагу. Пронесіть іншу ногу таким же чином. Дійдіть до кінця килима, жодного разу не обпершись об нього руками.

1. Перекиди вперед із схрещеними ногами.

Сядьте на сідниці, схрестивши ноги. Правою рукою візьміться за пальці лівої ноги, а лівою – за пальці правої. Підборіддя сильно притисніть до грудей і зробіть перекид вперед, не випускаючи з рук пальці ніг. Постарайтеся, не міняючи положення, без зупинки виконати цю вправу по всій довжині килима.

1. Пересування на руках без допомоги ніг.

Обіпріться на руки, піднявши верхню частину тулуба. Переставляючи руки, волочіть за собою ноги, не відштовхуючись ними від килима. Можна виконувати вправу на кулаках.

1. Стрибки із ступенів на коліна і з колін на ступні.

Із стійки зробіть стрибок на коліна. З цього положення без допомоги рук підстрибніть і виявіться на ступнях в положенні навпочіпки, потім, підстрибнувши, – на колінах і так далі.

1. ―Колесо‖.

Встаньте боком до напряму руху. Відведіть убік пряму ногу і, перенісши вагу тулуба на неї, відштовхніться іншою. Зробіть мах тулубом вперед, поставте на одну лінію з ногою однойменну пряму руку, потім протягом цієї лінії іншу руку, потім ногу і так далі. Виконуйте вправу в обидві сторони.

1. Перекид вперед з виходом на одну ногу.

Після перекиду вперед встаньте на одну ногу, зберігаючи рівновагу. Те ж саме повторіть з виходом на іншу ногу.

1. Підйом розгином.

Трохи розбігшись, упріться руками і тім'яною частиною голови в килим. У момент торкання сильно відштовхніться ногами і, перекидаючи їх вперед по ходу руху, різко, з амплітудою розігніться в попереку. Прагніть прийти після перекиду на ступні. Для цього ноги з силою киньте під себе. Головне у момент перевороту не згинатися, щоб не вийшло звичне перекочування.

1. Стрибки боком з положення упор лежачи.

Станьте в положення упор лежачи. Стрибками пересувайтеся в напрямі, перпендикулярному осі вашого тулуба.

1. Ходіння на руках в положенні стійка на кистях.

Випрямивши руки, встаньте на кисті. Махом назад виведіть прямі ноги у верхнє положення, прогнувшись в попереку. Не розслабляйте руки, ноги і хребет. Спробуйте пройтися на руках.

# Акробатичні вправи з партнером

1. Перекид вперед.

Партнер лягає на спину, ногами по ходу руху. Ви стаєте обличчям у бік руху — ваші ступні навпроти його плечових суглобів. Партнер піднімає ноги, щоб ви узялися за них вище за кісточки. Сам він таким же чином береться за ваші ноги.

Нахиливши голову, зробіть перекид вперед, не випускаючи з рук ноги один одного. Для того, щоб виконати вправу правильно (партнер повинен

виявитися на ступнях, коли ви перекотитеся на спину), він повинен зігнути ноги і поставити п'яти до сідниць.

1. Ходіння на кулаках спиною до килима з підтримкою за ноги.

Партнер тримає вас за ноги вище за кісточки, стоячи до вас обличчям. Спираючись на кулаки і високо піднявши таз, пересувайтеся до кінця килима спиною вперед. Ноги випряміть і напружте.

1. Перекид через партнера, який стоїть боком до виконуючого вправу.

Партнер стоїть нахиливши вперед тулуб боком до вас. Зробіть перекид через нього з розгону.

1. Стрибок через партнера з упором на його плечі.

Партнер стоїть спиною до вас, нахилившись вперед із зігнутими колінами; нахилившись вперед на прямих ногах; на повний зріст, нахиливши вперед голову. З розгону перестрибніть через нього, розвівши ноги в сторони і відштовхнувшись руками від його плечей.

1. Підйом розгином з опорою на спину партнера.

Партнер стоїть на колінах, спираючись на руки або нахиливши тулуб. З розгону виконайте підйом розгином, спираючись руками і головою об спину партнера.

1. Перекид через кільце .

Два партнери зчіплюють руки у вертикальне кільце. Кільце можна зробити і одному. Розбігшись, ―упірніть‖ у кільце головою. Важливо не збити ногами руки партнерів. Для цього потрібно намагатися пролетіти подалі за кільце, згрупувавшись вже за ним. Зробіть через кільце перекид вперед; перекид через плече.

1. Переворот через спину партнера.

Встаньте спиною один до одного. Один з вас хай візьме іншого за кисті рук, витягне руки вгору, підсяде під стегна іншого і нахилиться вперед. Його партнер повинен перекинутися на спину і, підтягши коліна до грудей, зробити переворот назад, так щоб у результаті виявитися на ногах.

# Вправи у рівновазі

(за В.Ф. Бойко, Г.В. Данько)

1. У стійці ноги разом або на одній нозі – обертання головою (з відкритими очима, а потім – із закритими).
2. У стійці на одній нозі – махи ногою типу підсікань, підхватів, зачепа, подсада і т.д. (на килимі або ж на рейці гімнастичної лави).
3. У стійці на одній нозі – обертання руками в різних напрямах.
4. У стійці ноги разом – обертання тулуба; те ж –у стійці на одній нозі. У стійці ноги разом –нахили вперед, назад, у сторони, колові рухи тулубом; те ж – у стійці на одній нозі.
5. Ходьба по прямої лінії або по рейці гімнастичної лави – без повороту, з поворотом, із зупинкою.
6. Біг по лінії або по рейці гімнастичної лави – з поворотами або зі зміною напрямку бігу на 180°.
7. Біг з поворотом у стрибку на 360°; те ж – на місці.
8. Стрибок на двох ногах у заздалегідь намічене місце; те ж – з поворотом на 90°, на 180°; те ж – на одній нозі.
9. Стрибок з поворотом на 180° у положенні ―ластівка‖ (з фіксацією). 10.Перекид уперед з виходом на обидві ноги; те ж – з виходом на одну

ногу.

1. Політ-перекид з виходом у стійку і фіксацією її.
2. Переворот уперед з виходом на обидві ноги; те ж – з виходом на

одну ногу і фіксацією положення.

1. Підйом розгином з виходом на обидві ноги; те ж – з виходом на одну ногу і фіксацією стійки.
2. Вставання з моста в стійку.
3. Вставання з моста в стійку на голові.
4. Збереження рівноваги після декількох перекидів уперед, назад.

# Вправи спрямовані на підвищення стійкості

(за Д.Г. Міндашвілі, А.І. Зав'яловим)

1. Перекиди і їхні різновиди, кульбіти з різних положень, повороти навколо подовжньої осі тіла (особливо в ліву сторону). Після кожної серії перекидів борцеві пропонується виконувати горизонтальні обертання лежачи вліво, вправо, по прямої лінії, закінчуючи такі обертання біля зазначеного орієнтиру. Потім, швидко вставши на ноги, пройти по прямої лінії, контролюючи свої відхилення. Після двох-трьох і більше перекидів або поворотів (або ж перекидів і поворотів) терміново виконати підворот таза для кидка через спину або підхід до партнера для здійснення підхвату, ―млина‖ і т.д., стежачи при цьому за точністю виконання завдання.
2. Стрибки на одній нозі, тримаючи за голеностоп іншу ноги. Стрибки можна виконувати в парі з партнером, тримаючи один одного за гомілки. Пропонується також проводити парні ігри, наприклад, ―бій півників‖, або ж виводити один одного зі стану рівноваги із захватами рук, ніг та із захватами шиї і руки, штовхаючи партнера з підключенням ніг.
3. Дати суперникові захопити ногу зручним для нього захватом і з цього положення не дозволяти йому збити себе в партер (за рахунок розтягування ноги в шпагат, і контролю руки суперника – за рахунок сковування його захватом за зап'ястя).
4. Захопивши ногу суперника, який атакує, борець розташовує її між ніг і намагається збити суперника в партер. Суперник захоплює зап'ястя атакуючого і перекриває його ногу коліном захопленої ноги, намагаючись вивести його назовні і при цьому самому устояти на ногах. Потім борці міняються задачами.

# Вправи на розвиток функцій вестибулярного аналізатора

(за Г.П. Пархомовичем)

1. Ходьба з активними нахилами голови вперед, назад, вправо і вліво. На кожний крок виконати два рухи головою.
2. Ходьба з круговими рухами головою. Темп – 2 рухи у секунду.
3. Ходьба з поворотами на кожен крок у бік ноги, що стоїть попереду, із фіксацією погляду на партнері, що йде позаду.
4. Біг з поворотами на 360° вправо і вліво.
5. Просування стрибками на двох ногах з поворотами на 360°.
6. Просування стрибками на одній нозі з поворотами на 360°.
7. Просування стрибками у низькому присіді з поворотами на 360°.
8. Вихідне положення (в.п.) – ноги нарізно, руки на поясі. Поперемінні нахили: 1-2 – вперед - назад; 3-4 – вправо - вліво. Темп – 2 рухи в секунду. Після декількох повторень рекомендується виконати вправу із закритими очима.
9. В. п. – стійка ноги нарізно, руки вперед – у сторони. 1-2 – маховий рух правою ногою до лівої руки; 3-4 – те ж лівою ногою. Поворот на 360°. Після махового руху нога повертається чітко у вихідне положення.
10. В. п. – стійка ноги нарізно, руки на поясі. 1-4 – круговий рух тулубом управо; 5-8 – те ж уліво. Темп – 1 рух у секунду.
11. В. п. – основна стійка (о.с). 1-4 – упор присівши, голову нахилити уперед; 2 – упор лежачи, голову нахилити назад; 3 – упор присівши, поворот на 360°; 4 – о. с.
12. В. п. – стійка ноги нарізно, нахил уперед, руки вгору. 1-4 – обертальний рух тулубом по вісімці вліво. 5-8 – те ж управо. Темп – 1 рух у секунду.
13. В. п. – стійка ноги нарізно, руки за голову. 1 – поворот тулуба вправо, присід на лівій нозі; 2 – в. п., поворот тулуба вліво, присід на правій; 4 – в. п. Темп – 1 рух у секунду.
14. В. п. – руки на поясі. 1-4 – у положенні нахилу вперед чотири

повороти на 360°. Темп – 1 поворот у секунду. Після виконання завдання зберегти стійку рівновагу, ноги разом (стоячи на одній нозі), те ж із закритими очима.

1. В. п. – руки на поясі. 1-4 – чотири повороти на 360° з нахилом голови вперед; 5-8 – чотири повороти на 360° з нахилом голови назад. Після виконання завдання зберегти стійку рівновагу, ноги разом, те ж із закритими очима.
2. В. п. – о. с. 1 – стрибок з поворотом навкруги в упор присівши; 2 – стрибок з поворотом у в.п.; 3-4 – те ж в іншу сторону.
3. В. п. – о. с. 1 – стрибок на місці, руки до плечей; 2 – стрибок з поворотом вправо на 360°, руки вгору; 3 – стрибок на місці, руки до плечей; 4 – стрибок з поворотом вліво на 360°, руки вниз.
4. В. п. – ноги нарізно. 1 – права нога і руки в сторони; 2 – опускаючи руки вниз, схресним кроком правою ногою перед лівою – поворот навкруги; 3-4 – те ж в іншу сторону.
5. В. п. — нахил уперед, руки на колінах. 1-4 – поворот переступанням на 360°. Вправу виконати по 5 разів у кожну сторону із закритими очима. Після зупинки відкрити очі, прийняти положення о. с., утримувати рівновагу 3-5 секунд.
6. В. п. – о. с. Стрибками виконати 5 поворотів на 360° – два перекиди вперед – поворот навкруги і кроком повернутися у в.п. Усю комбінацію вправ виконувати із закритими очима.
7. В. п. – нахил вперед, руки на колінах. Виконати переступанням 5 поворотів на 360°. 10 підскоків на одній нозі із закритими очима, о.с., відкрити очі. Утримувати рівновагу 35 секунд.
8. В. п. – ноги нарізно. Виконати 5 кругових рухів тулубом – 5 глибоких присідань з вистрибуванням вгору – о.с., утримувати рівновагу 3-5 секунд.
9. В. п. – о. с. Праву ногу назад, руки вперед, рівновага на лівій нозі. Те ж на правій. Рівновагу утримувати 10-15 секунд.
10. В. п. – стійка ноги нарізно на носках, руки вперед. 1-4 – 4 повороти голови вправо і вліво, утримувати рівновагу 8-10 секунд.
11. В. п. – стійка, ліва нога попереду на носку, руки вперед. Утримувати рівновагу у в.п. із закритими очима 10-15 секунд.
12. В. п. – рівновага на одній нозі із закритими очима. 1-2 – зігнути махову ногу до грудей, руками взятися за коліно; 3-4 – опустити ногу й одве- сти її, зігнуту у коліні, назад.
13. В. п. – рівновага, стоячи на носку (п’ята високо від опори), інша нога зігнута під прямим кутом уперед, руки у сторони. Утримувати рівновагу у в.п. 7-10 секунд. Те ж із закритими очима.
14. В. п. – стоячи, ноги нарізно, на одній лінії, п’ята лівої ноги торкається носка правої (те ж з іншої ноги), руки вперед у сторони. Утримання рівноваги у в.п. із поворотами голови вправо-вліво. Темп – 2 рухи в секунду. Те ж із закритими очима.
15. В. п. – те ж саме. Утримання рівноваги у в.п. з одночасними нахилами голови вправо-вліво. Темп – 2 рухи в секунду. Те ж із закритими очима.