

УДК 004:614.8:796.81

Рубіс К.М., Толочний В.М., Сорокопуд В.Б., Лисюк С.М.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ТЕХНІКИ ТА ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ

У статті розкрито питання використання сучасних засобів контролю техніки спортивної боротьби в процесі навчально-тренувального заняття студенток факультету фізичного виховання. Це дало можливість визначити фази кожного окремого технічного прийому, часові характеристики кожної фази та технічного прийому в цілому. Використання відео та фотозйомки дають більш ширші можливості викладачу попередити травматизм під час розучування технічних елементів та у момент навчально-тренувальних сутичок. Отримані дані дають можливість удосконалити навчально-виховний процес з спортивної боротьби у вищому навчальному закладі.

Ключові слова. Студентки, контроль, спортивна боротьба, травматизм, швидкісна відеозйомка, техніка, технічний прийом, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Важливою особливістю процесу фізичного виховання студенток є формування у них готовності до здорового способу життя. Викладач вищого навчального закладу виступає носієм цінностей фізичного виховання [4, 5; 9, 6]. Він є основним чинником у запобіганні травматизму на заняттях та оздоровленні студентської молоді. Навчально-тренувальна діяльність студентів спрямована на реалізацію вимог суспільства до виховання, навчання та формування суспільної активності молодого покоління [8, 488].

Тенденції сьогодення у системі освіти вимагають активного впровадження у навчальний процес сучасних технологій, засобів та методів, що є невід'ємною частиною підготовки висококваліфікованих кадрів у сфері фізичного виховання. Модернізація системи освіти спрямована на задоволення потреб студентства отримати, відповідно до міжнародних стандартів, більш ширші знання, що забезпечить високий рівень конкурентоспроможності спеціалістів у галузі фізичного виховання [7, 256; 9, 12].

Спрямованість навчально-тренувальних занять з спортивної боротьби за програмою визначається, перш за все тим, що студенти постійно повинні уміти: виконувати прийоми самостраховки, підготувати і провести на високому методичному рівні урок зі спортивної боротьби, практично виконувати та теоретично визначати прийоми спортивної боротьби, вести двобій у стійці та партері, використовуючи засвоєні технічні прийоми [9, 25].

На заняттях зі спортивної боротьби у вищих навчальних закладах дуже складно за короткий проміжок часу сформувати і дати оцінку техніці виконання того чи іншого прийому. Частіше за все, викладач тільки візуально може здійснити контроль виконання кидка, або порахувати кількість кидків за певний проміжок часу. Та ці дані не можуть бути об'єктивними, по-скільки до здійснення контролю техніки повинні бути включені такі елементи: визначення окремих фаз кожного технічного прийому, часові та просторові характеристики.

Використання сучасних засобів контролю техніки на заняттях з спортивної боротьби є важливим чинником покращення навчально-тренувального процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дослідження відповідає напрямку науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка "Методичні засади підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29 січня 2010 року).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За результатами дослідження Ткаченка С.В. у 42% студентів є страх отримати травму під час занять спортивною боротьбою у вищому навчальному закладі. Оскільки вони вважають елементи даної дисципліни травмонебезпечними і складнокоординаційними. Дослідник пропонує профілактичну роботу для попередження спортивного травматизму. Вона включає наступні пункти: дотримання правил раціональної методики навчально-тренувального процесу, врахування індивідуальних особливостей студенток, забезпечення необхідної страховки та засвоєння правил самостраховки [9, 50].

Арзютов Г.М. досліджував питання підвищення ефективності формування індивідуального стилю рухової діяльності в процесі занять єдиноборствами за допомогою сучасних методик навчання [1, 3-8].

Панасюк О.О. розробив ідеологію формування індивідуального стилю рухової діяльності старшокласників в процесі занять єдиноборствами в дитячо-юнацьких спортивних школах [5, 282].

На думку Воронова А.В. тільки висока якість технічної підготовки може призвести до того, що спортсмени набудуть високого рівня технічної майстерності, що в майбутньому забезпечить можливість отримати найвищі спортивні результати [3, 36-37].

Саснко С.О. та Бурла О.М. вивчали питання розвитку координаційних здібностей юних борців. Дослідження проводилося з метою визначення здатності регулювати та оцінювати короточасні та динамічні параметри рухів, здатність їх до утримання рівноваги, довільного розслаблення м'язів та координації рухів [6, 252].

До сьогодні чітко не визначено цілісного уявлення про механізм рухових координацій у спортивній боротьбі. Спеціалісти вважають, що рухова підготовка повинна будуватися на вмінні акцентувати робочі зусилля по ходу руху. При цьому потрібно раціонально розставити акценти в системі рухів, що призведе до збагачення рухового досвіду [6, 253; 2, 5].

Дослідження вищеперерахованих дослідників та науковців несуть більш теоретичний характер. Вони мають відношення до спортсменів високої кваліфікації або ж учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

На нашу думку зовсім невивченим залишається питання формування основних технічних прийомів та проблема профілактики травматизму на заняттях з спортивної боротьби саме студенток факультету фізичного виховання.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність застосування сучасних засобів для контролю техніки та запобігання травматизму на заняттях з спортивної боротьби.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. До модельної групи увійшли студентки факультету фізичного виховання, які мають спеціалізацію спортивна боротьба та мають спортивні розряди – кандидати у майстри спорту та майстри спорту. До експериментальної групи увійшли студентки третього та четвертого курсу факультету фізичного виховання, віком 19 до 21 року, які мають інші різні спортивні спеціалізації. Вони відвідують заняття з спортивної боротьби за навчальним планом факультету.

Експеримент проводився за допомогою сучасного відеокomплексу, який складався з комп'ютера, програмного забезпечення для роботи з фото та відео файлами, фотокамери Casio Exilim EX-FH25 з частотою відеозйомки до 1000 к/с. та мультимедійної установки.

Високошвидкісна відеозйомка дала можливість продемонструвати уповільнене виконання складнокоординаційних технічних прийомів. В результаті аналізу ми змогли поділити прийоми спортивної боротьби на фази. Для прикладу приведемо технічний прийом – задня підніжка, який виконували дві студентки модельної групи (майстри спорту з боротьби дзюдо та самбо) (Рис. 1).

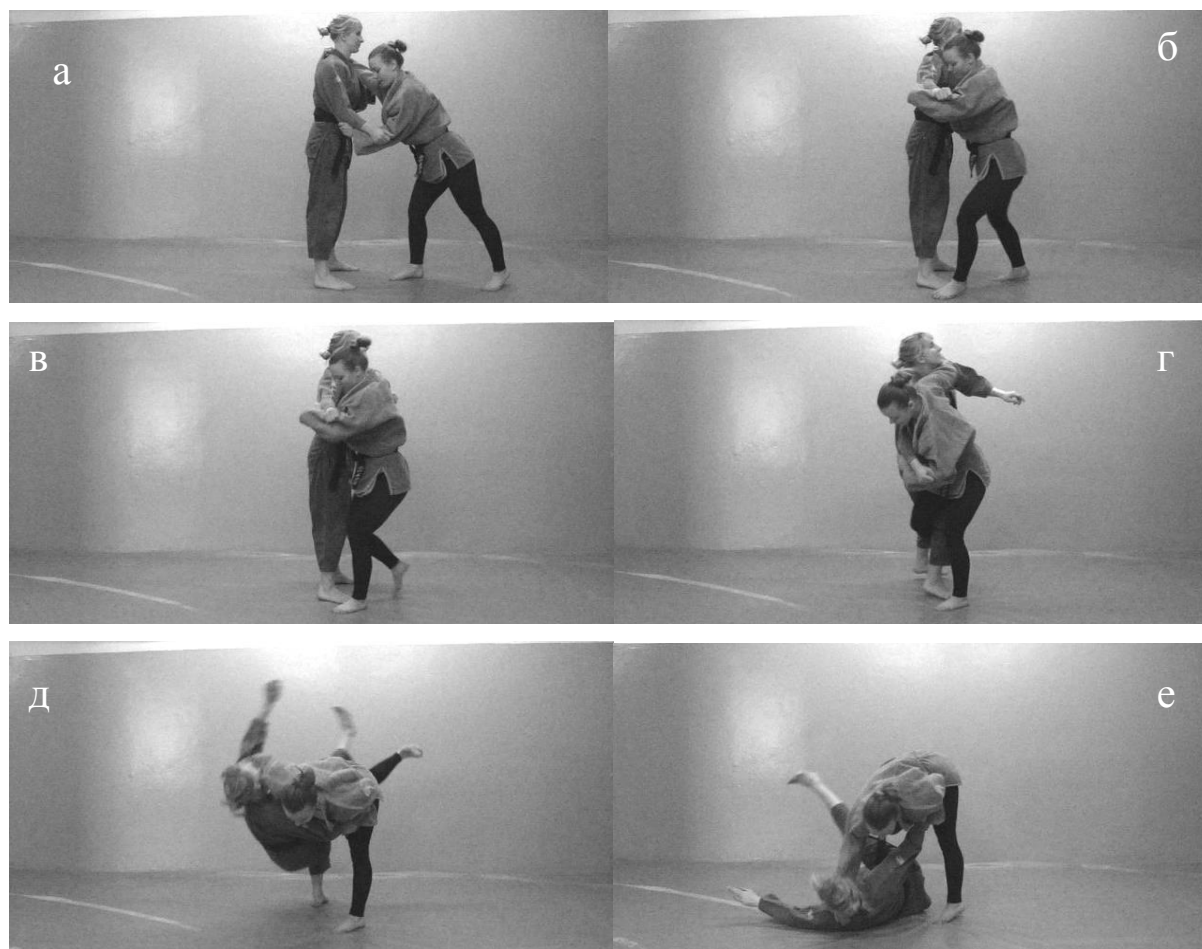


Рис. 1. Виконання технічного прийому задня підніжка студенткою модельної групи

I фаза – двохсторонній захват партнера. Виконується з вихідного положення правостороння борцівська стійка – права нога стоїть попереду, ліва позаду. Права рука тримає захват за кімоно зверху, ліва біля ліктя тримає праву руку партнера.

II фаза – зближення з партнером. Студентка виконує рух руками, підтягує максимально близько партнера до себе і робить крок лівою ногою до правої ноги партнера.

III фаза – підготовча фаза до кидка. Студентка починає відривати праву ногу від килима і швидко переносити її за праву ногу партнера, при цьому плечі обов'язково подаються вперед (в сторону виконання кидка).

IV фаза – виконання кидка задня підніжка. Правою ногою, студентка, яка виконує технічний елемент підбиває праву ногу партнера, робить швидкий поштовх руками і ногою назад, залишаючи її в безопорній фазі, після чого кидає на спину.

За допомогою високошвидкісної відеозйомки ми змогли отримати якісне відеозображення, яке розбили на кадри. Порахувавши кількість кадрів, та знаючи частоту кадрів (120 кадрів за секунду) ми змогли порахувати часові характеристики виконання кожної окремої фази технічного прийому задня підніжка. Так тривалість фази захвату ми не визначали, по-скільки вона завжди може бути різною в змагальних умовах. Тривалість фази зближення з партнером – 0,46 с; підготовчої фази до кидка 0,09 с; фази виконання кидка – 0,28 с. Для прикладу, в середньому тривалість фази кидка даного прийому у студенток загальної групи у 6-7 разів довша.

На кадрі 1-д та 1-е ми змогли простежити правильність виконання страховки та самостраховки. А саме: в який момент виконання технічного прийому партнеру потрібно починати виносити руку та робити групування. Також добре видно, в якому положенні повинна бути рука, щоб вчасно і якісно виконати хлопок по килиму. Змогли визначити момент, коли потрібно підборіддя притиснути до грудей. Також визначили, як потрібно притримувати партнера під час виконання технічного прийому, щоб не завдати шкоди його здоров'ю. Це дозволило більш швидко засвоїти техніку виконання самостраховки студентками експериментальної групи та запобігти травматизму на заняттях зі спортивної боротьби.

Висновки. За допомогою сучасного відеокomплексу ми змогли детально продемонструвати студенткам факультету фізичного виховання найменші складові кожного окремого технічного прийому спортивної боротьби. Поділити технічні прийоми на фази, що значно прискорило формування рухових навичок основних технічних елементів. Порахувати часові характеристики (тривалість кожної окремої фази прийому), що дає можливість порівнювати і наводити достовірні дані, про якість техніки студенток експериментальної групи. Проведене дослідження дає змогу студенткам з різними спортивними спеціалізаціями за менший проміжок часу наблизитись до техніки виконання технічних прийомів модельної групи.

Ми змогли скоригувати правильність виконання елементів самостраховки студенток, що дало можливість знизити відсоток травм, під час виконання технічних елементів та в умовах навчально-тренувальних сутічок.

Використані джерела

1. Арзютов Г.М. Методика ефективного навчання техніки в єдиноборствах / Г.М. Арзютов. – Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). – Випуск 12: збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – С. 3-8.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки юных спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Воронов А.В. Имитационное биомеханическое моделирование как метод изучения двигательных действий человека / А.В. Воронов // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №2. – С. 36-40.
4. Носко М.О. Формування здорового способу життя : навчальний посібник / М.О. Носко, С.В. Грищенко, Ю.М. Носко. – К. : МП Леся, 2013. – 160 с.
5. Панасюк О.О. Формування індивідуального стилю рухової діяльності старшокласників в процесі занять єдиноборствами в ДЮСШ / О.О. Панасюк // Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, Випуск 102 Т.1 Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – 2012. – С. 282-285.
6. Саєнко С.О. Розвиток і визначення координаційних здібностей юних борців // С.О. Саєнко, О.М. Бурла // Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, Випуск 129 Т.1 Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2015. – С. 252-257.

7. Синіговець І.В. Оцінка ефективності технології підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності в сучасних умовах // І.В. Синіговець, Н.Г. Бишевець, С.В. Пильтай // Вісник Чернігівського Національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, Випуск 112 Т.2 Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – 2013. – С. 256.
8. Сокогонь О.А. Пріоритети фізичного виховання для оздоровлення та виховання студентської молоді // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: ДПУ А.С.Макаренка. – 2014. – №2 (36). – С. 488-494.
9. Ткаченко С.В. Здоров'язбережувальні технології у процесі занять спортивною боротьбою студентів вищих навчальних закладів: дис.. на здобуття наук. ступ. кандид. пед. наук : 13.00.02 / Сергій Володимирович Ткаченко. – Чернігів, 2012. – 233 с.

Rubis K, Tolochnyi V.

THE USE OF MODERN FACILITIES FOR CONTROL OF TECHNIQUE AND PREVENTION OF INJURIES IN SPORT FIGHT

In the article the question of the use of modern methods of control of technique of sport fight is exposed in the process of educational-training employment of students of faculty of Physical Education. In fact on the modern stage of development of professional higher school the basic idea of conception of higher education is preparation of skilled employee of corresponding level. A specialist must be competitive at the market of labour, competent and responsible. To own the profession at high level and oriented in contiguous industries of activity. Able to work effectively in the specialty to European standards, ready for continuous professional development, social and professional mobility – this is the highest mark of professionalism.

Using high-speed video with high frame rate are given a broader scope to prevent injuries to the students in the classroom wrestling. Visually features present execution of technical elements, to determine its individual phases, temporal and spatial characteristics that enabled us to characterize and correct technique.

The study was conducted in class with wrestling at the Faculty of Physical Education. By modeling group included students of the Faculty of Physical Education who have specialization and wrestling are sports level – candidates for master of sports and master of sports. By the experimental group included students of third and fourth year of the Faculty of Physical Education who have various other sports specialization. They attend classes in wrestling for the curriculum department.

The results an experiment. We were able to adjust the correctness of the elements lanyard students, making it possible to reduce the rate of injuries during execution of technical elements, and in the conditions of educational-training collisions.

High-speed video gave an opportunity to show slow implementation of difficult-coordinating technical receptions to the students. As a result every reception was studied on phases, that gave an opportunity to master the students of experimental group reception on the whole for the less interval of time and to approached to the technique of model group.

Key words: *students, control, sport fight, traumatism, high-speed video, technique, technical reception, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 15.09.2016