

**Навчальна дисципліна «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» у підготовці бакалаврів з фізичної культури і спорту**

Шандригось В.І.

*Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка*

**Анотація.** В статті розкрито структуру та зміст навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» для бакалаврського рівня підготовки з спеціальності 017 Фізична культура і спорт в Тернопільському національному педагогічному університеті імені В. Гнатюка. Окреслено перспективи впровадження даної дисципліни.

**Ключові слова:** бакалавр; силові види спорту; види єдиноборств; фізична культура і спорт; навчальна дисципліна; змістовний модуль.

**Вступ.** Забезпечення належного рівня професійної підготовки фахівців за спеціальністю фізична культура і спорт є важливим чинником формування усвідомлення та здатності пересічного індивіда підтримувати належний рівень фізичної підготовки для забезпечення повноцінної суспільної діяльності, зростання соціально-економічного рівня українського суспільства, подолання демографічної кризи, формування традицій і мотивації щодо фізичного виховання і масового спорту як важливого фактору фізичного та соціального благополуччя, поліпшення стану здоров'я, ведення здорового способу життя та збільшення його тривалості (Проць, & Фурса, 2019; Степанченко, Бріскін, & Матвійчук, 2018).

На сьогодні у вітчизняній науці є низка досліджень, що пов'язані з вивченням досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту (Бондаренко, Пшеничний, Кураса, & Бондаренко, 2018; Павлюк, 2017; Степанченко, Бріскін, & Матвійчук, 2018; Чопик, 2014). Однак, необхідно зазначити, що питанням структури та змісту окремих навчальних дисциплін приділялась увага переважно на рівні магістра (Шандригось, В., & Шандригось, Г., 2018; Шандригось, 2019).

Тому, актуальність даного дослідження пов'язана з переглядом системи підготовки та перепідготовки даних фахівців відповідно до впровадження в навчальний процес ТНПУ імені В. Гнатюка дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств», розробки відповідного навчально-методичного забезпечення, що враховує кадрове та матеріальне забезпечення, традиції і здобутки ЗВО та в свою чергу, підвищить рівень інтелектуальності, теоретичної освіченості та адаптованості до сучасних вимог індустрії спорту майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту.

**Мета дослідження:** дослідити науково-методичне підґрунтя запровадження навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств», її структуру та зміст.

**Матеріал і методи дослідження:** метод системного аналізу; метод аналізу та узагальнення документальних матеріалів; метод первинного вітчизняного досвіду; метод порівняння та абстрагування.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Силові види і боротьба, одні з найдавніших і найдоступніших видів рухової активності, спрямованих перш за все на подолання опору чи то обтяження, чи суперника. Ця специфічна особливість робить їх цінними прикладними видами спорту і створює великі можливості для виховання сміливості, ініціативи, наполегливості та інших морально-вольових якостей (Черненко, & Бойченко, 2017). Тому види єдиноборств і силові види спорту є одними із програмних засобів фізичного виховання школярів, які разом з іншими видами вправ ефективно впливають на всебічний фізичний розвиток молодого покоління.

Запровадження дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» у навчальний процес Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (ТНПУ) здійснюється на підставі рішення Вченої ради, протокол № 1 від 31 серпня 2020 р. Дана дисципліна входить до циклу професійної підготовки освітньої програми і її впровадження обумовлюється сучасними вимогами до фахівця галузі фізичної культури і спорту (Шандригось, 2021).

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів: основи атлетизму і силових видів; теоретико-методичні основи єдиноборств.

Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика силових видів і єдиноборств» є забезпечення теоретичних знань і професійно-педагогічних навичок, необхідних для викладання силових видів і єдиноборств у навчальних закладах.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» є:

- засвоєння теоретичного курсу, що включає: історію зародження і розвитку атлетизму і силових видів спорту і єдиноборств; завдання атлетизму та єдиноборств, їх місце у системі фізичного виховання, прикладне значення, аналіз, основні терміни, поняття, класифікацію силових видів і єдиноборств; основні засоби і методи, теорію та методику навчання техніки силових вправ і єдиноборств; теоретичні аспекти планування та організації занять у секціях (структура уроку, підбір засобів, методів у відповідності до поставлених завдань); техніку безпеки і правила поведінки учнів на заняттях; місця занять, обладнання та інвентар з силових видів і єдиноборств; організацію проведення змагань; гігієну місць занять і особисту гігієну; попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять силовими видами і єдиноборствами;

- оволодіння основами техніки загальних, спеціальних і змагальних вправ з силових видів спорту; вправами і положеннями з єдиноборств; простими

формами боротьби; іграми, основними елементами технічних дій з єдиноборств; методикою виявлення та виправлення помилок при виконанні вправ і технічних дій; страхуванням і допомогою при виконанні спеціальних вправ і прийомів; правилами змагань і елементами суддівства.

- самостійне вивчення програмного матеріалу за рекомендованою літературою та інформаційними ресурсами, виконання домашніх завдань; участь в організації і проведенні змагань у ЗВО;

- виховання зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою і спортом через заняття силовими видами і єдиноборствами.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні знати: історичні відомості з розвитку силових видів і єдиноборств; техніку безпеки і правила поведінки учнів на заняттях; основні терміни, поняття, класифікацію; місця занять, обладнання та інвентар; гігієну місць занять і особисту гігієну; попередження перенапружень, травм і захворювань під час занять; особливості навчання основам силових видів і єдиноборств.

Уміти: виконувати основні вправи і положення з силових видів і єдиноборств; прості форми єдиноборств; ігри з елементами єдиноборств, основні елементи технічних дій силових видів і єдиноборств; володіти методикою виявлення та виправлення помилок при виконанні вправ і технічних дій; страхуванням, самострахуванням і допомогою при виконанні спеціальних вправ і прийомів; правилами змагань з силових видів і єдиноборств, елементами суддівства.

Курс «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» є вибірковою навчальною дисципліною і представлений у циклі професійної підготовки ОПП. На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 годин, 3 кредити ECTS. Програма занять включає лекційний курс, практичні заняття, самостійну роботу. Формування знань з навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» повинно здійснювати на підставі міжпредметних зв'язків та накопичених знань отриманих студентом раніше.

Відповідно до *першого модуля «Основи атлетизму і силових видів»* студентам необхідно опанувати питання, що пов'язані з: історією зародження і розвитку силових видів; технікою безпеки на заняттях; особливостями впливу занять з обтяженнями на організм людини; особливостями силового тренування для різного віку і статі; обладнанням та інвентарем місць для занять з силових видів спорту; основами техніки виконання силових вправ; організацією і змістом занять силовими видами у навчальних закладах (табл. 1).

*Другий змістовний модуль «Теоретико-методичні основи єдиноборств»* обумовлюється формуванням системи знань і вмінь з: історії розвитку видів єдиноборств; біомеханічних основ техніки єдиноборств; основних засобів і техніки і методики навчання видів єдиноборств; обладнання та інвентаря для єдиноборств; ігор і ігрових завдань на заняттях з єдиноборств; особливостей

організації занять в залежності від завдань, віку і рівня підготовки учнів; організації і проведення змагань; правил змагань і практики суддівства.

Таблиця 1

**Назви тем навчальної дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств»**

Назви і тем	Кількість годин
<b>Змістовий модуль 1. Основи атлетизму і силових видів</b>	
Тема 1. Вступ у предмет. Завдання і зміст курсу «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств»	6
Тема 2. Особливості впливу занять з обтяженнями на організм людини	8
Тема 3. Обладнання та інвентар місць для занять з атлетичних видів спорту	10
Тема 4. Основи техніки виконання силових вправ	10
Тема 5. Організація і зміст занять силовими видами у навчальних закладах	10
<b>Змістовий модуль 2. Теоретико-методичні основи єдиноборств</b>	
Тема 6. Короткий історичний шлях розвитку видів єдиноборств	6
Тема 7. Біомеханічні основи техніки єдиноборств	6
Тема 8. Основи техніки видів єдиноборств. Обладнання, інвентар	10
Тема 9. Ігри та ігрові завдання є елементами єдиноборств	8
Тема 10. Організація і проведення з єдиноборств	10
Тема 11. Організація і проведення змагань. Правила змагань. Практика суддівства	6
<b>Всього годин</b>	<b>90</b>

У процесі опанування програми дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» у студентів формується обсяг знань та вмінь щодо вирішення певних професійних завдань з урахуванням загальнокультурних і професійних компетенцій, що розкриті у освітній програмі підготовки бакалавра з спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

У процесі вивчення дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» використовуються наступні **засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання**: стандартизовані тести; поточне опитування; рухові завдання; презентації результатів виконаних індивідуальних завдань; оцінювання активності, знань і вмінь студентів під час практичних занять; аналіз нормативно-правових документів; комплекси вправ; реферати.

Для перевірки знань і вмінь студентів використовуються такі **форми контролю**: поточний контроль (здійснюється у формі оцінювання результатів навчальної діяльності студентів на практичних заняттях та виконання ними завдань самостійної роботи); модульний контроль і підсумковий контроль (проводиться у формі заліку).

### **Висновки.**

1. Відповідно до сучасних вимог індустрії фізичної культури і спорту виникає необхідність в удосконаленні системи підготовки фахівців даної галузі,

тому актуальність полягає у впровадженні дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» у навчальний процес ЗВО.

2. Перспектива впровадження дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств» обумовлюється необхідністю та систематизацією формування знань та підвищенню вимог до бакалавра з фізичної культури і спорту. Опанування знаннями і вміннями з силових видів спорту і видів єдиноборств, на рівні з іншими фаховими дисциплінами, дозволить майбутньому фахівцю зі спорту бути більш освіченим у теоретичному плані та адаптованим до практичної діяльності відповідного до сучасного розвитку суспільства.

**Перспективами подальших досліджень** є розробка електронного комплексу навчально-методичного забезпечення з дисципліни «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств», впровадження його в навчальний процес підготовки бакалаврів, визначення його ефективності щодо формування освіченого фахівця з фізичної культури і спорту.

#### Література:

- Бондаренко, І., Пшеничний, А., Кураса, Г., & Бондаренко, О. (2018). Професійна підготовка бакалаврів з фізичної культури та спорту: дисципліна «Практикум з веслування». *Спортивна наука України*, 1 (83), 3-8. <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/668/647>
- Проць, Т. А., & Фурса, М. В. (2019). Моделювання професійної підготовки фахівців за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»: шляхи та способи урахування регіональних особливостей і потреб в умовах ступеневої освіти. *Демократичне врядування : наук. вісн.*, Вип. 2(24), Львів : ЛРІДУ НАДУ. DOI: <https://doi.org/10.33990/2070-4038.24.2019.198738>
- Павлюк, Є. О. (2017). Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. д-ра пед. наук : 13.00.04; Хмельницький нац. ун-т., Хмельницький.
- Степанченко, Н. І., Бріскін, Ю. А., & Матвійчук, Т. Ф. (2018). Модель системи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*, (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт), Вип. 154(2), 75.
- Черненко, В. А., & Бойченко, Н. В. (2017). Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины. *Єдиноборства*, 1(3), 64-67.
- Чопик, Т. В. (2014). Розвиток професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки: дис ... канд. пед. наук : 13.00.04; Хмельницький національний університет, Хмельницький.
- Шандригось, В. І. (2019). Навчальна дисципліна «Спортивна боротьба» у підготовці магістрів з фізичної культури і спорту. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. Харків, ХДАФК, 61-65.
- Шандригось, В. І. (2021). «Теорія і методика навчання силових видів і єдиноборств». Програма навчальної дисципліни підготовки бакалавра спеціальності 017 Фізична культура і спорт, ТНПУ ім. В. Гнатюка.
- Шандригось, В. І., & Шандригось, Г. А. (2018). Навчальна дисципліна «Моделювання і прогнозування в спорті» у підготовці магістрів зі спорту. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*. Харків, ХДАФК, 118-122.

**Відомості про автора:**

**Шандригось Віктор Іванович** –

кандидат наук з ФВ та С, доцент, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, МСУ з вільної боротьби

<http://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

E-mail: [shandrygos.v@gmail.com](mailto:shandrygos.v@gmail.com)

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка*

*Надійшла до редакції 04.01.2021 р.*