

УДК 796.814-057.875

**Зайка О. А.**

к.т.н., доцент кафедри  
фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет  
імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

## **РОЛЬ ІГРОВИХ ВПРАВ У ЗАНЯТТЯХ З БОРОТЬБИ САМБО**

За допомогою ігрових методів навчання можна вдосконалити систему підготовки здобувачів-спортсменів. Необхідно підібрати комплекс ігор, спрямованих на вдосконалення фізичних, психологічних, технічних і тактичних якостей. За допомогою педагогічних експериментів було встановлено переваги ігрового методу навчання в боротьбі самбо.

**Вступ.** Удосконалювати систему підготовки здобувачів-спортсменів можна як збільшуючи обсяг та інтенсивність навантаження, так і оптимізуючи саму методику викладання самбо, зокрема, застосовуючи ігровий метод навчання [1].

Розглядаючи ігри з точки зору теорії моделювання, слід оцінювати гру як своєрідну модель елементів реального життя, яка здатна відтворити практичну поведінку людини в рамках, визначених заздалегідь. У грі можуть бути різні життєві ситуації, дії, характерні для побутової, військової, трудової діяльності людини [3].

Ігри характеризуються напруженим суперництвом і високими емоційними ставками, що вимагають значних фізичних і розумових зусиль від усіх гравців, що призводить до вдосконалення здатності використовувати всі ресурси для досягнення успіху. Постійно мінлива обстановка гри, повна складних і напружених ситуацій, сприяє розвитку самоконтролю, витривалості та здатності ефективно концентруватися і приділяти увагу. Обстановка гри і прагнення перемоги також забезпечують швидке прийняття рішень і здатність легко орієнтуватися в оточенні [4].

Щодо самбо, процес навчання не обмежується лише придбанням знань, умінь та навичок, а обов'язково передбачає їх використання у різних умовах, з різними супротивниками. Ігровий метод навчання чудово сприяє вирішенню цих завдань.

Все вищевикладене показало необхідність використання ігор при формуванні навичок боротьби самбо у здобувачів вищої освіти.

**Мета дослідження:** виявити переваги ігрових методів тренування в боротьбі самбо що до здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів. Це потрібно для подальшого впровадження ігор у навчальний процес з метою вдосконалення всіх якостей спортсменів у тренувальному процесі.

**Матеріал і методи дослідження.** Аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації Національного аерокосмічного університету імені М. Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут».

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Ігри були відібрані для використання у спільній та командній діяльності з партнерами. Ігри були спрямовані на:

- розвиток фізичних якостей;
- розвиток психічних якостей;
- набуття техніки;
- становлення та вдосконалення технічних навичок;
- набуття тактичних навичок;
- протидію монотонності;
- створення сприятливого емоційного фону на заняттях з самбо;
- виховання колективізму, товариства, морально-вольових якостей.

Кожна з розроблених та апробованих ігор, хоча і має певну спрямованість, водночас має комплексний вплив.

Застосування ігрового методу навчання в процесі занять з самбо виявилось тим зручнішим, що не вимагало особливого додаткового інвентарю (крім набивних м'ячів, гімнастичних скакалок, поясів). Включення ігрового методу до початкової стадії заняття має мету підвищення працездатності спортсменів. При цьому більш застосовувалися ігри для розвитку основних фізичних якостей; меншою мірою на цьому етапі заняття ми використовували спеціалізовані ігри з елементами техніко-тактичних взаємодій [2].

**Результати дослідження.** Застосування ігрового методу під час проведення розминки виявилось досить дієвим, частота серцевих скорочень спортсменів підвищувалася до 110-120 ударів за хвилину, що говорило про готовність організму приймати навантаження.

В основній частині заняття, використовувалися ігри з елементами техніко-тактичного арсеналу, характерні для боротьби самбо. Це були ігри в парі з партнером, або ігри у складі команд.

Для перевірки ефективності ігрового методу в розвитку навичок боротьби самбо у здобувачів вищої освіти було проведено експеримент. З груп здобувачів 1-го курсу нашого університету сформовано експериментальну (далі – ЕГ) та контрольну (далі – КГ) групи початкової підготовки чисельністю по 20 осіб (тільки чоловіки).

Для визначення ефективності ігрового підходу до навчання на заняттях було обрано два показники. А саме: рівень технічних навичок як таких і рівень тактико-технічної підготовки в тренувальних спарингах.

Ігри використовували протягом 30 хвилин на кожному занятті ЕГ. Слід зазначити ту перевагу у кількості перемог, яку мали представники ЕГ над представниками КГ (з 57 сутичок у 32 перемогли спортсмени з ЕГ, у 25 сутичках – з КГ) вже після 4-х місяців застосування ігрового методу в процесі занять.

При подальшому застосуванні ігрового методу спостерігається збільшення переваги за кількістю перемог у контрольних сутичках, і до кінця навчального року спортсмени з ЕГ здобували вже 38 перемог з 57 можливих.

Показником результативності зустрічі є перевага представників ЕГ над представниками КГ у кількості ефективних атак та у кількості ефективних захистів. Крім того, спортсмени ЕГ мали перевагу за наступними показниками: активність, варіативність, результативність. І перевага за цими показниками має тенденцію до збільшення.

**Висновки.** Встановлено, що використання спеціальних ігрових комплексів підвищує щільність занять у середньому на 18 %; застосування ігрового методу на заняттях в ЕГ підвищує фізичні якості та навички самбо в середньому на 5,8 %; використання ігрового методу на заняттях в ЕГ підвищує щільність занять у середньому на 18 %. Педагогічні експерименти підтвердили ефективність використання ігрового методу у формуванні навичок боротьби самбо та ігрових комплексів, пропонованих нами у процесі занять.

**Перспективи подальших досліджень:** дослідження ефективності застосування ігрових методів тренування для розвитку основних якостей (сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість), необхідних для груп спортивного вдосконалення боротьби самбо.

#### **Список використаних джерел**

1. Скалій Т. Нові підходи до оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7–17 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 4. С. 170–172.
2. Молнар М. В., Соломонко О. В., Семаль Н. В. Вправи, ігри та розваги для розвитку рухових якостей : навчальний посібник. Ужгород : Вид-во «Тірані», 2009, 30 с.
3. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : навч.-метод. посіб. 2-ге вид. допов. і перероб. Тернопіль : Вектор, 2013. 60 с.
4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Вид-во «Інновація», 2007. 252 с.