

Тема 5. Принципи побудови процесу занять підготовки козаків-воїнів з українського рукопашу “Спас”

Визначення поняття – *принцип*. Класифікація принципів, взаємозв'язок принципів. Принцип свідомості й активності. Принцип наочності. Принцип доступності та індивідуалізації. Принцип систематичності. Принцип міцності й прогресування.

Визначення поняття «принцип». Класифікація принципів, взаємозв'язок принципів.

Усі явища та процеси у природі та житті підпорядковані певним закономірностям і розвиваються відповідно до них. Ці закономірності існують у природі незалежно від волі людини. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Пізнання цих закономірностей, їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Позиції, що визначають найбільш загальні, відправні положення керівництва процесом фізичного виховання, у теорії фізичного виховання отримали назву принципів. Знання принципів та їх практична реалізація роблять процес фізичного виховання школярів ефективнішим і є віддзеркаленням демократизації навчально-виховного процесу.

Незнання принципів або їх ігнорування вчителем ускладнює процес фізичного виховання, робить шлях від постановки завдань до досягнення бажаного результату довшим, та може зашкодити розвитку та здоров'ю дітей. Зрештою, такий процес фізичного виховання породжує зневіру у своїх силах, призводить до втрати інтересу учнів до занять фізичними вправами, знижує авторитет учителя.

У різних літературних джерелах з педагогіки та фізичного виховання принципи називаються по-різному. Проте аналіз цих джерел показує, що під різними назвами розуміють одні й ті ж самі поняття, що зводяться до наступного:

- будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку;
- при вивченні вправ необхідно використовувати різні форми наочності для формування уявлення та кращого їх сприйняття учнями;
- у процесі навчання забезпечувати доступність запропонованих фізичних, координаційних та психічних навантажень кожному учневі;
- при плануванні роботи формувати чітку систему занять та забезпечувати наступність у засвоєнні вправ;
- у процесі занять постійно підвищувати вимоги до учнів, надійно закріплювати засвоєне на заняттях.

У педагогіці принципи називають дидактичними, підкреслюючи цим їх відношення до навчання. Фізичне виховання включає і навчання фізичних вправ, і озброєння учнів знаннями та навчання їх самостійно займатись, і виховання фізичних якостей, а тому принципи правомірно називати не дидактичними, а методичними, підкреслюючи цим широкий діапазон їх застосування.

Розглянемо конкретно суть кожного принципу та шляхи його реалізації в процесі фізичного виховання спортсменів в українському рукопаші «Спас».

Принцип свідомості і активності.

Принцип свідомості й активності в українському рукопаші «Спас» є важливим чинником навчально-тренувального і виховного процесу в українському рукопаші «Спас».

Інколи можна спостерігати ситуацію, коли учні в школі українського рукопашу «Спас» чи інших бойових мистецтв мають величезне бажання займатися, але тренер-викладач нищить бажання до занять саме з ним, оскільки занадто прискіпливо ставиться до учнів, виказує неприховану особисту неприязнь до того чи іншого з учнів. Трапляються випадки на заняттях бойовими мистецтвами, коли тренери навіть принижують гідність учнів.

Спосіб взаємин тренера з учнями, який побудований, переважно, на примусі, довгострокових позитивних результатів не дає.

Дані сучасної психологічної науки свідчать, що репресивні заходи у процесі соціалізації індивіда можуть, у кращому випадку, лише тимчасово блокувати його небажану поведінку. У бойових мистецтвах без авторитаризму тренера почасти не можна обійтися, бо деякі екстремальні практики використовують авторитаризм вчителя як метод, проте він має бути дозований і не може переходити межу приниження гідності та волі учнів.

Якщо вчитель допускає образи – це поразка педагога.

Процес занять в українському рукопаші «Спас» є двостороннім, це процес, в якому бере участь, з одного боку, вчитель, який прагне навчити, з іншого – учень, який повинен виявити бажання навчитись.

Останнім часом все більше усвідомлюються та реалізуються в педагогічній практиці умови, необхідні для творчої активності учнів. Творча діяльність учнів в українському рукопаші «Спас», як і в системі фізичного виховання, ефективно здійснюється в умовах співпраці з учителем. Учень, який націлений на співпрацю, звик до неї, бере активну участь у будь-якій запропонованій тренером новій вправі чи новому методі тренування.

Будь-який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає психо-фізичну активність спортсмена та організує її. Нічого не можна вкласти у свідомість або відчуття спортсмена при його пасивному чи негативному ставленні до процесу навчання.

Правильно організований навчально-тренувальний і виховний процеси – це сукупність дій тренера-викладача та спортсмена. Проте в бойових мистецтвах часто побутує думка, що заняття ними розглядались і проводилися тільки з позицій діяльності вчителя, тренера-викладача, з ігноруванням або недостатнім урахуванням психофізичного стану учнів.

В українському рукопаші «Спас», де знана увага приділяється питанням психофізичної підготовки, врахування психофізичного стану учнів є одним з найважливіших аспектів підготовки.

При такому підході в основу взаємодії тренера і спортсменів, учнів в українському рукопаші «Спас» були покладені, переважно, авторитарні, а не стимулюючі методи навчання, оскільки останні не тільки не викликають активності спортсменів, учнів, а й пригнічують її, роблячи дітей байдужими.

Отже, ігнорувалось всезагальне педагогічне положення, відповідно до якого все зовнішнє може бути засвоєне людиною лише за допомогою її власної діяльності.

Досвід показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання та зацікавлений у його вирішенні — це прискорює хід навчання. Ця закономірність і покладена в основу принципу свідомості й активності.

У методичній літературі можна зустріти вирізнення принципів свідомості й активності як самостійних. У практиці процеси осмислення й активності взаємообумовлені. Осмислення неможливе без активної участі в ньому особистості, яка займається. У свою чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, проте вона не така ефективна, як та, що заснована на свідомості.

Принцип свідомості й активності складається з таких факторів:

1. формування стійкого інтересу до мети і завдань занять;
2. самоаналіз дій спортсмена;
3. виховання у спортсменів творчого ставлення до занять.

Формування стійкого інтересу до мети й завдань занять є важливим елементом принципу свідомості й активності.

Значне поліпшення рівня спортсменів-спасівців в українському рукопаші «Спас» неможливе без захоплення їх українським рукопашем «Спас», бойовим мистецтвом «Спас». І тут головна роль належить тренеру. Які б не були досконалі навчальні програми й методичні розробки, самі по собі вони не провадять педагогічного процесу. Незалежно від їх якості, один педагог може забезпечити стійку мотивацію до занять, а інший – зруйнувати

й ту, що була. Тут важливий принцип закладений в козацькому прислів'ї: **«Не так слухай, що говорить, як дивися, хто говорить».**

За ставленням до занять фізичною культурою, в тому числі – бойовими мистецтвами, спортсменів можна поділити на п'ять основних груп (за В. Ф. Новосельським):

- з активним позитивним ставленням;
- із пасивним позитивним ставленням;
- з байдужим ставленням;
- із пасивним негативним ставленням;
- з активним негативним ставленням.

Найвищих результатів досягають спортсмени з активним позитивним ставленням до занять фізичною культурою, бойовими мистецтвами. Але для формування такого ставлення необхідна відповідна **мотивація навчально-тренувальної діяльності.**

Головними засобами мотивації навчальної роботи спортсменів, що використовуються тренерами українського рукопашу «Спас», є **мотивування та стимули.**

Мотивування являє собою сукупність фактів, аргументів і доказів, що переконують у значимості для спортсмена фізичних вправ, бойових вправ, які вивчаються. Якщо спортсмени внутрішньо приймають мотивуючі докази тренера, то навчально-тренувальний матеріал набуває для них особистісного значення. У цьому випадку навчальна мета збігається з навчальним мотивом спортсмена і його репродуктивні навчальні дії трансформуються в усвідомлену навчально-тренувальну діяльність.

До мотивувань висувається низка загальних вимог. Вони повинні бути:

- наочними;
- лаконічними та доказовими;
- орієнтуватись на рівень розвитку спортсменів;
- враховувати їх інтереси, статеві особливості;
- нести в собі особистісний і громадсько-корисний сенс.

Отже, мотивування адресується переважно свідомості спортсменів. Проте не менш важливим завданням мотивування є формування в спортсменів українського рукопашу «Спас» позитивного емоційного ставлення до навчання бойового мистецтва, спортивного єдиноборства. **Ні в чому так сильно не проявляється майстерність тренера-викладача, як у його здібності виховати в усіх своїх учнів стійкий глибокий інтерес до засвоєння знань бойового мистецтва.** Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Оскільки він є виразом загальної спрямованості особи спортсмена, то охоплює і скеровує такі важливі для навчання психічні процеси, як пам'ять, сприйняття, мислення і волю. Чим менший інтерес до занять українським рукопашем «Спас» у спортсменів, тим більше примусу. Останній викликає внутрішній спротив у спортсменів, вимагаючи від них підвищених вольових зусиль. У цьому випадку процес навчання стає безрадіним і втомлює, а його результати будуть малоефективними. Зрозуміло, що викликати стійкий інтерес до занять українським рукопашем «Спас» непросто. Цього можна досягти лише планомірною, свідомою працею тренера протягом усього часу навчання, використовуючи відповідні прийоми, які подаються нижче.

Мотивація стає ефективнішою, якщо здійснюється в поєднанні зі стимулюванням.

Стимулювання, як спеціальна діяльність тренера, спрямована на підвищення навчальної активності учнів за допомогою зовнішніх збудників-стимулів. Стимул (від латинського – збуджую, заохочую) передбачають особистісно значимі заохочення спортсменів. У такому випадку спортсмени використовують свої досягнення лише як засіб задоволення якихось інших потреб, тому стимулювання ефективно, якщо сприяє пробудженню інтересу до навчально-тренувальної діяльності.

Первинні мотиви, які спонукають спортсменів до занять українським рукопашем «Спас» часто не мають соціальної значимості. Вони викликані особистими, побутовими причинами (займається друг, товариш, відвідує секцію брат, знайомий, сусід, тренувався старший брат, батько, порадив

батько та ін.). Уважно вивчивши первинні мотиви, поступово трансформуючи їх у соціально значимі, пробуджуючи активність спортсменів, спрямовану на досягнення навчальної мети, тренер виховує прагнення спортсменів до самовдосконалення, варто зауважити, що до цього мотиву необхідно підходити, дотримуючись певних умов організації навчально-тренувальної діяльності на заняттях і обов'язково – враховуючи вік спортсменів.

Для цього важливо:

- ставити конкретні цілі, завдання навчання і тренування, про результати виконання яких можна судити уже в кінці тренувального заняття або тренувального мікроциклу. При цьому наступне завдання ставиться лише після виконання попереднього;
- забезпечити точне і глибоке розуміння кожним спортсменом сенсу та значення навчального матеріалу, щоб спортсмени знали не тільки, чого потрібно навчитись, але й у який спосіб це слід зробити, і чому саме так, а не інакше. Це особливо стосується підготовчих та підвідних вправ, які спортсмени часто виконують без особливого ентузіазму.

Разом з тим, як і будь-яка інша крайність, прагнення лише до творчої взаємодії було б звуженням, обмеженням засобів діяльності тренера як педагога.

Другим напрямком реалізації принципу свідомості й активності є ***стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій.***

З творчої та духовної точки зору, всі зусилля, спрямовані на самовдосконалення в бойовому мистецтві, і, безпосередньо, в українському рукопаші «Спас» спортсмен-спасівець повинен робити свідомо. Саме в цьому розумінні можна використовувати термін «бойове мистецтво», котрий без фактора усвідомлення перетворюється на механічний процес спортивного єдиноборства з невизначеною метою без духовної основи.

Велике значення для активізації цього процесу має визначення певного (можливо, тимчасового) ідеалу, зразкового прикладу з середовища відомих спортсменів, гармонійно розвинених людей, відомих козаків, успішних

майстрів бойових мистецтв. При такому підході пробуджується природна потреба спортсменів-спасівців самотворення, котра й зумовлює їхній інтерес та зацікавленість у власному розвитку. Кожне тренувальне заняття стає кроком на обраному шляху, а отримані результати сприяють виникненню почуття впевненості, природного натхнення від самореалізації в українському рукопаші «Спас».

У процесі засвоєння вправ, передбачених навчальною програмою, тренер прагне сформувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а прагнути до цілковитої мобілізації свідомості. У протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті, у реальній бойовій обстановці, коли людина стикається з різними, часто непередбачуваними, ситуаціями.

Із цих причин виникає проблема підбору методів та прийомів, якими повинен користуватися тренер у процесі вивчення вправ в українському рукопаші «Спас».

Ці методи та прийоми повинні сприяти розвитку здатності до самоконтролю та самооцінки власних дій.

На сучасному етапі найбільш раціональними методичними прийомами, що сприяють стимулюванню свідомого контролю своїх дій при навчанні на заняттях, є такі:

- навчання без попереднього показу (при вивченні простих вправ слід використовувати вже у групах початкової підготовки);
- використання спеціального знаряддя, тренажерів, традиційних козацьких музичних засобів навчання бойового мистецтва «Спас» (кобза, тулумбаси, сопілка), які допомагають сформувати правильне відчуття рухів при вивченні нових рухових дій, їх темп і ритм;
- використання прийомів ідеомоторного тренування, що дозволяють створити попереднє уявлення про вправу, допомагають проникнути в суть рухових дій, які вивчаються, створюючи передумови для самоконтролю та самооцінки.

- самостійний підбір вправ за завданням тренера для вирішення конкретних завдань;

- самооцінка і взаємооцінка якості виконаної вправи;

- колективне визначення помилок, яких припустилися спортсмени при виконанні вправ;

- обговорення техніки виконання вправ, які вивчаються;

- велике значення для самоаналізу дій спортсмена має виконання вправ перед дзеркалом. Якщо спортсмен бачить себе то корегує свої дії за участю свідомості;

- застосування швидкої об'єктивної інформації про якість вирішення поставлених завдань. Це спонукає спортсменів до мобілізації додаткових зусиль, дає матеріал для аналізу власних рухових дій, дозволяє оцінити ступінь засвоєння вправ, елементів українського рукопашу «Спас»;

- використання предметних орієнтирів-стимулів, світлової та звукової сигналізації;

- для того, щоб спортсмени осмислювали й контролювали свої дії, необхідна спеціальна фізична підготовка. Наприклад, перед тим як приступити до вивчення вправ, пов'язаних з поворотами й обертаннями, спеціально тренують вестибулярний апарат. Цей прийом дуже важливий в українському рукопаші «Спас», який є технічно складним видом спортивного єдиноборства, згідно з правилами й технікою рухових дій котрого спортсмен повинен виконувати технічні дії (кидки з кубуртами, удари в стрибках з обертаннями та ін.), **що потребують доброї фізичної підготовленості;**

- дуже важливо навчити спортсменів керувати своїми просторовими, силовими і швидкісними проявами;

- проникнути в суть фізичних вправ, установити контроль за якістю їх виконання й застосування зусиль, аналізувати свої дії, допомагає музичний супровід. Психофізіологічний ефект музики полягає в її впливі на рухову активність, увагу та емоції учнів, встановлення певного рівня вегетативних функцій організму (обмін речовин, кровообіг, дихання тощо). В українському

рукопаші «Спас», відповідно до програми підготовки, спортсмени-спасівці мають знати декілька українських козацьких пісень, **знати лист**;

- свідомий підхід важливий і при розвитку фізичних якостей. Робота з максимальним навантаженням викликає в спортсменів неприємні відчуття, пов'язані з утомою, кисневою недостатністю, великими фізичними напруженнями, та іншими причинами. У подібних випадках посилити самовіддачу спортсменів можна через їх осмислений підхід до виконання поставлених завдань.

Реалізуючи принцип свідомості й активності, слід виховувати в учнів **творче ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативу та самостійність**. Це третій напрямок, який сприяє досягненню високих результатів на кожному занятті, та впровадженню українського рукопашу «Спас» як бойової культури в побут.

Цей напрямок впливає на посилення прагнення спортсмена досягти поставленої мети. З іншого боку, задоволеність досягнутим, яка триває довгий час, може призвести до самозаспокоєння та знизити активність спортсменів.

Активність спортсменів на заняттях і поза ними повинна бути усвідомленою. Лише така активність сприяє досягненню мети – упровадження українського рукопашу «Спас» у повсякдення нації, виховання в спортсменів-спасівців потреби до самовдосконалення. Вищою формою її прояву є проведення старшими учнями школи українського рукопашу «Спас» частин і цілих тренувальних занять, тобто перехід від активності до творчості. Така самостійність спортсменів не суперечить педагогічній ролі тренера, а навпаки – є свідченням його високого професіоналізму.

Спонтанна активність, яка виникає переважно в спортсменів груп початкової підготовки у присутності тренера, або активність, яку можна викликати певними авторитарними, репресивними діями з боку тренера, зникає в той момент, коли припиняється вплив тренера, і не відповідає сучасним завданням українського рукопашу «Спас». Низку прийомів активізації, що використовуються в нашій практиці, важко віднести до одного

з названих вище шляхів. Адже вони однаковою мірою мають відношення до усвідомлення завдань занять, аналізу особистих дій і виховання творчого ставлення до процесу занять українським рукопашем «Спас».

До таких прийомів активізації належить:

- використання достатньої кількості інвентаря, наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання, музичного супроводу;
- забезпечення зв'язку нового матеріалу з раніше вивченим, оптимального темпу навчання для кожного спортсмена;
- використання різноманітності навчальної праці, навчального матеріалу;
- своєчасний контроль і оцінка результатів діяльності спортсменів;
- постійне спонукання спортсменів до самостійних занять у вільний від тренувань час.

Конкретний вибір прийомів і засобів активізації діяльності учнів обумовлюється завданнями тренувального заняття, етапом навчально-тренувального процесу, характером навчального матеріалу, рівнем підготовленості спортсменів і педагогічними здібностями тренера. Завдання тренера – в кожному конкретному випадку брати до уваги можливості спортсменів, відкрити простір для прояву їх самостійності в навчально-тренувальному процесі, а також передбачити раціональні форми керування їхньою діяльністю.

Отже, активізація у процесі занять українським рукопашем “Спас” – це мобілізація фізичних, психічних та інтелектуальних можливостей спортсменів, спрямована на осмислення і вирішення завдань навчально-тренувального та змагального процесів.

Характер діяльності тренера українського рукопашу «Спас» і спортсменів-спасівців визначають методи, які використовують у заняттях. *Найбільш успішному вирішенню намічених навчальних завдань сприяє комплекс методів.* Спочатку доцільно формувати знання, вміння і навички шляхом репродуктивної діяльності. У міру нагромадження спортсменами знань

і рухового бойового досвіду необхідно поступово запроваджувати елементи творчої діяльності, а потім дедалі ширше практикувати самостійність і заохочувати ініціативу.

Принцип наочності.

Козацький спасівський карб – духовний постулат у бойовому мистецтві «Спас» говорить: «Дивись, чим нудить, а не тим чим словоблудить». З іншого боку, існує українське народне прислів'я: «Краще один раз побачити, ніж сто разів почути». Ці спостереження народної педагогіки закладено в основі принципу наочності в українському рукопаші «Спас».

Навчання вправи в українському рукопаші «Спас» починається зі створення певного уявлення про особливості її виконання. Причому, це створення уявлення повинно базуватися на зоровому, слуховому, тактильному і м'язовому сприйнятті. Отже, *наочність здійснюється не тільки за допомогою бачення, але й шляхом мобілізації інших аналізаторів.* Досягають цього завдяки поєднанню різних методів і, насамперед, методів слова та демонстрації. Співвідношення методів і прийомів змінюється в залежності від етапу засвоєння матеріалу, його складності, підготовленості та віку спортсменів в українському рукопаші «Спас». У цьому контексті виділяють три форми поєднання слова і наочності при навчанні фізичних вправ:

- коли основа – демонстрація, слово тренера спрямовує спортсменів на пошук шляхів вирішення бойового завдання в українському рукопаші «Спас»;
- коли основа – слово, тренер описує спосіб вирішення завдання, а демонстрація ілюструє сказане;
- основа – демонстрація, слово тренера описує показане й інструктує спортсменів про способи вирішення завдання.

Перша та друга форми дозволяють керувати діями спортсменів-спасівців, одночасно стимулюючи розвиток їх творчого мислення. У першій формі мобілізується самостійне продуктивне мислення, а в другій –

репродуктивне. Третя форма не стимулює спортсменів до самостійного пошуку рішень, а тому меншою мірою розвиває їх творче мислення.

Захоплення демонстрацією і нехтування словом при навчанні рухових дій не стимулює розвитку творчих здібностей спортсменів в українському рукопаші «Спас».

У практиці роботи розрізняють пряму й опосередковану наочність.

Пряма наочність реалізується шляхом демонстрації вправ тренером, інструктором, старшим учнем українського рукопашу «Спас», підготовленим і непідготовленим учнем, образним описом вправи, що вивчається.

Показ вправи використовується часто.

Суть опосередкованої наочності полягає в тому, що образ вправи, яка вивчається, передається спортсменам за допомогою інших форм зображення (відео, малюнків, фото та ін.) чи підбираються певні засоби, які підказують темп і ритм виконання рухових бойових дій, амплітуду рухів тощо. З цією метою, наприклад, практикують виконання рухів у бойових стійках на перетятій місцевості (бездоріжжі), спеціальні види бігу і проруху, типу «гойдок», «змійка» – для привчання учнів до різних (вузької та широкої) постави ніг, виконують удари ногою по підвішеному м'ячику при навчанні стрибків у висоту, проводять удари ногою по ракетках для ударів ніг на різних висотах, у русі, виконують навчальні поєдинки в умовах перетятої місцевості, виконують кидки в воді, на піску тощо, що дозволяє покращити розуміння бойового прийому. Зорові орієнтири у вигляді різноманітних предметів, розміток спонукають спортсменів до діяльності, допомагають їм уточнити уявлення про дію, оволодівати складними рухами, а також сприяють енергійнішому виконанню вправ (вище стрибнути і вдарити ногою чи рукою, збільшити технічний потенціал кидків, боротьби лежачи). За допомогою світлової та звукової сигналізації можна засвоїти певний темп, ритм і швидкість рухів.

Найбільш наближена до прямої наочності демонстрація відеофільмів, навчальних фільмів.

Усі перераховані методи прямої та опосередкованої наочності використовуються і на початковому етапі навчання, і на наступних, оскільки наочність є не лише передумовою успішного оволодіння вправами українського рукопашу «Спас», але й обов'язковою умовою їх удосконалення.

При вдосконаленні вправ використовується більше відео, слайдів, зображення окремих рухів, що дозволяє активізувати розумову діяльність спортсменів, акцентувати їх увагу на статичних положеннях.

Тренер з українського рукопашу «Спас» повинен прагнути до комплексного використання засобів наочності, здатних мобілізувати всю сферу сприймань людини.

Принцип доступності та індивідуалізації

Основа принципу доступності та індивідуалізації закладений в самій назві принципу. Навчання в українському рукопаші «Спас» має бути доступним з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена-спасівця.

Природа індивідуальних особливостей обумовлена:

- а) біологічними причинами (вік, стать, генетично зумовлені особливості, працездатність тощо);
- б) соціальними причинами (сім'я, школа, оточення);
- в) психічними процесами (сприйняття, пам'ять, мислення, воля, характер, схильності);
- г) фізичним розвитком.

Індивідуальний темп навчання – природно задана властивість, обумовлена швидкістю утворення тимчасових зв'язків в ЦНС, яка в різних дітей не однакова, тому їм необхідний різний час та різна кількість повторень для засвоєння знань, формування рухових умінь і навичок. Індивідуальний темп – навчання відносно стабільний і повинен тривати протягом всього періоду навчання.

Унаслідок різної підготовленості і зацікавленості, різних здібностей, інтелектуальних і фізичних можливостей спортсменів, темпи засвоєння ними навчального матеріалу в українському рукопаші «Спас» не можуть бути

однаковими. Заняття українським рукопашем «Спас» будуть ефективними в тому випадку, коли при їх проведенні дотримуються оптимальних для кожного учня темпів. Нав'язування спортсменам вищих (порівняно з їхніми можливостями), або нижчих темпів неминуче приведе до зниження розвиваючого ефекту навчання. Досвід індивідуально-групового навчання надбаний традицією бойового мистецтва запорозького козацтва «Спас», успішно використовувався в середньовічних козацьких січових школах за часів існування Запорозької Січі. Цей досвід, який є надбанням козацької педагогіки, врахований і успішно використовується в сучасному розвитку українського рукопашу «Спас».

У цьому зв'язку П.П. Блонський стверджував, що хороший вчитель відрізняється від поганого тим, що для першого всі діти різні, а для другого – всі однакові. На думку Д. Локка, за однією методикою не можна навчати навіть двох дітей.

Індивідуальний підхід у тренуваннях українського рукопашу «Спас» не завжди реалізується в навчальному процесі, особливо в групах початкової підготовки. Для цього є певні причини: велика наповнюваність груп, лише три тренування на тиждень, тривалістю по дві години, методи організації діяльності на тренувальному занятті, єдина програма, однакова мета, завдання, терміни навчання. Все це припадає на неоднаковий за можливостями контингент спортсменів, що призводить, зазвичай, до трьох можливих наслідків: успішного виконання, перевиконання чи недовиконання навчальних вимог.

Нейтралізувати названі перепони на шляху реалізації індивідуальних можливостей дозволяє **диференційоване навчання**, суть якого полягає у пристосуванні навчального матеріалу до індивідуальних можливостей спортсменів шляхом диференціації методів і засобів інтенсивності навчальної діяльності стосовно груп, сформованих із спортсменів, приблизно однакових за рівнем підготовленості.

Навчання та виховання варто будувати так, щоб вони завжди розвивали. Для цього враховують існуючий рівень рухового досвіду, фізичного та психічного розвитку спортсмена, прагнучи забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, які повністю відповідають можливостям спортсменів. При цьому спираються не на існуючий рівень розвитку, а на найближчі потенціальні можливості спортсменів.

Визначення індивідуальної міри доступного та пошук шляхів її реалізації слід розглядати як систему роботи тренера, а не як епізодичну форму вирівнювання можливостей спортсмена.

Конкретне визначення **міри доступного** – одна з найскладніших проблем фізичного виховання в цілому, і, конкретно – в українському рукопаші «Спас». Оптимальна міра доступного в навантаженнях, яка визначає його верхню (адаптаційну) межу, визначає повну відповідність між можливостями спортсмена і ступенем складності поставлених перед ним завдань.

Оптимальна складність завдань повинна визначатися з урахуванням можливостей спортсменів засвоювати теоретичну інформацію (знання) й оволодівати певною структурою бойових рухових дій, а також проявляти фізичні та психічні зусилля. Зрозуміло, що в різних спортсменів прояви цих можливостей різні.

Невпевненість у своїх силах підвищує ступінь складності, а впевненість суб'єктивно знижує її. Тому у процесі занять українським рукопашем «Спас» дуже важливо при спрощенні завдань, у випадку виникнення суб'єктивних труднощів, не втратити міру, довівши завдання до рівня, котрий знижує емоційний тонус і, разом з тим, – інтерес до нового.

Водночас, слід відзначити, що при розгляді питань, пов'язаних з індивідуалізацією, часто основна увага помилково приділяється роботі з тими, хто відстає. Для тренера важливою повинна залишатися й робота зі спортсменами, які випереджають інших, показують кращі результати. Якщо

перед ними постійно не ставити щоразу нові завдання, що відповідають їхньому рівню розвитку, то інтерес до занять у них знижується.

Тренер-викладач не повинен і не має права працювати на уроці з окремими спортсменами – найбільш підготованими чи відсталими. Він повинен установити повноцінний педагогічний контакт для реалізації цілей навчально-тренувального процесу в українському рукопаші «Спас».

При цьому слід враховувати особливості спортсменів:

- відмінності у **ставленні** спортсменів до навчально-тренувального процесу та його результатів;
- **обсяг** і кількість необхідних вправ для засвоєння та закріплення навчального матеріалу в кожного спортсмена різні, а, отже, й темп навчання різних спортсменів неоднаковий;
- при оволодінні технікою рухових дій слід підбирати **підвідні вправи** відповідного характеру й обсягу, залежно від навчальних успіхів спортсменів;
- істотно відрізняються можливості спортсменів витримувати **фізичні та психічні навантаження**;
- неоднаково спортсмени сприймають інформацію, залежно від методу її передачі;
- позитивним слід вважати досвід тренерів, які **оцінюють спортсменів** не за їхніми абсолютними показниками, а за приростом до початкового результату;
- диференційований підхід вимагає відповідної **матеріальної бази**;
- реалізуючи принцип індивідуалізації, слід враховувати такий важливий соціально-психологічний феномен, яким є **ефект суперництва**.

Індивідуальна робота зі спортсменами в українському рукопаші «Спас» **не виключає колективних дій**. Більше того, ці дії повинні сприяти

найвищому прояву індивідуальності. У цьому мають бути зацікавлені колектив та індивідуум. Від співпраці перший отримує результат, а другий – задоволення. Адже колективні дії допомагають індивідууму розкрити нові грані його таланту. Нарешті, колективні та індивідуальні дії – це не тільки способи організації діяльності, а й широкі можливості для виховання особи.

Нарешті нагадаємо, що складність психіки людини («чужа душа – темний ліс») зауважує й народна педагогіка, на засадах якої побудований педагогічний процес в українському рукопаші «Спас». На це потрібно чимало енергії й часу («Щоб людину пізнати, треба з нею пуд солі з'їсти»). Народна педагогіка висуває завдання врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей кожної людини («У лісі – лист, а в миру люди – один на одного не схожі», «У всякого Пашки свої замашки»). Козацька виховна практика розуміє під індивідуальним підходом не сліпе пристосування до особливостей дитини, а наполегливі пошуки найдоцільніших засобів впливу на неї, з урахуванням її темпераменту, сили волі, характеру, нахилів, здібностей, смаків, уподобань, потреб та інтересів. Це – уміння тренера спираючись на позитивні звички учня, заохотити його до гарних вчинків, допомогти долати труднощі й застерегти від поганого. Індивідуального підходу потребує кожен вихованець, а не тільки порушники норм поведінки. Виховний досвід показав, що «тихенькі» та «пристосуванці» часом завдають більше прикрощів, ніж натури бурхливі, схильні відкрито порушувати порядок через свою нестриманість (згадаймо народні спостереження: «У тихому болоті чорти водяться», «Од тиха все лихо», «Тиха вода глибока», «Зверху гарно та тихо, а всередині ворухиться лихо»).

Принцип систематичності.

Освітні, оздоровчі та виховні завдання українського рукопашу «Спас» вирішуються протягом всього часу навчально-тренувального процесу підготовки в українському рукопаші «Спас». Для їх успішного розв'язання необхідні цілеспрямовані й тривалі зусилля спортсменів. Тривалий характер розв'язання цих стратегічних завдань обумовлює необхідність організації

безперервної («ланцюгової») пізнавальної та рухової діяльності спортсменів. Звідси впливає одна із умов забезпечення ефективності навчально-виховної роботи в українському рукопаші «Спас», що полягає в необхідності тісного взаємозв'язку між тренувальними заняттями в українському рукопаші «Спас», наступності їхнього змісту. Ні у свідомості, ані в досвіді спортсмена, ні в його функціональних можливостях ніщо не виникає само собою. Нові знання, вміння, навички та рівні функціональних можливостей досягаються тільки на основі їх органічного зв'язку з уже набутими. Ця закономірність лежить в основі принципу систематичності.

В основі принципу систематичності є декілька положень.

1. У першу чергу, слід систематизувати навчальний матеріал, який підлягає засвоєнню. Систематизація торкається таких питань: яким чином розмістити навчальний матеріал, щоб не порушити логіку викладання українського рукопашу «Спас»; з чого починати навчання, і в якій послідовності будувати його; як встановити зв'язок між новим і вже вивченим матеріалом; яких часових параметрів слід дотримуватись?

Щоб забезпечити реалізацію цих вимог, слід навчання будувати так, щоб на кожен рік, місяць, день і годину були поставлені реальні навчальні завдання, які мають бути ретельно заздалегідь продумані тренером і усвідомлені спортсменами-спасівцями.

У навчальній програмі з українського рукопашу «Спас» матеріал викладений за розділами відповідно до складності опанування бойовими вправами «Спасу».

Тому при плануванні увесь матеріал для кожного класу треба привести до такої системи, яка б дозволила будувати процес фізичного виховання згідно з **дидактичними правилами навчання**: від відомого до невідомого, від простого до складного, від легкого до важчого. Кожний елемент навчання в українському рукопаші «Спас» є своєрідною сходинкою, заснованою на попередній, та базовою для подолання наступної.

Матеріал навчальної програми не завжди дозволяє побудувати доступні сходинки від незнання до знань для всіх спортсменів, бо між окремими вправами зазвичай існує великий розрив. У зв'язку з цим, тренеру для забезпечення доступності варто підібрати підвідні та підготовчі вправи, які мають заповнити утворені в первинній системі прогалини.

2. Організуючи навчально-тренувальний процес, необхідно забезпечити **регулярність занять**. Відомо, що функціональні зміни, викликані виконанням фізичних вправ, зворотні. Через 5-7 днів позитивні зрушення, які відбулися внаслідок проведеного заняття, згладжуються. Для того, щоб домогтися ефекту нашарування результатів наступних занять на сліди попередніх, перерви між заняттями мають складати не більше 1-2 днів.

Для вирішення цих педагогічних питань слід протягом тижня тренувальні заняття поставити в **розклад** з оптимальним інтервалом. Неприпустимо ставити заняття два дні поспіль. Для забезпечення нашарування треба широко використовувати **самостійну роботу** спортсменів, без котрої в деяких випадках взагалі неможливо досягнути будь-яких позитивних результатів. Наприклад, фактично неможливо розвинути гнучкість у спортсменів-спасівців тільки на тренувальних заняттях. Важко навчити спортсмена бойових рухів на триразових тренувальних заняттях. Тому в процесі зростання майстерності збільшується кількість занять на тиждень, а також слід навантажувати домашніми завданнями спортсменів груп початкової підготовки. Це забезпечить привчання молодих спортсменів-початківців до самостійної роботи..

3. Методичне забезпечення занять повинно передбачити **раціональне чергування навантажень і відпочинку**. Це особливо важливо при вихованні фізичних якостей. Належного навчально-тренувального та виховного ефекту у фізичному вихованні можна досягнути лише за умови постійного впливу на спортсменів. Базою, на якій відбувається розвиток організму, є підвищення їх функціональних можливостей внаслідок суперкомпенсації енергоджерел, яка настає під час відпочинку після певної роботи. Тому кожна наступна робота

(при правильному режимі навчання й тренування) починається з вищого функціонального рівня, ніж попередня. Ця закономірність стосується і розвитку фізичних якостей, і формування навичок. Відомо, наприклад, що при багаторазовому виконанні вправи малі перерви в навчанні (1-3 дні) збільшують повноту образу вправи, призводять до більшої ясності уявлення про її просторові, часові й силові характеристики.

Необхідність систематичного використання тренувальних навантажень пов'язана й з морфологічними змінами в м'язах, зокрема, – зі збільшенням їх поперечника. При цьому слід стежити за посильністю завдань і регулярністю занять. Епізодичне проведення занять без обґрунтованої послідовності у вирішенні завдань може не тільки не призвести до позитивних зрушень у розвитку, а навіть і зашкодити організму спортсмена.

Принцип міцності та прогресування.

Добре засвоєною можна вважати таку вправу, при повторному виконанні якої, спортсмен здатен показати **кращий результат**. Цього слід домагатися при виконанні як простих, так і складних вправ. Наприклад, виконуючи вправу повзунець, слід спину тримати рівно, а ногу під час удару вперед виставляти якомога далі, витягуючи носок ноги. Одночасно треба слідкувати за ритмом і правильною поставою. Виконання добре засвоєного стрибка у висоту з подвійним ударом ногами – розніжки, – повинно супроводжуватися прагненням стрибнути вище. Цьому прагненню мусить підпорядковуватись якість виконання цієї рухової дії.

Для міцного засвоєння фізичних вправ в українському рукопаші «Спас» необхідно забезпечити достатню кількість повторень. При цьому треба пам'ятати, що **велика кількість повторень** в однакових умовах може спричинити утворення стереотипу, який не піддається перебудові при зміні ситуацій. У зв'язку з цим тренер повинен забезпечити **варіативність** виконання вправ. Якщо, наприклад, удосконалюється швидкість рухової реакції для виконання ухиляння від удару рукою, то цю вправу слід виконувати в низькій стійці. Треба реагувати на сигнал із різних положень:

стоячи на колінах, сидячи, із зав'язаними очима та ін. Крім вирішення основного завдання, така варіативність виконання завдань вносить різноманітність у заняття й підвищує інтерес до них з боку спортсменів.

Реалізація названого принципу передбачає також постійне **підвищення вимог** до спортсменів в українському рукопаші «Спас». Підвищення вимог здійснюється шляхом поставлення щораз все нових і нових завдань. Це особливо стосується добре встигаючих спортсменів, для яких теж обов'язкова велика кількість повторень. Інакше не можна розраховувати на міцне засвоєння матеріалу.

Управління процесом навчально-тренувальної діяльності в українському рукопаші «Спас» вимагає відповіді на питання про величини фізичних, психічних та координаційних навантажень, що належить виконати спортсменові.

Згідно з фізіологічним **законом сили**, величина реакції організму на навантаження має бути прямо пропорційна його величині. Тобто, чим більше навантаження отримав спортсмен, тим більшими будуть зрушення в його організмі. Звідси, здавалося б, впливає очевидне рішення про величину навантаження. Адже надвідновлення залежить від витрати енергетичного потенціалу і ступеня втоми. Чим більша втома, тим більшого надвідновлення необхідно очікувати. Але ця залежність має обмеження, згідно з іншим фізіологічним законом – **законом оптимуму-песимуму**: занадто велике (песимальне) навантаження не викликає надвідновлення, чи навіть значно його зменшує.

Отже, для одержання найбільшого ефекту надвідновлення слід давати не занадто мале, чи занадто велике навантаження, а оптимальне. Слабкий вплив малого навантаження не викликає функціональних перебудов систем і всього організму, або ці перебудови – незначні. Занадто сильний вплив може викликати гальмівний і навіть руйнівний ефект.

У практиці застосовують **дві форми підвищення вимог**: прямолінійну і ступеневу. Перша передбачає постановку нових завдань на кожному занятті.

Вона використовується недовго, на початкових етапах навчання. Протягом тривалого часу використовують ступеневий метод підвищення вимог. Його суть полягає в тому, що певні вимоги ставляться до спортсменів протягом декількох занять. Нові завдання даються після адаптації спортсменів до раніше запропонованих навантажень. При цьому треба пам'ятати, що межі можливостей спортсменів в українському рукопаші «Спас» постійно розширюються, що, в свою чергу, викликає необхідність постійного підвищення вимог. Отже, що вищий рівень підготовленості спортсменів в українському рукопаші «Спас», то більші вимоги до них необхідно висувати.

Реалізуючи принципи у практичній діяльності, тренер з українського рукопашу «Спас» повинен розуміти, що їх зміст тісно пов'язаний із взаємопроникненням. І це не дивно, тому що всі принципи відображають окремі сторони єдиного процесу навчання в українському рукопаші «Спас». Так, наприклад, активність спортсменів-спасівців буде вищою, якщо суворо дотримуватись прийомів диференційованого підходу в навчанні й вихованні фізичних якостей та використовувати різноманітні форми наочності.

Ця обставина повинна спонукати тренерів в українському рукопаші «Спас» комплексно реалізовувати методичні принципи, будувати навчально-тренувальний та змагальний процеси в українському рукопаші «Спас» на основі високої свідомості й активності спортсменів, із застосуванням наочності, забезпеченням доступності та індивідуалізації, з дотриманням певної системи для стійкого засвоєння програмового матеріалу та безперервного прогресу. Така робота дає результат, а з ним, – і радість спортсменам і тренеру від спільної діяльності та досягнутих результатів.

