

Ручка Є.В.

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Анотація. *Мета:* обґрунтувати напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності. *Матеріал і методи:* у ході дослідження використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування (бесіда, анкетування); аналіз змагальної діяльності юних борців вільного стилю; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів досліджень. *Результати:* доведено, що потрібно вдосконалити техніко-тактичну підготовку юних борців вільного стилю; визначені основні проблеми в цьому процесі. *Висновки:* обґрунтована методика підготовки юних борців вільного стилю і доведена доцільність її використання для швидкого прийняття ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності. Пропонується в програму ДЮСШ з вільної боротьби включати конкретні способи тактичної підготовки до кожної дії і різні комбінації базових дій.

Ключові слова: боротьба вільного стилю, методика, техніко-тактичне рішення, змагальна діяльність, алгоритм.

Аннотация. Ручка Е.В. Совершенствование методики подготовки юных борцов вольного стиля

Цель: обосновать направления совершенствования подготовки юных борцов вольного стиля с целью улучшения результатов их соревновательной деятельности и спортивного мастерства. *Материал и методы:* в ходе исследования использованы методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогические наблюдения; опрос (беседа, анкетирование); анализ соревновательной деятельности юных борцов вольного стиля; тестирование физической подготовленности; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки результатов исследований. *Результаты:* доказано, что требуется совершенствование технико-тактической подготовки юных борцов вольного стиля; определены основные проблемы в этом процессе. *Выводы:* обоснована методика подготовки юных борцов вольного стиля и доказана целесообразность ее использования для быстрого принятия ими оптимальных технико-тактических решений в условиях соревновательной деятельности. Предлагается в программу ДЮСШ по вольной борьбе включать конкретные способы тактической подготовки к каждому действию и различные комбинации базовых действий.

Ключевые слова: борьба вольного стиля, методика, технико-тактическое решение, соревновательная деятельность, алгоритм.

Annotation. *Ruchka Evgeny. Improved methods of training young wrestlers. Purpose:* to prove the directions of improvement of training of young freestyle wrestlers to improve the results of competitive activities and sportsmanship.

Material and methods: analysis and generalization of data of scientific and methodical literature; pedagogical observation; survey (interview, questionnaire); analysis of competitive activity of young freestyle wrestlers; physical fitness testing; pedagogical experiment; methods of mathematical-statistical processing of research results.

Results: it is proved that the required improvement of technical and tactical training of young freestyle wrestlers; the basic problems of the preparation process.

Conclusions: the technique of training young wrestlers and proved the feasibility of its use for the rapid adoption of optimal technical and tactical solutions in terms of competitive activity. Offers training in freestyle wrestling include specific methods of tactical training to each action and various combinations of basic actions.

After the application of the author program on improving the physical training of young wrestlers for half a year, the wrestlers, the experimental group improved the indicators of special physical training. Time exercise was significantly less compared to the fighters of the control group, who trained under traditional methods. Athletes of the control group showed no significant improvement of indicators of special physical training. Proved the feasibility of using the author's methods of teaching young wrestlers the variable technique of wrestling by using specialized outdoor games for development of variability of motor skills among young freestyle wrestlers.

Keywords: freestyle wrestling, technique, technical-tactical decision, competitive activity, algorithm.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Удосконалення методики підготовки юних борців вільного стилю сприяє покращенню результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності [10]. Це визначає актуальність проведеного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями теорії і методики фізичної культури і спорту: К. В. Ананченко [6], Л.Д. Айсуєв [7], С. В. Латишев [2], С. Л. Пакулін [9], Ю.М. Рогов [3], М.В. Тапхаров [5] та ін. Проте проблеми вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і пошуку засобів і методів формування ефективного арсеналу змагальних варіативних техніко-тактичних дій юних борців розглянуті в сучасних наукових публікаціях недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета дослідження – обґрунтувати напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності. У ході дослідження використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування (бесіда, анкетування); аналіз змагальної діяльності юних борців вільного стилю; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів досліджень.

Виклад основного матеріалу дослідження. В ході проведеного нами анкетування спортсменів і тренерів була виявлена тенденція зниження результативності діяльності частини юних борців вільного стилю в напружених умовах відповідальних змагань. Виявилось, що більше 54,6 відсотків з 37 опитаних юних борців виступали в першій сутичці чемпіонату України нижче за свої можливості. Перші ознаки напруженості, хвилювання, пов'язані з майбутніми змаганнями, з'являються у юних борців вільного стилю після оголошення складу команди, тобто за 10-15 днів до початку змагань.

Експериментальні дослідження динаміки станів юних борців перед змаганнями свідчать про підвищення у порівнянні з фоном активації по тремору ($p < 0,05$), а також про підвищення настрою ($p < 0,05$) і погіршення фізичного самопочуття ($p < 0,001$) після сповіщення борців про участь у майбутніх змаганнях. Близьким до рівня достовірності було також підвищення вегетативної активації по частоті серцевих скорочень (ЧСС) і зменшення бажання боротися. У ситуації напередодні змагань було виявлено статистично значуще підвищення вегетативної активації по ЧСС ($p < 0,05$), а також близьке до рівня достовірності підвищення центральної активації по тремору, погіршення фізичного самопочуття і настрою. Після оголошення результатів жеребкування мало місце різке підвищення ЧСС ($p < 0,001$) і погіршення самопочуття ($p < 0,001$). Окрім цього з'явилася тенденція до підвищення вегетативної активації по електрошкіряному опору (ЕШО). Перед сутичками у юних борців нами було зафіксовано різке посилення активації за усіма показниками ($p < 0,01$ і $p < 0,001$) і зниження бажання боротися ($p < 0,05$). Підвищення активації у поєднанні з погіршенням суб'єктивних переживань дозволило оцінити стан юних борців в передзмагальних і передстартових ситуаціях як неадекватний. Його ознаки відповідали емоційній напруженості (С. К. Багадірова, 2014-2015; Л.Д. Гіссен, 2010; Є.П. Ільїн, 2009; А.М. Певнева, 2011; О.О. Прохоров, 2010; А.В. Родіонов, 2010; В. М. Смоленцева, 2012).

Найбільш чутливими індикаторами стану юних борців виявилися показники ЧСС, тремору і самооцінки самопочуття [10].

Порівняння показників змагальної діяльності юних борців вільного стилю з тренувальними даними показало статистично значуще підвищення технічної активності в змаганнях на 35,2 % ($p < 0,05$) і близьке до рівня достовірності зниження ефективності тактико-технічних дій на 24,9 %.

Зрушення показників стану в передзмагальних і передстартових ситуаціях мали 12 статистично значущих кореляцій з показниками міри зниження ефективності тактико-технічних дій в змагальних сутичках. І ще п'ять коефіцієнтів були близькі до достовірного рівня. Суть результатів кореляційного аналізу в наступному. Для юних борців вільного стилю, що у меншій мірі знизили ефективність тактико-технічних дій в змагальних сутичках, було характерно: більш виражені позитивні зрушення бажання боротися в усіх ситуаціях ($p < 0,05$), велика точність диференціювання при «сповіщенні», після жеребкування ($p < 0,01$) і перед сутичками ($p < 0,01$), менша активація вегетативної нервової системи напередодні змагань ($p < 0,05$), після жеребкування ($p < 0,05$) і перед сутичками ($p < 0,05$), вища центральна активація по тремору перед сутичками ($p < 0,01$) і тенденція до більшого рівня самооцінки настрою після жеребкування і перед сутичками.

Адекватніші зрушення основних параметрів діяльності в змагальних сутичках мали борці, стан яких в передзмагальних ситуаціях характеризувався менш вираженою вегетативною активацією по ЧСС і ЕШО, збереженням або підвищенням точності силового диференціювання і суб'єктивних переживань. У передстартових ситуаціях обумовленість змін діяльності з боку станів зростає. Адекватні зрушення активності і ефективності тактико-технічних дій мали юні борці вільного стилю, стан яких після оголошення результатів жеребкування відрізнявся меншим зростанням вегетативної активації, більшою точністю диференціювання і вищими показниками суб'єктивних переживань, настрою, бажання боротися. Адекватні зрушення стану перед сутичками характеризувалися менш вираженою вегетативною активацією, великим рівнем збудження центральної нервової системи по тремору, більшою точністю диференціювання і вищим рівнем суб'єктивних переживань.

Найбільшу кількість кореляцій із зовнішнім критерієм мали зрушення показників точності диференціювання зусилля, ЧСС, ЕШО, тремору і самооцінки бажання боротися.

Результати кореляційного аналізу між показниками станів і властивостей нервової системи показали наявність істотної індивідуальної обумовленості перших в усіх аналізованих ситуаціях. Найбільшу кількість значущих кореляцій мали показники сили нервової системи. З індикаторів стану найбільшу кількість зв'язків мали показники ЕШО (12 кореляцій), ЧСС (8), тремору, помилки диференціювання, самооцінки активності (9), самооцінки самопочуття (7). Найбільша психофізіологічна обумовленість станів мала місце напередодні змагань (13 кореляцій), після жеребкування і перед сутичками (по 8) і дещо менша - при сповіщенні про включення в команду (4). Сенс виявленої обумовленості полягає в наступному. Юні борці вільного стилю з великим рівнем сили нервової системи мали менший рівень вегетативної активації в усіх передзмагальних і передстартових ситуаціях, більший рівень центральної активації по тремору перед сутичками. Крім того, вищий рівень сили нервової системи обумовлював вищі показники самооцінки і особливо самооцінки самопочуття практично в усіх ситуаціях, а перед сутичками ще і більш виражене бажання боротися.

Дослідження показали, що у юних борців, диференційованих за рівнем сили нервової системи, зміни стану на етапі безпосередньої підготовки до участі в змаганнях відбуваються неоднаково. Ця обставина вимагає строго індивідуального підходу до підбору засобів і методів управління спортсменом.

У сучасних динамічних умовах зростає необхідність вдосконалення методики навчання юних борців вільного стилю [4]. Це викликано закономірним розвитком вільної боротьби як в Україні, так і у світі. Ґрунтуючись на вивченні змагальної діяльності провідних борців вільного стилю, у своєму дослідженні ми спробували довести тісний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищою спортивною майстерністю, тим самим, обґрунтувавши органічний взаємозв'язок між ними.

Традиційна методика навчання юних борців вільного стилю спрямована на освоєння прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу. Слід зазначити, що вивченню профілюючих елементів боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захватів, тиснення, маневрування, поштовхів, ривків, зачепів та ін.) нині не приділяється належної уваги. Опитування тренерів виявило, що освоєння цих дій борцями відбувається в процесі учбових двобоїв само по собі. А результати дослідження змагальної діяльності борців показують необхідність первинного вивчення цих операцій, оскільки вони складають основу ведення боротьби в поєдинку.

Спостерігається невідповідність між необхідністю оволодіння основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення цієї проблеми традиційною методикою навчання. На нашу думку, вирішення цієї проблеми можливе на основі застосування приватної методики з використанням ігрового методу навчання. Використовуючи його, тренер може заповнити розрив між строго регламентованим методом навчання і змаганням, здійснюючи послідовно навчання юних борців вільного стилю як техніці, так і тактиці. Ігровий метод навчання набуває усе більшого поширення у вільній боротьбі. У вільній боротьбі для підготовки юних борців необхідно активніше використовувати спеціалізовані рухливі ігри. Результати нашого дослідження показують, що вони досить ефективні як у відношенні безпосереднього впливу на фізичну і техніко-тактичну підготовленість юних борців вільного стилю, так і у відношенні збереження високого темпу приросту основних показників їх змагальної діяльності. Ігрова спрямованість занять створює умови для швидкого засвоєння профілюючих елементів вільної боротьби і базових дій. При цьому ігри викликають живий інтерес дітей, підвищують їх активність, емоційність, примушують самостійно, творчо підходити до рішення рухових завдань. Безперечно, що тим самим вони сприяють формуванню фізичних і психічних якостей у юних борців вільного стилю.

У таблиці 1 наведені показники спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю до використання ігрового методу навчання за допомогою спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю.

Таблиця 1

Показники спеціальної фізичної підготовленості юних борців до експерименту

Показники	ЕГ (n = 11)	КГ (n = 11)
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,81+0,13	24,05+0,15*
Вправа «прохід в ноги», с	25,21+0,92	25,74+1,21
Забігання навколо голови 10 разів, с	26,68+0,31	25,79+0,29*
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	22,17+1,19	23,01+1,27*

Примітка: * – $p < 0,05$ у спортсменів КГ порівняно із борцями ЕГ

Показники спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю після експерименту наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю після експерименту

Показники	ЕГ (n = 11)	КГ (n = 11)
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	22,76+0,14	24,11+0,17*
Вправа «прохід в ноги», с	24,98+0,87	25,34+1,14
Забігання навколо голови 10 разів, с	25,39+0,35	25,68+0,27*
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	22,01+1,22	22,57+1,13*

Примітка: * – $p < 0,05$ у спортсменів КГ порівняно із борцями ЕГ

Спостерігається динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю у ході проведення експерименту, яка характеризується даними таблиці 3.

Таблиця 3

Динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю у ході проведення експерименту

Показники	ЕГ (n = 11)	КГ (n = 11)
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	-1,05	0,02
Вправа «прохід в ноги», с	-0,23	-0,07
Забігання навколо голови 10 разів, с	-1,29	-0,02
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	-0,16	-0,14

Аналіз результатів дослідження, представлених в таблиці 3, свідчить про наступні достовірні відмінності за показниками спеціальної фізичної підготовленості між групами борців. Краща динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю експериментальної групи, де спостерігається прискорення виконання забігання навколо голови 10 разів на 1,29 с, переворотів із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 1,29 с, вправи «прохід в ноги» – на 0,23 с, забігання приставними кроками навколо рук 10 разів на 0,16 с. Це свідчить про кращі швидкісні можливості відтворення спеціальних навичок юними борцями вільного стилю експериментальної групи.

Техніка і тактика у вільній боротьбі виключно різноманітні, причому різноманіття їх постійно росте [1]. Розвиток техніки і

тактики вільної боротьби обумовлений неослабною спортивною конкуренцією на міжнародній арені, зміною правил змагань [8]. При цьому, як виявило проведене нами опитування 11 провідних фахівців з вільної боротьби Харківської області, техніка у поєднанні з тактикою є основою спортивної майстерності борця, тоді як інші сторони підготовки грають допоміжну роль по відношенню до цього результуючого компонента діяльності. Потрібно вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

ВИСНОВКИ.

1. Використання методики підготовки, яка націлена на швидке ухвалення оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, істотно покращує спортивні результати, розвиває розумові здібності юних борців вільного стилю. При освоєнні технічних елементів вільної боротьби і базових дій юних борців важливого значення набуває приватна методика навчання, що складається з системи задач, завдань і методичних вказівок, в основі яких лежить виконання спеціальних вправ, елементів, фаз, частин прийому та їх комбінаційних дій в цілому, за допомогою яких створюються оптимальні умови для правильного засвоєння базових дій вільної боротьби. Базовими елементами вільної боротьби є основні положення борців в стійці і партері, дистанції між суперниками, способи пересувань, напрями маневрувань, захоплення, упори, поштовхи, ривки і звільнення від них, виконання базового прийому, захисту і контрприйому, використання тактичних підготовок, комбінацій.

2. Успішне формування рухової функції юних борців вільного стилю багато в чому залежить від методу навчання елементів боротьби. Вибір методів і методичних прийомів визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту учбового матеріалу, віком і рівнем підготовленості юних борців вільного стилю. За формою керівництва учбовим процесом і безпосереднього спілкування тренера з юними борцями вільного стилю можна виділити методи забезпечення наочності і методи використання слова. Для опанування ж профілюючих елементів боротьби і базових дій застосовується метод вправи. Вибір і застосування тренером оптимального методу істотно прискорює процес вивчення техніки і тактики юними борцями в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту, сприяє поліпшенню результативності змагальної діяльності.

3. При аналізі виконуваної учнем атакуючої дії тренерові легше знайти помилки в її структурі. Такий підхід дозволяє оптимізувати процес навчання, тим самим підвищуючи ефективність управління ним. В той же час при аналізі усіх показників, який дає можливість розділити юних борців вільного стилю на більш і менш перспективніших за здатністю до засвоєння учбового матеріалу, тренеру легше контролювати різні сторони їх підготовки.

4. Із збільшенням числа способів тактичної підготовки атакуючої дії збільшується здатність юного борця вільного стилю з честю виходити з ситуацій, що виникають в ході поединку. В той же час аналіз програм ДЮСШ з вільної боротьби свідчить про те, що в них необхідно включати конкретні способи тактичної підготовки до кожної дії і різні комбінації базових дій. Мало дослідженими досі залишаються питання методики навчання техніці на початкових етапах. Стан цієї проблеми був виявлений нами в ході анкетного опитування провідних тренерів Харківської області. Так, не відомо, яким прийомом, захистом і контрприйомом потрібно навчати впродовж року, в якій послідовності, скільком прийомом, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається, в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння, щоб можна було застосувати в учбових сутичках і, головне, в умовах змагань юних борців вільного стилю.

5. Після застосування авторської програми з удосконалення фізичної підготовки юних борців впродовж півроку борці, що входили в експериментальну групу, покращили показники спеціальної фізичної підготовленості у порівнянні з показниками до експерименту. Час виконання вправ був достовірно меншим ($p < 0,05$), ніж у борців контрольної групи за традиційною методикою. Спортсмени, що входили у контрольну групу порівняння не виявили суттєвого покращення показників спеціальної фізичної підготовленості. Доведена доцільність використання авторської методики навчання юних борців варіативній техніці вільної боротьби за допомогою спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Історія виникнення вільної боротьби [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://wrestlingua.com/history-wrestling/308-history-wrestling.html> (дата звернення 26.01.2016 р.).
2. Латышев С. В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов: методические рекомендации / С. В. Латышев, Н. В. Латышев. – Донецк: ДонНУЭТ, 2008. – 24 с.
3. Рогов Ю.Н. Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, Ю.Н. Рогов // Спортивный психолог. – 2013. – №2(29). – С. 20–26.
4. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс] : наукова стаття / Є.В. Ручка // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – 1,04 авт. арк. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/71>. – Назва з екрана.
5. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Михаил Викторович Тапхаров. – Улан-Удэ, 2007. – 129 с.
6. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / K. V. Ananczenko, W. Jagiello, R.M. Kalina, J. Klimczak, S. Ashkinazi, A. Kalina. In: Kalina R.M. (ed.) // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, HMA 2015 (17–19 September 2015, Czestochowa, Poland). – Warsaw: Archives of Budo, 2015. – pp. 32–39.
7. Aysuev L., Sagaleev A., Tapkharov M. 2003, Teoreticheskie aspekty i metodicheskie osnovy obucheniya tekhnike sportivnoy borby [Theoretical aspects and methodological basis of teaching techniques of wrestling] Vestnik Buryatskogo universiteta. Seriya.8. Teoriya i metodika obucheniya v vuze i shkole [Bulletin of Buryat University. Series.8. Theory and methods of teaching in the University and the school]. Issue 7, pp. 200–209. (in Russ.)

8. Kravchenko, O. Dlia rozvytku borotby v Ukraini neobkhidni derzhavni preferentsii [For the development of the struggle in Ukraine a required state preferences], available at: <http://q99.it/IL4cxvp> (date of appeal 03.12.2015). (in Ukr.)
9. Pakulin S., Ananchenko K., Perebiinis V. 2016, Udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky dziudoistiv na etapi vykhodu zi sportu vyshchych dosiahnen [The improvement of technical and tactical training judo at the stage of exit from the sport of higher achievements] Traektoriya nauki : Mezhdunarodnyiy elektronnyiy nauchnyiy zhurnal [The trajectory of science : International electronic scientific journal], No 2(7). Available at: <http://goo.gl/F799b3> (date of appeal 15.05.2016).(in Ukr.)
10. Ruchka, Ie. 2016, Vdoskonalennia peredzmahalnoi pidhotovky yunych bortsiv vilnoho styliu [The improving of precompetitive training of freestyle young wrestlers] Traektoriya nauki : Mezhdunarodnyiy elektronnyiy nauchnyiy zhurnal [The trajectory of science : International electronic scientific journal], No 6(11). Available at: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/185/206> (date of appeal 12.06.2016).(in Ukr.)