

Отримані результати, які характеризують специфіку застосування техніко-тактичних дій боксерів (манера ведення бою), підтверджують висновки щодо тенденцій розвитку техніки боксу (Мокеєв Г.И., 1987; Дегтярев И.П., 1985; Головников Л.Н., 1973; Савченко В.Г., 1997, Филимонов В.И., 2001 та ін.). Результати дослідження підтверджують положення про те, що техніка боксу залежить від індивідуальних психофізіологічних особливостей спортсменів, від рівня їхньої фізичної підготовленості та освоєння базової техніки боксу (Джероян Г.О., 1979; Дмитриев А.Б., Фролов О.П., Худадов Н.А., 1975; Калмыков Е.В., 1996; Филимонов В.И., 2000; Остьянов В.Н., Гайдамак И.И., 2001 та ін.). До результатів, що доповнюють відомі раніше дослідження, належать дані вивчення прояву психомоторних функцій боксерів, які показали, що зі зростанням спортивної майстерності боксерів збільшується кількість стійких кореляційних зв'язків між різноманітними сенсомоторними реакціями (Клещев В.Н., 1984; Филимонов В.И., 2000, Савченко В.Г., 1996 та ін.). Зроблений висновок має достатньо загальний характер і відповідає загальноновизнаним положенням теорії спорту (Платонов В.Н., 1997; Савчин М., 2003).

Таблиця 1

Зміна величини прискорення під час виконання ударів боксерами контрольної та експериментальної груп

Прискорення (м/с ²)	Контрольна група (n = 8)					Експериментальна група (n = 8)				
	До експерименту		Після експерименту		Зміна прискорення (%)	До експерименту		Після експерименту		Зміна прискорення (%)
	Хсер	σ	Хсер	σ		Хсер	σ	Хсер	σ	
Прямий удар										
початкове	73,2	35	75,2	38,2	2,7	69,6	41,2	73,9	14,8	6,3
перше	21,1	17	24,1	12,4	14,2	22,1	19,8	16,3	7,3	26,2
друге	37,4	21	34,8	17,8	7,0	41,4	17,6	23,6	11,6	43
Удар низу										
початкове	17,3	8	19,5	13,4	12,7	15,8	10,7	18,7	4,9	18,9
перше	7,8	3,2	9,8	4,3	25,6	8,3	4,1	6,2	1,7	33,8
друге	25	17,3	26,3	18,7	5,2	26,2	19,1	21,4	9,4	18,3
Удар збоку										
початкове	27,1	8,1	29,2	2,7	7,2	26,4	6,5	28,5	3,1	7,9
перше	4,8	1,6	3,9	0,9	18,8	6,2	1,8	3,7	1,4	40,3
друге	1,6	0,7	1,7	1,0	6,3	2,1	0,38	2,0	1,1	4,8

ВИСНОВКИ

Одержано нові знання про біодинамічні умови виконання різних ударів у боксі. Виявлено механізм пружної реакції нежорсткого біокінематичного ланцюга, який розкриває біомеханічну суть процесу виникнення "долученої" маси під час виконання ударних рухів боксера. Уперше встановлено, що механічним наслідком боксерського удару є наявність двох явно виражених зменшень величини прискорення об'єкта, якому завдають удару, на початку удару і в період досягнення максимальної сили, яка є наслідком пружної реакції нежорсткого з'єднання біоланок руки, що виникає спочатку у променевозап'ясовому суглобі, а потім у ліктьовому. На основі цього запропоновано оптимальну побудову тренувального процесу, спрямованого на вдосконалення техніки виконання ударних рухів боксерів.

Проведене дослідження не висчерпує всіх аспектів проблеми вдосконалення технічної майстерності боксерів. **ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** убачаємо у вивченні можливостей розробки індивідуальних програм удосконалення техніки виконання ударних рухів боксерів на основі використання спеціального приладо-програмного комплексу, який дозволяє реєструвати біодинамічні характеристики ударів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Жадан А.Б. Удосконалення ударних рухів боксерів на основі використання технічних засобів контролю. – Х.: ХДАФК, 2006. – 105 с.
2. Жадан А.Б. Особенности атакующих действий боксеров различной квалификации // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Х., 2004. – С. 112-114.
3. Rapid educating of technique in physical culture and sports/ **Науковий часопис** Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). - Випуск 3 (46)14: збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 4-9.
4. Methodology of formation of motive activity of senior pupils in the process of training to the single combat in child-youth sporting schools/ European scientific journal March 2014 edition vol.10, No. 7 ISSN: 1857-7881 (Print) e – ISSN 1857-7431 P. 390-398.

Нікітченко А.М., Коптев К.Г.
Національний технічний університет України "КПІ"
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МЕТОДИКА БАЗОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ АЛИШ

Популярність спортивної боротьби на поясах примушує фахівців шукати шляхи підвищення якості навчально-тренувального процесу. У цій статті пропонується один з цих шляхів вдосконалення методики базової технічної підготовки. Автори вважають за доцільне розпочинати навчання з базових кидків, як найбільш доступних і часто вживаних в умовах змагань. Освоєння кидків будувати за принципом концентричного (кругового) навчання. При навчанні використати

термінологію, ґрунтовану на просторових і біомеханічних ознаках для формування оптимальної рухової установки.

Ключові слова: боротьба на поясах Алыш, методика тренувань, базова технічна підготовка, просторові біомеханічні ознаки.

Никитченко А.Н., Коптев К.Г. Методика базовой технической подготовки в спортивной борьбе на поясах Алыш. Популярность спортивной борьбы на поясах заставляет специалистов искать пути повышения качества учебно-тренировочного процесса. В данной статье предлагается один из этих путей за счёт совершенствования методики базовой технической подготовки. Авторы считают целесообразным начинать обучение с базовых бросков, как наиболее доступных и часто применяемых в условиях соревнований. Освоение бросков предлагается строить по принципу концентрического (кругового) обучения. При обучении использовать терминологию, основанную на пространственных и биомеханических признаках для формирования оптимальной двигательной установки.

Ключевые слова: борьба на поясах Алыш, методика тренировок, базовая техническая подготовка, пространственные биомеханические признаки.

Nikitchenko A.N., Koptev K.G. Methodology of base technical preparation in a sport wrestling on the belt Alysh. Popularity of sport wrestling on belts compels specialists to search the ways of upgrading of training process. In this article one of these ways is offered due to perfection of methodology of base technical preparation. The authors deem it wise to begin educating with base throws, as most accessible and often applied in the conditions of competitions. To build mastering of throws on principle of the concentric (circular) educating. At educating to use the terminology based on spatial and biomechanics signs for forming of the optimal motive setting.

Key words: wrestling on belts Alysh, methodology of training, base technical preparation, spatial biomechanics signs.

Актуальність. Збільшена останнім часом популярність спортивної боротьби на поясах Алыш у багатьох країнах світу примушує фахівців переглянути свої погляди на теорію і методику боротьби і шукати нові шляхи для підвищення якості учбово-тренувального процесу, для підтримки конкурентоспроможності. Таким чином, в спортивній боротьбі на поясах Алыш залишається актуальною проблема організації багаторічної техніко-тактичної підготовки. Анкетування фахівців говорить про те, що нині відсутня єдина програма по виду спорту "боротьба на поясах"; навчання будується на основі особистого досвіду тренерів, що прийшли з різних видів спортивної боротьби.

Мета дослідження - підвищити якість учбово-тренувального процесу в спортивній боротьбі на поясах Алыш на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження :

1. Виявити особливості методики навчання в спортивній боротьбі на поясах Алыш;
2. Виявити особливості діяльності змагання в спортивній боротьбі на поясах Алыш;
3. Розробити методику базової технічної підготовки в спортивній боротьбі на поясах Алыш.

Методи дослідження :

1. Аналіз і узагальнення літератури;
2. Анкетне опитування фахівців;
3. Педагогічне спостереження.

Організація і результати дослідження. Анкетне опитування і педагогічне спостереження проводилося на чемпіонаті світу, м. Білосток, 8 -12 жовтня 2013 року. Брало участь 25 країн: Росія, Ізраїль, Узбекистан, Казахстан, Україна, Киргизстан, Туркменістан, Вірменія, ЮАР, Пакистан, Естонія, Литва, Латвія, Бразилія, Молдавія, Польща, Грузія, Індія, Іран, Швейцарія, Німеччина, Словаччина, Білорусія, Перу.

Згідно з проведеним анкетуванням 67 фахівців із спортивної боротьби Алыш, які виставляли своїх вихованців на змагання міжнародного рівня по боротьбі на поясах Алыш, нами виявлено, що:

- програма спортивної підготовки для ДЮСШ по боротьбі на поясах Алыш практично відсутня (100% опитаних);
- підготовка спортсменів по боротьбі на поясах Алыш здійснюється по програмах інших видів спортивної боротьби (68 % опитаних) або на основі особистого досвіду тренера (32 % опитаних);
- базова технічна підготовка по боротьбі на поясах Алыш на етапі початкового навчання повинна тривати два роки (85 % опитаних);
- при опису техніки кидка в спеціальній літературі використовується складна і суперечлива термінологія (62 % опитаних);
- при опису техніки кидка в спеціальній літературі у більшості випадків відсутня вказівка напряму кидка (74 % опитаних);
- при опису техніки кидка в спеціальній літературі має місце недостатня обґрунтованість послідовності вивчення різних прийомів (77 % опитаних);
- з числа опитаних представників: дзюдо - 35 %, самбо - 10 %, греко-римської боротьби - 13 %, вільна боротьба - 17 %, національних видів боротьби - 30 %.

Методом відео зйомки було зареєстровано 78 сутичок. В ході аналізу сутичок реєструвалася кількість результативних технічних дій без урахування якісних оцінок за їх виконання. Результативні технічні дії систематизувалися по класифікаційних групах на основі єдиної класифікації боротьби за Ю. А. Шулика (1981) [2]. Згідно єдиної класифікації техніки боротьби за Ю. А. Шулика (1981) [2], усі кидки за просторовими і біомеханічними ознаками розділені на чотири типи: кидки "нахиляючись"; кидки "відвертаючись"; кидки "прогинаючись"; кидки "закидаючись", - з метою формування оптимальної рухової установки спортсмена при їх вивченні (Г.М. Арзютов, 1999) [1].

У таблиці. 1 приведені узагальнені дані зареєстрованих кидків на чемпіонаті світу в м. Білостоку 8-12 жовтня 2013 р. основних класифікаційних груп на основі єдиної класифікації техніки спортивної боротьби за Ю. А. Шулика [3].

**Представництво класифікаційних груп кидків по Ю.А. Шулика [3] на чемпіонаті світу
в м. Білостоку**

ТИП КИДКА	КЛАС КИДКА	%
Кидки нахилиючись	Зачепом зовні	10,1
	Бічною підсічкою	2,54
	Задньою підніжкою	2,54
	Отхвatom зовні	1,91
Кидки відвертаючись	Через стегно	15,0
	Передньою підніжкою	5,0
	Підхопленням зсередини	1,01
	Підсадом зсередини	1,27
Кидки прогинаючись	Підходом	25,1
	Підсадом зсередини	13,37
	Входом	10,82
	Передньою підсічкою	1,91
Кидки закидаючись	Заходом	2,54
	Зачепом зсередини	1,91
	Обвивом	1,27
	Зачепом зовні	0,63

Таким чином, ми можемо виділити найбільш вживані кидки з кожної класифікаційної групи, які є найбільш простими в застосуванні і тому можуть вважатися базовими для початкового етапу навчання.

Це кидки: **нахилиючись** - зачепом зовні; **відвертаючись** - через стегно; **прогинаючись** - підходом; **закидаючись** - заходом. Необхідно відмітити, що діяльність змагання повинна починатися після проходження етапу початкової підготовки. Етап початкової підготовки доцільно іменувати етапом базової технічної підготовки із завданням навчання основним типам, класам і групам прийомів, з метою ознайомлення з серединними структурами прийомів, щоб на подальших етапах підготовки не повертатися до їх первинного вивчення (Г.М. Арзютов, 1999) [1].

Ці анкетування фахівців, аналіз спеціальної літератури, а також дослідження вживаності кидків в умовах змагань лягли в основу методики базової технічної підготовки по боротьбі на поясах Алыш. Базова технічна підготовка по боротьбі на поясах Алыш розділена на два роки етапу початкової підготовки :

- 1 рік навчання - базова фундаментальна технічна підготовка - вивчення базових "серединних структур" технічних дій, виконання кидків з правої і лівої однойменної стойки;

- 2 рік навчання - базова розширена технічна підготовка - деталізація технічних дій без збиваючих чинників, виконання кидків з правої і лівої різнойменної стойки, а також елементів статичного і динамічного захисту від кидків, що вивчаються. Що стосується базової техніко-тактичної підготовки, то вона передбачається з третього року навчання.

- 3 рік навчання :

- уміння застосовувати вивчені прийоми в умовах збиваючих чинників внутрішніх і зовнішніх динамічних перешкод в строгій послідовності ускладнення динамічних і кінематичних ситуацій;

- вивчення контр кидків;

- уміння застосовувати вивчені прийоми в умовах змагань.

Освоєння кидків будується за принципом концентричного(кругового) навчання. Саме концентричний метод навчання є найбільш оптимальним і прийнятним для спортивних єдиноборств, таким, що дає позитивні результати освоєння базової техніки (А. С. Кузнецов 1995 [4]; Е. М. Чумаков, С. Ф. Іонів, 1978 [5]). Концентричне навчання припускає послідовне вивчення прийомів з різних класифікаційних груп технічних дій, при проходженні основних прийомів з усіх груп, повернення до первинної групи і вивчення в цій же послідовності, але вже інших прийомів з цих груп.

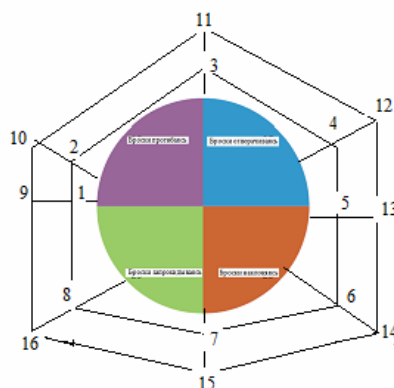


Рис. 1. Схема освоєння кидків у боротьбі на поясах Алыш по тижнях впродовж навчального року згідно з концентричним принципом

На рис. 1 цифрами позначені учбові тижні. На першому тижні вивчається "новий" кидок типу "нахилиючись" з правої стойки, на другій з лівої стойки. На третьому і четвертому тижні - типу "відвертаючись". На п'ятім, шостім - "прогинаючись". На сьомій восьмій

- "закидаючись". З дев'ятого тижня розпочинається новий виток з повторенням попереднього матеріалу і вивченням нового.

Таким чином, на першому році навчання ми маємо 32 тижні на освоєння нового учбового матеріалу, згідно з концентричним принципом, і 4 тижні на закріплення усіх вивчених прийомів.

На другому році навчання ми маємо 32 тижні на освоєння тих же кидків в умовах різномірної взаємної стойки, згідно з концентричним принципом і 4 тижні на вивчення елементів статичного і динамічного захисту від усіх вивчених кидків.

ВИСНОВКИ

Вважаємо необхідним використати на початковому етапі навчання запропоновану структуру класифікації кидків.

При навчанні використати термінологію по Ю. А. Шулика [3] для формування оптимальної рухової установки.

Навчання розпочинати з базових кидків, як найбільш доступних і часто вживаних в умовах змагань. Освоєння кидків будувати за принципом концентричного (колового) навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арзютов Г.М. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах, Киев: Изд-во НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. – 425 с.
2. Шулика Ю.А. Классификация и терминология техники спортивной борьбы. – Краснодар : КГИФК, 1981. – 89 с.
3. Борьба греко-римская: учеб. для СДЮШОР, спорт, фак. пед. Ин - ов, техникумов ФК и училищ спорт, резерва ; под общ. ред. Ю.А. Шулика. – Ростов/Дону: Феникс, 2004. – 796 с.
4. Кузнецов А.С. Оптимизация базовой технической подготовки борцов греко-римского стиля : дис... канд. пед. наук. – Краснодар: КГАФК. 1995. – 131 с.
5. Чумаков Е.М., Ионон С.Ф. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо // Спортивная борьба. – М.: ФиС, 1978.
6. Hopper C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 374 p. + CD. – (World of wellness health education series).
7. Timperio A. Evidence based strategies to promote physical activity among children, adolescents and young adults: Review and update / A. Timperio, J. Salmon, K. Ball // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2004. – № 7. – P. 20–29.
8. Weiss, M. R. Motivating kids in physical activity / M. R Weiss // Research digest President's Council on Physical Fitness and Sports. – 2000. – № 11.–P.16.

Нікітченко А.М., Коптев К.Г.

Національний технічний університет України "КПІ"

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

БОРЬБА НА ПОЯСХ АЛИШ - ШЛЯХ ДО СВІТОВОГО ВИЗНАННЯ

У статті простежується історичний шлях становлення і розвиток Міжнародної Федерації боротьби на поясах Алиш (МФБПА). Від проведення змагань по різних національних видах боротьби на поясах у рамках однієї окремо взятої країни до об'єднання їх в змагання континентів і світові чемпіонати пройшло декілька років організаційної роботи ентузіастів різних країн. Ініціативна група, очолювана Б. Еркінбаєвим (Киргизстан), Г. Вилейта (Литва), В. Грищенковим (Білорусь), Н. Азизовим (Узбекистан), С. Енгирбаєвим (Казахстан), Абдолкаримом Соуди (Іран), Г. Арзютовим (Україна) спільно з іншими ентузіастами поясної боротьби зробили кроки по створенню міжнародної організації, яка об'єднала усіх любителів поясної боротьби. МФБПА стала основою для створення Всесвітнього комітету поясної боротьби у складі Всесвітнього союзу боротьби(UWW), правонаступником Міжнародної федерації асоційованих видів боротьби (FILA).

Ключові слова: *боротьба на поясах Алиш, Всесвітній союз боротьби, національні види боротьби, історичний шлях розвитку.*

Нікітченко А.М., Коптев К.Г. Борьба на поясах Алыш - путь к мировому признанию. В статье прослеживается исторический путь становления и развитие Международной Федерации борьбы на поясах Алыш (МФБПА). От проведения соревнований по разным национальным видам борьбы на поясах в рамках одной отдельно взятой страны до объединения их в соревнования континентов и мировые чемпионаты прошло несколько лет организационной работы энтузиастов разных стран. Инициативная группа, возглавляемая Б. Эркинбаевым (Киргизия), Г. Вилейта (Литва), В. Грищенковим (Беларусь), Н. Азизовим (Узбекистан), С. Енгирбаевым (Казахстан), Абдолкаримом Соуди (Иран), Г. Арзютовим (Украина) совместно с другими энтузиастами поясной борьбы предприняли шаги по созданию международной организации, которая объединила всех любителей поясной борьбы. МФБПА стала основой для создания Всемирного комитета поясной борьбы в составе Всемирного союза борьбы (UWW), правопреемника Международной федерации ассоциированных видов борьбы (FILA).

Ключевые слова: *борьба на поясах Алыш, Всемирный союз борьбы, национальные виды борьбы, исторический путь развития.*

Nikitchenko A., Koptev K. Wrestling on belts Alysh is a way to world confession. In the article the historical way of becoming and development of International Federation of wrestling on belts Alysh are traced (IFWBA). From realization of competitions on the different national types of wrestling on belts within the framework of one separately taken country to the association of them in the competitions of continents and world championships a few years of organizational work of enthusiasts of different countries passed. Initiative group, headed B. Erkinbaev (Kirghizia), G. Vileita (Lithuania), V. Grichenkov (Belarus), N. Asisov (Uzbekistan), S. Engirbaev (Kazakhstan), Abdolkarim Soudi (Iran), G. Arziutov (Ukraine) together with other enthusiasts of wrestling on the belts took step on creation of international organization that would unite all of wrestling on the belts lovers. IFWBA became basis for creation of the World committee of wrestling on the belts in composition the World Union of Wrestling (UWW), by the legal successor of the International federation of the associated types of wrestling (FILA).

Key words: *wrestling on the belts Alysh, World Union of Wrestling, national types of wrestling, historical way of development.*