

Ананченко К.В., Ручка Є.В.  
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

## ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПЕРЕДЗМАГАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Обґрунтовано, що індивідуальна підготовка борців вільного стилю грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред'являються спортивною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів. Авторами доведено, що підвищенню ефективності передзмагальної підготовки борців вільного стилю, результативності їх виступів на турнірах сприяє використання комбінацій прийомів. Науково обґрунтовано, що індивідуалізація техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю суттєво підвищує результативність їх виступів на змаганнях.

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

**Ананченко К.В., Ручка Е.В. Повышение эффективности предсоревновательной подготовки юных борцов вольного стиля.** Обосновано, что индивидуальная подготовка борцов вольного стиля играет важную роль, поскольку она помогает выигрывать поединки при высоком уровне соперничества. Ее необходимость обусловлена высоким уровнем требований, предъявляемых спортивной деятельностью к личностным, функциональным, потенциальным возможностям юных спортсменов. Авторами доказано, что повышению эффективности предсоревновательной подготовки борцов вольного стиля, результативности их выступлений на турнирах способствует использование комбинаций приемов. Научно обосновано, что индивидуализация технико-тактической подготовки юных борцов вольного стиля существенно повышает результативность их выступлений на соревнованиях.

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

**Ananchenko Konstantin, Ruchka Evgeny. Improving the efficiency of training young wrestlers to tournaments.** The authors reasoned that individual training of wrestlers plays an important role because it helps to win fights with a high level of competition. Its necessity is due to the high level requirements of the sporting activity to personal, functional, potential young athletes. The authors proved that increasing the efficiency of precompetitive preparation of freestyle wrestlers, the effectiveness of their performances in tournaments facilitated by the use of combinations of techniques. It scientifically substantiates that the individualization of technical and tactical training of young freestyle wrestlers significantly increases the effectiveness of their performances at competitions.

The authors proved that in the freestyle wrestling competition increase, the intensification of competitive activity of young wrestlers, the winner in each period of the fight gives additional opportunities for athletes to change the situation on the carpet in their favor. The intrigue of the match is maintained until the completion of the match and the competition overall. Increase the intensity of technical and tactical actions, reducing the time of the encounter, reducing effective competition combinations in duels actualize the need for more thorough individual training of young wrestlers. There is a contradiction between the need to improve the efficiency of competitive activity of young freestyle wrestlers and the lack of organizational and methodological support of individualization of their technical and tactical training to meet modern requirements. This contradiction is overcome by effective individual preparation for tournaments. Identified components of effective competitive activity of young freestyle wrestlers: 1) the level of tactical and technical training; 2) the level of psychological training; 3) improvements to mental state; 4) the individual manner of conducting a fights; 5) the use of combinations; 6) signature move; 7) experience; 8) a predictable behavior of the opponents; 9) use of waste in the training process techniques and combinations under the influence of negative factors and stress during tournaments.

**Keywords:** freestyle wrestling, teaching methodology, technical-tactical decision, competitive activity.

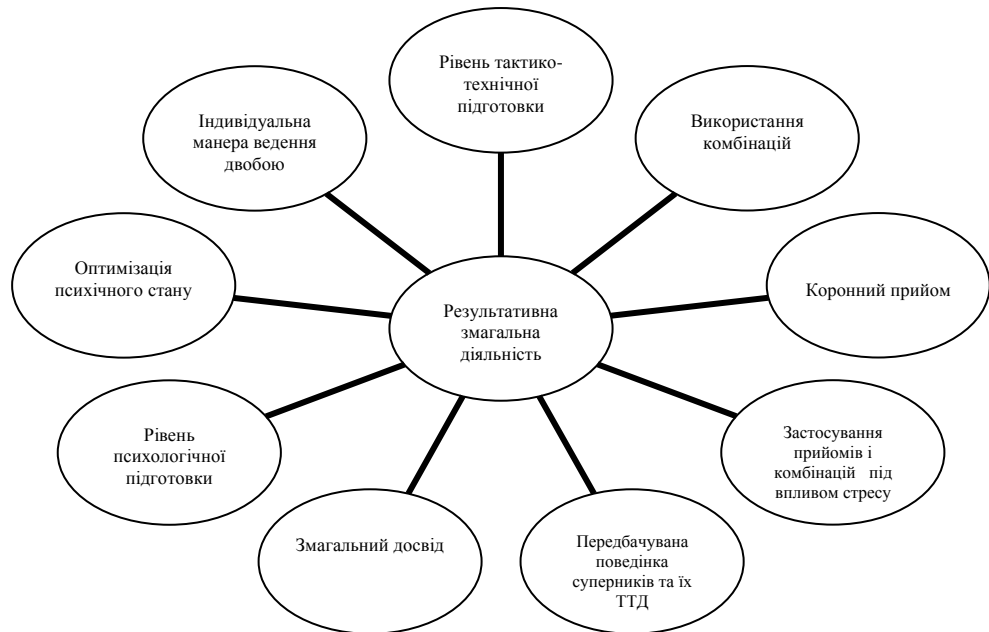
**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Процес індивідуалізації та вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю є важливим об'єктом вивчення спортивної науки. Підвищенню ефективності спортивної підготовки борців вільного стилю, результативності їх змагальної діяльності сприяє використання комбінацій прийомів. Індивідуальна підготовка в спорті грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред'являються спортивною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів. Істотним резервом підвищення їх спортивної майстерності є подальше вивчення індивідуальних схильностей і рухових переваг спортсменів в конкретних умовах змагальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями підготовки борців: В. А. Воробйов [1, 6], С. В. Латишев [2, 3], С.Л. Пакулін [4], Р. В. Первачук [7], А. І. Пістун [8], М.В. Тапхаров [9] та ін. Проте проблема індивідуалізації та вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю розглянута в сучасних наукових публікаціях недостатньо. Це зумовило вибір теми статті.

**Формулювання мети роботи (постановка завдань).** Мета проведеного дослідження – вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю за допомогою індивідуалізації та підвищення ефективності їх передзмагальної

підготовки.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю представлені на рис. 1.



**Рисунок 1 – Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців**

Особливе значення ми приділяємо проблемі конфліктного єдиноборства, коли відпрацьовані в тренувальному процесі технічні прийоми і зв'язки юні борці не виконують під впливом негативних чинників. Результативні технічні комбінації недостатньо активно реалізуються в умовах турнірних двоюбоїв, уповільнюючи зростання спортивної майстерності [4].

Проведений нами комплексний відеоаналіз і узагальнення результатів основних змагань юних борців вільного стилю Харківської області, звітної документації, опитування провідних фахівців виявило, що рівень спортивної майстерності багатьох команд вирівнюється, посилюється конкуренція, немає явних фаворитів і домінуючих технологій підготовки не лише на рівні регіону, але і в Україні в цілому. Головним стратегічним резервом ми вважаємо індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки, своєрідність індивідуального стилю ведення двоюбою і використання комбінацій, які в умовах максимальної напруги сил визначають спортивний результат.

Нами узагальнені показники техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю Харківської області (n = 36) атакуючого (n = 21) і контратакуючого (n = 15) стилю ведення двоюбою.

Проведений аналіз виявив наступні результативні змагальні комбінації представників атакуючого (АС) і контратакуючого (КС) стилю ведення двоюбою.

Найбільш часто використовувані змагальні комбінації борців АС (n = 21) включають: розвідувальні і обманні дії; варіанти зручних захоплень з результатом; варіанти атаки в стійці з результатом; варіанти атаки в ноги (бічні проходи); фізичний і психологічний натиск; захоплення суперника за шию (переведення в партер, кидки із стійки); зміна напрямів атаки; швунги голови і тулуба (проходи в ноги, атаки в стійці); підсічки вільної від ваги ноги (виведення з рівноваги, сегменти атаки суперника).

Борці КС (n = 15) частіше використовують: виявлення і використання слабких сторін супротивника (провокації); позначення атаки, вичікування і використання помилок; ведення боротьби на краю килима, виштовхування (пересування, захоплення, блокування); сковування, блокування рук супротивника; випередження атакуючих дій; захисти і кидки із зачепом ніг; захисти і кидки прогином із захопленням однієї, двох рук; ведення зустрічного активного двоюбою.

Анкетне опитування, в якому взяли участь 14 тренерів Харківської області, виявило, що борці АС і КС ведення двоюбою застосовують різні результативні змагальні комбінації. Для юних борців АС характерні: швунги (ривки, поштовхи, натискання будь-якою частиною тіла), уміння виводити суперника з рівноваги – 77,4% опитаних респондентів; активний початок і утримання переваги – 63,7%; реалізація зручних динамічних ситуацій в стійці – 58,9%; створення видимої активної боротьби в стійці, безперервний тиск відмітили 52,1% опитаних респондентів; атака в ноги – 50,3%; реалізація високо оцінюваних суддями технічних дій – 49,6%; використання комбінацій з двох-трьох прийомів – 44,7%.

Для борців КС виявлені інші результативні техніко-тактичні дії, що забезпечують перемогу над суперником: уміння використовувати помилки суперника – 69,5%; уміння працювати на випередження – 68,8%; створення штучних «прогашних» ситуацій – 68,4%; уміння боротися на краю килима – 65,7%; уміння реалізувати «вичікувальну» тактичну установку – 64,3%; уміння боротися в обопільному захопленні – 63,7%; уміння застосовувати «збиваючі» чинники – 59,7% опитаних; використання комбінацій з двох-трьох прийомів – 36,1%.

Дослідження дозволило нам сформулювати основні алгоритми і модулі результативних змагальних комбінацій, спираючись на об'єктивно отримані і узагальнені модельні характеристики борців атакуючого і контратакуючого стилю

ведення двобоїв. На цій базі нами була розроблена методика індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій.

Дослідження, створення і використання модельних характеристик можливе лише в умовах тренувального процесу, що базується на результатах контролю. В цьому полягає основна функція моделювання в спорті. Для цілісного уявлення про моделювання підготовленості необхідно мати модельні характеристики початкового, поточного і ідеального стану юного спортсмена. Без знання моделей спортсменів вищої кваліфікації не можливо розв'язати проблему ефективного управління спортивним тренуванням. У той же час моделювання підготовленості повинне йти паралельно з моделюванням тренувальних дій і змагальної діяльності, взаємозв'язок цих показників витікає з самої істоти системного підходу. Дані про оперативний, поточний і етапний стан юного борця вільного стилю повинні аналізуватися у взаємозв'язку з результатами термінового, поточного кумулятивного тренувального ефекту.

У зв'язку з цим отримана інформація розглядалася нами у взаємозв'язку з характером, спрямованістю і обсягом тренувальних дій. Таким чином, модельні характеристики, як нормативні вимоги до компонентів підготовленості, характеризують рівень, який повинен досягти спортсмен до моменту основного змагання або конкретного етапу підготовки.

Одним з видів моделювання є створення «моделей найсильніших спортсменів», «моделей чемпіонів», або модельних характеристик. Їх зіставлення із справжнім станом спортсменів дає можливість раціонально управляти їх підготовкою. У зв'язку з цим можна відмітити, що розроблена досить велика кількість модельних характеристик, починаючи з найбільш загальних, наприклад, оптимального віку чемпіонів найбільших змагань, стажу занять до показників фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості і так далі.

В ієрархії методів вдосконалення спортивної майстерності борців моделювання займає головне місце услід за змагальними двобоями [5, с. 101]. Але для того, щоб моделювати ті або інші ситуації необхідно, щоб вони в достатній мірі опанували навички виконання техніко-тактичних дій.

Модельні характеристики є показниками, що входять до складу моделі спортсмена. Враховуючи, що моделі, як правило, орієнтовані на кінцеві, цільові результати, для системи управління підготовкою юних спортсменів найбільше значення мають базові моделі і модельні характеристики, що входять в них. Оцінка відповідності реальних значень показників підготовленості спортсмена модельним характеристикам, сформованим спеціально для вільної боротьби і кваліфікації спортсмена, характеризує рівень підготовленості спортсменів.

Орієнтація на модельні характеристики, на які повинен вийти юний борець вільного стилю, є необхідністю досягнення гармонійного розвитку і вимогою уникнути передчасного форсування підготовки.

У юнацькому спорті на перше місце висувається ефективність базової підготовки, яка повинна забезпечити підліткам надійну основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Процес управління тренувальним процесом включає: визначення мети; стан керованої системи; розробку програм дій, які передбачають основні перехідні стани системи, визначувані специфікою процесу управління; отримання інформації про певну систему параметрів щодо стану керованої системи в кожен момент управління; обробка і узагальнення отриманої інформації; вироблення коригуючих дій; реалізація коригуючих і нових дій.

Зокрема Б.І. Тараканов (2000) [10] виділяє цикл з восьми стадій: 1) з'ясування тренером і спортсменом цілей, що стоять перед ними; 2) аналіз можливостей досягнення цих цілей; 3) формулювання завдань на основі виявлення невідповідностей між цілями і можливостями їх досягнення; 4) розробка і ухвалення рішень, що включають спектр вузлових дій і основних умов, необхідних для досягнення цілей; 5) складання планів і програм, що фіксують склад і послідовність дій, а також терміни реалізації цих дій; 6) організація виконання планів, що полягає в інформуванні спортсменів про проблеми і шляхи їх рішення, видачу розпоряджень за кожним завданням, створенні системи педагогічних дій для виконання планів, стимулювання дій спортсмена; 7) контроль виконання планів на основі порівняння динаміки проміжних результатів з кінцевою метою підготовки; 8) коригування будь-яких аспектів діяльності спортсмена з метою забезпечення виконання наміченої програми.

При моделюванні змагальної діяльності, на нашу думку, необхідно проводити роботу в наступних напрямках:

– освоїти усі дії борця і їх сукупності (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.);

– індивідуалізувати техніко-тактичну підготовку (формувані свій стиль ведення двобою);

– формувані різні алгоритми поведінки борця в двобої. Цей напрям припускає об'єднання окремих дій в цілісні комплекси (модулі). Наприклад, провести розвідку – добитися переваги; добитися переваги – продемонструвати активність; добитися переваги – утримати її; добитися переваги – реалізувати небезпечне положення.

При моделюванні техніко-тактичної підготовки важливо: включати широкий арсенал техніко-тактичних дій з надійним захистом і контратакуючими діями від захоплення ніг; виконувати установки на двобій (набирати в ході двобою не менше 6-8 балів, виконувати кидки з великою амплітудою, уміти утримувати суперника в небезпечному положенні, уміти реалізовувати стандартні ситуації – захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду в стійці і партері, боротьба в партері); уміти боротися в обопільному захопленні, а саме – виконувати кидки; тіснити суперника за килим, у разі, якщо суперник виробив вигідне захоплення, не дати йому виконати прийом або витіснити за килим шляхом сковування і маневрування.

Важливе значення при моделюванні має стратегічна боротьба по усій площі килима, використовуючи свої індивідуальні переваги. Для вирішення цього завдання необхідно застосовувати різні швунги, захоплення зап'ясть рук спереду, збоку, знизу, переходи з одного захоплення на інше, переслідування суперника по килиму до зони пасивності. Слід уміти тактично закріплювати перевагу за рахунок активного маневру, сковування суперника захопленнями (зап'ясть рук, голови згори, руки збоку і знизу і іншими захопленнями в стійці і партері).

При проведенні контрольних і змагальних двобоїв пропонується реалізувати алгоритм перемоги: а) над слабким суперником домагатися перемоги на туше або чистої технічної перемоги без балів у суперника; б) над сильним супротивником домагатися переваги в балах.

При цьому обов'язково завершувати двобій потужним спуртом, у тому числі в тренувальному процесі.

Розроблена нами методика індивідуальної техніко-тактичної підготовки юніорів 17-18 років на етапі поглибленої спеціалізації враховувала напрацьований попередній досвід спортивної підготовки борців старших розрядів і включала нові напрями підготовки на основі поглибленого вивчення особової і сенсомоторної схильності борців до певної манери ведення двобою. Методика зводиться до персонального вибору і вдосконалення в певній послідовності (з урахуванням індивідуальної манери) окремих операцій в структурі технічної дії, окремих дій в структурі змагальних комбінацій і окремих поведінкових комплексів в структурі змагального двобою, змагального турніру.

Зміст методики включає два цілеспрямовані модулі: модуль (АС) для атакуючих борців, модуль (КС) – для контратакуючих борців, в яких послідовно сформовані умови реалізації результативних змагальних комбінацій: найменування комбінацій, спрямованість дій, завдання ситуацій і необхідні результати виконання завдань. Компоненти методики сформовані на основі аналізу модельних характеристик борців вищих розрядів.

Індивідуальний підхід техніко-тактичної підготовці борців атакуючої і контратакуючої манери ведення двобою здійснювався на основі застосування модельних характеристик борців вищої кваліфікації, які враховують специфіку і послідовність застосування результативних змагальних комбінацій. Відмінності показників підготовленості юних борців вільного стилю контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп після експерименту наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю КГ і ЕГ після експерименту

Показники	ЕГ (M <sub>1</sub> ±σ)	КГ (M <sub>2</sub> ±σ)	Відхилення (M <sub>1</sub> – M <sub>2</sub> )		P
			од.	%	
Кількість результативних комбінацій в двобої, умовн. од.	5,1±0,208	3,40±0,166	1,700	33,33	<0,05
Ефективність атакуючих комбінацій, умовн. од.	0,78±0,037	0,67±0,033	0,110	14,10	<0,05
Ефективність захисних комбінацій, умовн. од.	0,47±0,018	0,39±0,019	0,080	17,02	<0,05
Ефективність контратакуючих комбінацій, умовн. од.	0,82±0,039	0,61±0,030	0,210	25,61	<0,05

Як видно з таблиці, достовірні відмінності показників техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю (КГ) і (ЕГ) груп після педагогічного експерименту виявлені за усіма представленими показниками. Юні борці вільного стилю експериментальної групи за період педагогічного експерименту успішніше виступали на турнірах, займали вищі місця, успішно закріпилися у складі збірної команди Харківської області за своїм віком. У контрольній групі спостерігалися нижчі показники за результатами змагань.

**Висновки.** В процесі педагогічного експерименту нами була доведена ефективність запропонованої методики індивідуалізації та підготовки юних борців вільного стилю за допомогою результативних змагальних комбінацій. У експериментальній групі спостерігається поліпшення показників результативних комбінацій: коефіцієнт ефективності атакуючих комбінацій підвищився на 14,10% ( p<0,05); коефіцієнт ефективності контратаки – на 25,61% ( p<0,05); коефіцієнт ефективності захисних комбінацій – на 17,02% ( p<0,05); кількість результативних комбінацій в двобої – на 33,33% ( p<0,05). Дослідження підтвердило, що використання комбінацій прийомів сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки юних борців вільного стилю. Індивідуальна техніко-тактична підготовка юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій підвищує результативність їх виступів на змаганнях.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі** – експериментальне підтвердження ефективності методики поліпшення психологічного стану юних борців вільного стилю.

#### Література

1. Воробьев В. А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов / В. А. Воробьев, Б. И. Тараканов. – Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2007. – 80 с.
2. Латышев С. В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов: методические рекомендации / С. В. Латышев, Н. В. Латышев. – Донецк: ДонНУЭТ, 2008. – 24 с.
3. Латишев С. В. Научно-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / С. В. Латишев. – Київ, 2014. – 37 с.
4. Пакулін С. Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю [Електронний ресурс] : наукова стаття / С. Л. Пакулін, Є.В. Ручка, К.В. Ананченко // Traektoriâ Nauki. – 2016. – № 12. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/267/303>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 25.12.2016.
5. Ручка Є.В. Використання сучасних інтерактивних і телекомунікаційних технологій у процесі професійно-особового розвитку спортсменів-єдиноборців / Є.В. Ручка, К.В. Ананченко, В.Б. Перебийніс // Матеріали II міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Перші кроки в науку» (26 січня 2017 р., м. Краматорськ, Україна). – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. – С. 99–102.
6. Vorob'ev, V. A., & Tarakanov, B. I. (2007). *Nauchno-metodologicheskie osnovy podgotovki junyh borcov* [Scientifically-methodological bases of preparation of young fighters]. Saint-Petersburg: Olimp-SPb (in Russian).
7. Pervachuk, R. V. (2013). *Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu bortsiv riznoho styliu vedennia sutyckhy* [Personalization training process fighters of different style of fight]. *Naukovyi chasopys NPUim. M. P. Drahomanova*, 7, 55-62 (in Ukrainian).
8. Pistun, A. I. (2008). *Sportyvna borotba* [Wrestling]. Lviv: Triada plius (in Ukrainian).

9. Тархаров, М. В. (2007). *Методика обучения технике волевой борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности* [Methods of teaching the art of wrestling in accordance with modern requirements of competitive activity] (Doctoral thesis). Ulan-Udje: n. d. (in Russian).

10. Тараканов, В. И. (2000). *Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовки борцов* [Teaching guide physical and technical-tactical preparation of fighters]. (Doctoral thesis). Saint-Petersburg: n. d. (in Russian).