

Н. С. СЕРГАТА

кандидат педагогічних наук, доцент

О. С. МИХАЛЬЧЕНКО

Класичний приватний університет

**ТРЕНЕРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ
БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ**

У статті на основі аналізу матеріалів спеціальної науково-методичної літератури визначено особливості проведення занять борців греко-римського стилю. Визначено та обґрунтовано педагогічні прийоми щодо корекції спеціальної фізичної підготовки. Надано рекомендації з якісної корекції технічної майстерності та оптимізації навчально-тренувального процесу борців греко-римського стилю.

Ключові слова: борці, боротьба, техніка, броски, педагогічні прийоми.

Однією з важливих сторін навчально-тренувального процесу та його ефективності є побудова заняття. Незважаючи на різну цілеспрямованість, зумовлену віковими особливостями, технічною й тактичною підготовкою тих, хто займається, періодом та іншими причинами, навчально-тренувальне заняття проводять відповідно до певних закономірностей, загальних для всіх видів спорту. Ці закономірності, що передбачають певну послідовність виконання педагогічних завдань, ураховує типова структура тренування. Отже, практичні заняття в боротьбі можуть мати навчально-тренувальний і тренувальний характер [6].

Навчально-тренувальні заняття мають перевагу під час навчання новачків і борців нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях борці набувають нових навичок й удосконалюють раніше вироблені. Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове й усе ширше засвоєння бойових засобів закріплюють в умовному й вільному бої. Борець, що прагне високих спортивних досягнень, має поступово підвищувати свою спортивну майстерність, засвоювати, закріплювати й удосконалювати не тільки нові технічні навички, а й уміння їх застосовувати в різних умовах бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для борців усіх розрядів. Тренер, плануючи загальний курс навчання борця, послідовно вводить у заняття нові вправи й дії, суворо враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити послідовність у навчанні [11]; [13].

Мета статті – на основі аналізу науково-методичних матеріалів визначити особливості педагогічних прийомів під час тренування борців.

Під час тренувальних занять борець удосконалює фізичні якості й техніко-тактичні навички. Наприклад, на коротких зборах з підготовки до змагань борець головним чином прагне вдосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з борцями різного стилю й манери веден-

ня бою, за допомогою вправ на снарядах зберегти високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів [12]. В основному навчально-тренувальні й тренувальні заняття проводять у групі. Цю форму занять можна застосувати для борців різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів. Група повинна бути приблизно однієї кваліфікації, тому що викладач дає всім одне завдання – вивчити й удосконалити технічні й тактичні дії. Навчально-тренувальні й тренувальні заняття традиційно поділяють на три частини: підготовчу, основну й заключну. Підготовчу частину занять поділяють на фізіологічну розминку й освітню частину. Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи й подиху; б) підготовку рухового апарата до дій, що вимагають значного м'язового напруження. Місце вправ у тій або іншій частині заняття залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття й віку спортсменів. У міру оволодіння складними діями, вправи й механіку рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають уже підготовчими вправами. Кваліфіковані борці під час заняття з бойової практики в наближених до змагальних умовах виконують як розминку, так і вправи зі скакалкою й вправи в кидках на борцовських снарядах; після напруженого бою (під час тренувального заняття) вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами [6; 13].

Для коректної кваліфікації прийнято всі вправи поділяти на основні й додаткові. До основних належать вправи з техніко-тактичної підготовки, вправи зі спеціальної фізичної підготовки й спеціально-розвиваючі вправи. Вправи техніко-тактичної підготовки включають роботу з партнером за завданням в умовних, вільних і змагальних боях, спрямованих на вдосконалення координаційної структури технічних завдань певної тактичної спрямованості. Вправи спеціальної фізичної підготовки включають дії, спрямовані на розвиток і підтримку фізичних якостей, таких як спеціальна витривалість, швидкість і сила. Вправи, спрямовані на вдосконалення спеціалізованого сприйняття, призначені для вдосконалення почуття дистанції, диференціювання кидка, почуття партнера тощо [3; 14].

У свою чергу, дієвість будь-якого педагогічного засобу багато в чому залежить від методу (способу) його застосування. Специфічні методи фізичного виховання невід'ємні від фізичних вправ. Але ніяке навчання й виховання не може існувати без методів, пов'язаних із застосуванням загальних педагогічних засобів – слова й сенсорно-образних впливів (“наочності”), причому в процесі фізичного виховання ці методи набувають своїх особливостей. Так, у теорії й методиці спорту під словом “метод” розуміють спосіб або прийом, за допомогою якого тренер-викладач формує в спортсменів знання, вміння та навички, розвиває їхні фізичні й вольові якості. Усі основні методи доцільно поділити на застосовувані переважно в навчанні й ті, які застосовуються в тренуванні. Практично всі методи умовно поділяють на три групи: словесні, наочні й практичні (Платонов, 2004) [2; 12].

Протягом останнього десятиліття в теорії й методиці спорту триває дискусія про різні підходи до розуміння й вивчення якісних форм рухових можливостей людини. Поряд із традиційними поняттями фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість тощо) у науково-методичній літературі широко використовують поняття “рухові здатності спортсмена”, під яким мають на увазі психомоторні властивості, що визначають цільове призначення, якісні ознаки й робочу ефективність м’язової діяльності людини. У цілому це поняття виражає органічну єдність фізіологічних і психічних складових рухової поведінки й краще відповідає сучасним уявленням про моторні можливості людини. Водночас сукупність рухових здатностей якразово відображає техніку спортсмена під час виконання тієї чи іншої вправи. Отже, “техніка фізичних вправ” – це ємне й широке поняття. Багато авторів трактують його по-різному. Ми не ставимо перед собою завдання уточнити й деталізувати його. Навпаки, ми прагнемо уникнути зайвої деталізації в додатку до загальнотеоретичних основ методики фізичного виховання. Отже, м’язовий руховий акт складається із двох взаємозалежних аспектів: рухового завдання й способу його вирішення. Із цього виходить, що способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується ефективно, прийнято називати технікою фізичних вправ [8; 14].

Таким чином, кожний технічний прийом є певною руховою навичкою, що має своєрідну біомеханічну структуру, зумовлену відповідними кінематичними, динамічними й ритмічними характеристиками. Під час аналізу технічних прийомів розрізняють основу техніки рухів, її визначальні ланки й деталі. Варто розуміти, що основа техніки – необхідний комплекс спеціальних рухів і узгоджених дій усіх ланок тіла в просторі й часі. Найбільш важливу частину, що визначає певний спосіб виконання рухового завдання, прийнято називати визначальною ланкою техніки (наприклад, у кидку – це синхронна робота “полюсних” крапок кінематичного ланцюга: стопи обох ніг – руки, що зтягають). Нарешті, деталі техніки – це другорядні елементи, що не впливають на основи механізму рухів (наприклад, положення ніг у момент кидка) [1; 9].

Говорячи про техніку рухової дії, більшість тренерів мають на увазі загальну картину його виконання, і найчастіше ця картина має суб’єктивний характер. Тому питання про вибір об’єктивних критеріїв при визначенні технічної майстерності досить важливе. На відміну від техніки, поняття “технічна майстерність” слід розглядати як характеристику підготовленості [14].

Для коректного педагогічного процесу необхідно визначити критерії технічної майстерності борців, а саме: різнобічність, ефективність, освоєння й економічність техніки. Найбільш значущими критеріями правильності техніки прийомів для борців є сила, з якою борець виконує прийом, і його економічність. Під економічністю техніки в теорії розуміють раціональне використання енергії під час виконання прийомів і дій, а також ступінь

включення потрібних м'язових груп у кидкову дію. Нанесення борцовських прийомів в одних випадках може здійснюватися завдяки протидії супротивника, в інших випадках – за рахунок маси борця й сили його рук, спина та ніг. Як це не парадоксально, але чим більше м'язових груп включається в бойові дії борця, тим економніше для організму обходиться епізод і бій у цілому. Справа в тому, що в умовах стійкого ліміту часу, великої щільності змагального бою (ЧСС досягає 220 уд./хв. і вище), високої емоційної й фізичної напруги малі групи м'язів рук швидко втомлюються. Водночас, якщо в кидковій дії беруть участь великі м'язові групи (ніг, тулуба), процес втомлення відбувається трохи повільніше [5; 11].

На думку А. В. Котельника, найбільш істотні зрушення в підвищенні сили й швидкості кидків дали вправи з обтяженнями розчленованого характеру. Раніше було встановлено, що у виконанні кидка беруть участь м'язи ніг, тулуба й рук. У зв'язку із цим і вправи з обтяженнями для спортсменів потрібно добирати таким чином, щоб вони сприяли розвитку перелічених м'язових груп (кожної окремо). Тому для розвитку в борців м'язів ніг, що беруть участь у розгинанні, застосовують вправи зі штангою на плечах – напівприсіди й “розпівка”. Для розвитку м'язів тулуба, що виконують обертально-поступальний рух, використовують повороти корпусу із грифом на плечах. З метою розвитку м'язів рук, що виконують розгинальний рух, застосовують вправу жим штанги “лежачи” [7].

У результаті багаторічних досліджень прийнято на передзмагальному етапі підготовки використовувати методику тренування борців, яка містить вправи зі штангою й опудалом для кидків, що поєднує в собі принцип динамічної відповідності з застосуванням вправ розчленованого характеру. Для цього в тренуваннях борців використовують вправи зі штангою й настінною подушкою. Протягом 30 днів спортсмени тренуються за такою схемою:

1. Три рази на тиждень (понеділок, середа й п'ятниця) після 15-хвилинної розминки виконують вправи з опудалом для кидків, по якому наносяться “коронні” удари протягом 10 раундів. Темп виконання кидків – один кидок за 7 секунд. Усього за тренування виконується 300 кидків з установкою “максимально сильно”. Відпочинок між раундами триває 1 хвилину.

2. У вівторок, четвер і суботу проводять тренування зі штангою, яке містить такі вправи: а) напівприсіди (розпівка) зі штангою на плечах, вага штанги – 70% від власної ваги спортсмена. Напівприсіди з наступним випрямленням ніг і виходом на носки пропонують виконувати спортсменам серіями (5 серій) по 20 повторень у кожній. Відпочинок між серіями 1–2 хвилини; б) повороти тулуба із грифом на плечах виконувати серіями (5 серій) по 20 повторень у кожній серії. Вага грифа штанги в межах 15–20 кг залежно від вагової категорії спортсмена (15 кг гриф використовують спортсмени до 71 кг, а понад 71 кг – гриф вагою 20 кг). Відпочинок між серіями – 1–2 хвилини; в) жим штанги лежачи виконують по 5 серій. У ко-

жній серії максимальне число підйомів. Після розминки з легкою вагою спортсмени виконують: 1-шу серію з 70% вагою від максимальної ваги штанги, піднятої боксером; 2-гу серію – з 75%; 3-тю серію – з 80%; 4-ту серію – з 85% і 5-ту серію – з 90% вагою. Відпочинок між серіями – 1–2 хвилини.

Тривалість тренування зі штангою – 60–80 хв., пульс при цьому перебуває в діапазоні від 140–160 уд./хв. Відпочинок між серіями заповнюється вправами на розслаблення або імітацією бросків. Після завершення вищеописаної тренувальної програми в усіх борців спостерігалася велика амплітуда як у кидках, так і захисних рухах. Крім цього, майже всі борці зазначають, що кидкові рухи після тренування зі штангою стали виконувати з більшою силою, а швидкість рухів суттєво знизилася. Разом з тим, учасники експерименту свідчать, що їх кидкові рухи стали більш злитими й узгодженими. Однак багато борців залишилися незадоволеними через нові відчуття після використання у своєму тренуванні вправ зі штангою. Тому до вправ зі штангою учасникам експерименту необхідно роз'яснити, що ці відчуття мають тимчасовий характер і припиняться через 15–18 днів після завершення тренувальної програми з обтяженнями. Враховуючи особливості побудови тренувального процесу в боротьбі, необхідно диференційовувати засоби силової підготовки на загально підготовчому й спеціально-підготовчому етапах. На загальнопідготовчому етапі варто ширше включати в тренування комплекси вправ зі штангою, що буде сприяти розвитку сили м'язів, задіяних у кидковому русі. На спеціально-підготовчому етапі доцільно використовувати різні варіанти кидкового методу й тренажерні обладнання як більш ефективні засоби тренування, що підвищують ефективність кидків борця [5; 13].

Висновки. У ході дослідження встановлено, що запорука успіху професійного борця – це постійний саморозвиток і воля до перемоги. Найбільш важливими факторами в досягненні високого результату є розвиток сили, швидкості, витривалості, правильно підібрана програма тренування, що містить вправи на всебічну підготовку спортсмена, силу волі й прагнення перемогти. Усе це, безсумнівно, – значна частка перемоги, але необхідно також постійно вдосконалювати техніку бою й працювати над “реакцією”, адже прорахувати тактику бою суперника й вчасно змінити свою – значить отримати істотну перевагу на килимі.

Таким чином, пошук сучасних педагогічних прийомів у борців є актуальним та важливим для корекції та підвищення спеціальної фізичної підготовки борців.

Список використаної літератури

1. Бекман Б. Бокс : підручник / Б. Бекман. – Київ : Фенікс, 2006. – 330 с.
2. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / О. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; редкол.: А. В. Цьось та ін. – Луцьк, 2013. – № 4 (24). – С. 83–86.

3. Жадан А. Б. Социологические аспекты подготовки борцов / А. Б. Жданов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2004. – № 1. – С. 46–49.
4. Карданов В. А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов / В. А. Карданов // Инновационные технологии управления тренировкой борцов на этапах многолетней подготовки : матер. всерос. науч.-практ. конф. – РГУФК, Избербаш, 2007. – С. 75–78.
5. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців / С. Кіпріч, О. Донець // Молода спортивна наука України : зб. на- ук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14. – Т. 1. – С. 125–130.
6. Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала / А. Н. Ковтик. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 224 с.
7. Котельник А. Формування основ професійної боротьби в Україні / Андрій Котельник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16. – Т. 1. – С. 118–126.
8. Крупник Е. Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Я. Крупник. – Москва, 1998. – 210 с.
9. Кулагина Л. А. Типология элитных борцов / Л. А. Кулагина // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки.: матер. всерос. науч.-практ. конф. – Москва : РГУФК, 2007. – С. 86–88.
10. Осколков В. А. Актуальные направления техникотактической подготовки в борьбе / В. А. Осколков, П. Ю. Соловьев // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования : труды Междунар. науч.-практ. конфер. Волгоград, 18–20 апреля 2006 г. ; Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2006. – С. 214–218.
11. Филимонов В. И. Борьба. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2000. – 432 с.
12. Хусяйнов З. М. Сила, быстрота и точность бросков борцов / З. М. Хусяйнов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – Москва, 2007. – С. 210–220.
13. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. С. Филимонов. – Москва : Академия, 2007. – 240 с.
14. Щитов В. К. Борьба. Ускоренный курс обучения / В. К. Щитов – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 123 с.

Стаття надійшла до редакції 04.09.2015.

Сергатая Н. С., Михальченко А. С. Тренерско-педагогические особенности подготовки борцов греко-римского стиля

В статье на основе анализа материалов специальной научно-методической литературы определены особенности проведения занятий борцов. Определены и обоснованы педагогические приемы по коррекции специальной физической подготовки. Даны рекомендации по качественной коррекции технического мастерства и оптимизации учебно-тренировочного процесса борцов греко-римского стиля.

Ключевые слова: борцы, борьба, техника, броски, педагогические приемы.

Serhata N., Mihalchenko O. Coaching and Pedagogical Peculiarities of Wrestlers Greco-Roman Style

On the basis of analysis of materials of special scientific and methodical literature defined some peculiarities of fighters' classes. Defined and justified pedagogical techniques for correction of special physical training. There are recommendations of quality adjustment and optimization of technical skills of fighters' training process. One of the important aspects of the training process and its effectiveness is a building of classes. Despite of the different focus, due to age characteristics, technical and tactical preparedness of those who involved, period and other reasons, the training sessions conducted according to certain patterns common to all kinds of sport. This normality providing for reasonable sequence of educational objectives, considers the typical structure of training, which is presented in this article.

Tags: Fighters, Fighting, appliances, throws, pedagogical techniques

During the study we found that the key to success of a professional wrestler – is a constant self-development and will to win. The most important factors in achieving high results are the development of strength, speed, endurance, the right kind of training program that includes exercises on comprehensive training of athlete, the strength of will and desire to win. All this, of course, a major part of the victory, but it is also necessary to perfect technics of fighting and to work on “reaction” because calculate tactics of battle and change their own in time, it means – to get a significant advantage on the carpet.

Thus, the searching for modern teaching techniques for fighters is relevant and important to correction and enhance of fighters' special physical training.

Key words: *Fighter, Fight, appliances, throws, teaching methods.*