

УДК 796.81.01

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ  
ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Віктор ШАНДРИГОСЬ

*Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна, e-mail: shandrygos\_v@mail.ru*

**Анотація.** Статтю присвячено проблемі індивідуалізації технічної підготовки юних борців вільного стилю. Метою дослідження є обґрунтування ефективності індивідуального підходу в процесі підготовки юних спортсменів-борців. Проаналізовано навчальні плани з вільної боротьби з видів підготовки та результати виступів спортсменів. Доведено, що підготовка за індивідуальним планом, на відміну від групового, під керівництвом особистого тренера є більш ефективною. Доцільно дібрані індивідуальні навчально-тренувальні плани при підготовці спортсмена значною мірою підвищують рівень розвитку фізичних здібностей та доповнюють новими прийомами його технічний арсенал.

**Ключові слова:** вільна боротьба, навчальні плани, технічна підготовка, індивідуалізація, юні борці.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ  
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ЮНЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Виктор ШАНДРИГОСЬ

*Тернопольский национальный педагогический  
университет имени Владимира Гнатюка,  
г. Тернополь, Украина,  
e-mail: shandrygos\_v@mail.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена проблеме индивидуализации технической подготовки юных борцов вольного стиля. Целью исследования является обоснование эффективности индивидуального подхода в процессе подготовки юных спортсменов-борцов. Проанализированы учебные планы по вольной борьбе по видам подготовки и результаты выступлений спортсменов. Доказано, что подготовка по индивидуальному плану, в отличие от группового, под руководством личного тренера является более эффективной. Целесообразно подобранные индивидуальные учебно-тренировочные планы при подготовке спортсмена в значительной степени повышают уровень развития физических способностей и дополняют новыми приемами его технический арсенал.

**Ключевые слова:** вольная борьба, учебные планы, техническая подготовка, индивидуализация, юные борцы.

INDIVIDUALIZATION  
OF TECHNICAL PREPARATION  
OF YOUNG WRESTLERS OF FREE STYLE

Victor SHANDRYGOS

*Ternopil National Pedagogical University  
named after Volodymyr Hnatiuk, Ternopil,  
Ukraine, e-mail: shandrygos\_v@mail.ru*

**Abstract.** The article is devoted to the problem of individualization of technical preparation of young wrestlers of free style. A research purpose is to ground the effectiveness of individual approach to training young athletes, especially wrestlers. The curricula of free style fighting and the sportsmen's results were analyzed in this article. It is well-proven that an individual preparation with a personal trainer is more effective than a group one. Individual training plans increase the level of physical skills and new techniques complement its technical arsenal.

**Keywords:** wrestling, curricula, technical training, individualization, young wrestlers.

**Постановка проблеми.** Технічна підготовленість у спорті – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій (залежно від техніки виду спорту), характерних для результативності змагальної діяльності [6, 8].

Технічна підготовка повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психологічними, тактичними можливостями спортсмена, а також із конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Цілком зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим краще він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної боротьби.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Означену проблему досліджували провідні фахівці з галузі спорту [2, 4, 5, 7, 9]. Висока майстерність завжди індивідуальна. Стати майстром у боротьбі непросто, тому що боротьба – це одноборство суворе, жорстке, безком-

промисне [1, 10]. Відомі «майстри килима» мають певні переваги, яких не мають інші атлети. В одних є унікальна техніка, у інших – безліч не схожих одна на одну комбінацій, у третіх – особливий сплав техніки та атлетизму [3].

Яскраві індивідуальності в спортивній боротьбі проходять, звичайно, складний, тернистий шлях пошуку, проб, помилок і розчарувань. Чи виросте хлопчик великим майстром з індивідуальною технікою, багато в чому залежить від того, чим його обдарувала природа, що він зумів удосконалити, коли і до якого тренера, у який колектив потрапив. Від тренера і від нього самого, його захопленості, працьовитості, одержимості залежить наскільки довгий і тернистий буде його шлях до вершин спортивної майстерності.

Знайти раціональний шлях можна і потрібно, хоча й складно. Чималі резерви при цьому криються в індивідуалізації підготовки борців [4, 7, 9]. Однак для того щоб раціонально побудувати підготовку, потрібно знати індивідуальні особливості кожного спортсмена, уміти добирати оптимальні засоби й методи, що забезпечують ефективний тренувальний вплив, тому актуальним є питання розробки нових підходів до побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуалізаційних показників спорту.

**Метою** дослідження є обґрунтування ефективності індивідуального підходу в процесі підготовки юних борців.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених у роботі завдань використано такі методи дослідження: аналіз літературних джерел; анкетування; аналіз навчальних планів підготовки борців; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

У дослідженні брали участь спортсмени групи спеціалізованої базової підготовки першого року навчання (8 осіб). Стаж занять боротьбою яких становив не менше ніж 5 років, кваліфікація – перший дорослий розряд і кандидат у майстри спорту (КМС). Дослідження проводили на базі СК «Чемпіон» м. Збараж Тернопільської області.

Для проведення анкетування ми залучили 12 тренерів з вільної боротьби, які працюють у Тернопільській області і мають стаж роботи не менше ніж 5 років.

**Виклад основного матеріалу.** У результаті проведення анкетування ми отримали відповіді на запропоновані питання. Варіанти відповідей показали, що всі тренери в процесі підготовки своїх вихованців приділяють велику увагу технічній підготовці спортсмена для формування його технічного арсеналу.

У поглядах учених спостерігається розбіжність стосовно доцільності індивідуального підходу до складання планів навчально-тренувальної роботи розділилися. Це можна пояснити тим, що складання індивідуальних програм з технічної і тактичної підготовки є дуже складним процесом і залежить від багатьох чинників, що вимагає від тренера особистого контролю за виконанням завдань і нормативів, зазначених у плані. Це є однією з головних причин того, чому індивідуальний підхід до планування застосовують тренери рідко і тільки в процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів.

Проаналізувавши навчальні плани з вільної боротьби (табл. 1), ми виявили, що загальний річний обсяг роботи, потрібний для підвищення тренуваності, залежить від працездатності борця і його індивідуальних якостей.

Кількість годин за видами підготовки розподіляли відповідно до такого:

- на етапі початкової підготовки 50% часу – на загальну фізичну підготовку, 5% – на спеціальну фізичну підготовку;
- на етапі попередньої базової підготовки 1, 2 року навчання по 35% часу на загальну фізичну підготовку, 15% – спеціальну фізичну підготовку; 3, 4 року навчання по 25% часу на загальну фізичну підготовку, 20% – спеціальну фізичну підготовку;
- на етапі спеціалізованої базової підготовки 15% часу на загальну фізичну підготовку, 25% – спеціальну фізичну підготовку;
- на етапі підготовки до вищих досягнень 10% часу на загальну фізичну підготовку, 25% – спеціальну фізичну підготовку.

Таблиця 1

## Орієнтовний навчальний план з видів підготовки, год

№ з/п	Вид підготовки	Групи									
		Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
		Рік навчання									
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
1	Теоретична	10	12	16	20	32	40	70	80	80	100
2	Загальнофізична	156	208	164	218	234	260	188	210	210	156
3	Спеціальна фізична	16	22	70	94	186	208	312	351	351	390
4	Техніко-тактична	100	132	128	186	284	296	354	389	389	470
5	Психологічна	10	12	20	20	40	40	50	60	60	60
6	Змагальна	4	16	24	54	70	84	112	112	112	140
7	Контрольні нормативи	12	12	14	16	20	24	28	32	32	32
8	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	4	8	16	20	20	20	24
9	Засоби відновлення	-	-	18	24	50	60	100	130	130	160
10	Лікарський контроль	4	12	12	12	12	12	14	20	20	28
Загальна кількість годин		312	416	468	624	936	1040	1248	1404	1404	1560

Аналіз техніко-тактичної підготовки у віковому аспекті свідчить, що елементи техніки борця повинні вивчати переважно у віці до 16–17 років. Вивченню зв'язку прийомів з тактичною підготовкою на всіх етапах приділяють приблизно стільки ж часу, але знову ж таки цей рівень техніки борця здебільшого засвоюють у віці 12–17 років. Завдання третього рівня борці вирішують переважно у віці юнаків і юніорів. Четвертий рівень (відпрацювання) важливий упродовж усього часу становлення борця. Природно, що завдання відпрацювання повинні відповідати тому техніко-тактичному матеріалу, що засвоюється в певному віці, так само при побудові завдань слід враховувати й індивідуальні якості і по мірі дорослішання борців потрібно приділяти дедалі більше часу.

Аналізуючи план загалом, не можна не помітити, що загальні витрати часу на техніко-тактичну підготовку з підвищенням кваліфікації борців зростають, а у відсотках до загального обсягу тренування зменшуються. Таке співвідношення обумовлене необхідністю підвищити рівень атлетичної підготовки і швидкісної витривалості. Це не стосується досвідчених борців високого класу, завданням яких є збереження досягнутого рівня розвитку фізичних якостей.

У плані не передбачено час для індивідуальної роботи в навчально-тренувальному процесі. Тренерові потрібно якнайчастіше вдаватися до такого принципу, як використання групової індивідуалізації, поділяючи спортсменів на три умовні групи: сильна, середня і слабка – або за ваговими категоріями.

Аналізуючи індивідуальний і груповий плани навчально-тренувальної роботи, який склав тренерський колектив відділення вільної боротьби СК «Чемпіон» м. Збараж, і зіставляючи час, відведений у планах на техніко-тактичне удосконалення, ми бачимо, що він приблизно однаковий для спортсменів високої кваліфікації. Характерна відмінність індивідуального плану від групового в тому, що основну кількість часу призначено для роботи над «коронними» прийомами і зв'язками з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена.

Відмінність планів із загальної і спеціальної фізичної підготовки полягає в окремо відведеному часі для роботи над раніше отриманими травмами чи над слабкими місцями.

У групових планах не передбачено час для індивідуальної роботи тренера з вихованцем.

Фактичний час роботи юних борців за індивідуальним планом навчально-тренувальної роботи менший приблизно на 20%. Це можна пояснити тим, що групове завдання розраховане на певну кількість спортсменів різних вагових категорій. Такої залежності в індивідуальному плані тренування немає, що дає можливість швидше виконувати поставлену перед спортсменами програму.

Педагогічне тестування ми використовували для того, щоб порівняти рівні технічної підготовки спортсмена, який тренується за індивідуальним планом (Л-ка О.), та спортсмена, який проходить підготовку в загальній групі за навчально-тренувальним планом (П-го О.).

Показники, які були виявлені у Л-ка О.:

1. Обсяг техніки: упродовж змагань чемпіонату України з вільної боротьби серед юнаків він зміг виконати 11 прийомів у стійці, що принесли йому результативні бали, та 7 прийомів у партері, які також були результативними. Загалом Л-к О. провів 6 сутічок та посів третє місце.

2. Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці. Технічний арсенал складається з 16 прийомів у стійці та 10 у партері, які Л-к О. відпрацює на тренуванні. З них 8–10 прийомів у стійці та 6–7 у партері він виконує на змаганнях.

3. Різноманітність технічної підготовки.

Л-к О. протягом змагань довів, що вміє виконувати деякі «коронні» прийоми в різні сторони та з різних позицій. Це такі прийоми, як «млин», «кидок через спину захватом однією руки» та «кидок з затягуванням».

Також упродовж юнацького чемпіонату України з вільної боротьби та в процесі підготовки до нього були отримані результати тестування рівня технічної підготовки спортсмена П-го О., який проходить підготовку в загальній групі за навчально-тренувальним планом:

1. Обсяг техніки: упродовж проведених змагань П-ий О. зміг виконати 10 результативних прийомів у стійці і 4 технічні дії в партері. Провів загалом на цих змаганнях 6 сутічок і посів сьоме місце.

2. Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній обстановці: зі слів тренера і самого спортсмена його технічний арсенал складається з 13 прийомів у стійці та 8 прийомів у партері. На змаганнях та в змагальній обстановці він виконує тільки 8–10 прийомів у стійці та 3–5 у партері.

3. Різноманітність технічної підготовки.

Спортсмен П-ий О. під час виступів на змаганнях цього року не відрізнявся вмінням виконувати прийоми з нестандартних положень. Також дуже рідко виконував технічні дії в незручну сторону. Ми радимо під час тренувального процесу більше уваги приділяти вмінню П-го О. використовувати різні положення для виконання прийомів.

Із зазначеного можна зробити висновки, на якому рівні технічної підготовки перебувають названі спортсмени. Аналізуючи отримані показники, ми можемо зауважити, що підготовка за індивідуальним планом під керівництвом особистого тренера є більш ефективною, на цьому рівні тренерів вдається розвинути, урахувавши індивідуальні показники, дуже важливі сторони технічної підготовки, такі як варіативність, ефективність та стабільність чинників.

Під час підготовки за навчально-тренувальним планом групового характеру тренер не має можливості побачити помилки кожного спортсмена, або навпаки зробити зауваження чи підказати, як, у якій ситуації цей прийом буде ефективнішим, що є дуже важливим моментом у становленні юних борців.

Проблема індивідуалізації в процесі технічної підготовки борців дуже актуальна і надзвичайно складна. Вирішити її навряд чи під силу навіть колективу фахівців. Тому при проведенні дослідження ми вважали доцільним використовувати передовий досвід тренерів, наукові і методичні розробки, публікації.

#### **Висновки:**

1. Аналіз планів та результатів досліджень, в основі яких була концепція загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті довів, що одним із головних чинників є врахування індивідуальних особливостей борців різних вагових категорій. Доцільно дібрані індивідуальні навчально-тренувальні плани при підготовці спортсмена значною мірою підвищили рівень розвитку фізичних здібностей та доповнили новими прийомами його технічний арсенал.

2. На основні проведенного дослідження можна сказати, що ефективність технічної підготовки буде на належному рівні, якщо робота з формування і розвитку технічних здібностей здійснюватиметься цілеспрямовано, систематично, і головне, з урахуванням індивідуального підходу до юних спортсменів-борців.

**Перспективи подальших досліджень.** Надалі передбачається розробка програм підготовки борців різних вагових категорій та різних стилів ведення боротьби.

#### **Список літератури**

1. *Алиханов И. И.* Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. *Арзютов Г. Н.* Особенности формирования индивидуального стиля деятельности в спортивных единоборствах / Г. Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. Ермакова С. С. – Харьков : ХХПИ, 1999. – № 11. – С. 56.
3. *Латышев С. В.* Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе / С. В. Латышев // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 157–162.
4. *Латышев С. В.* Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе : монография / С. В. Латышев. – Донецк : ДонНУЭТ, 2013. – 375 с.
5. *Латышев С. В.* Стиль противоборства как результат реализации индивидуальных возможностей / С. В. Латышев // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2010. – Вип. 6. – С. 365.
6. *Новиков А. А.* Основы спортивного мастерства / А. А. Новиков. – Москва : ВНИИФК, 2003. – 208 с.
7. *Пилюян Р. А.* Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.04 / Пилюян Р. А., ГЦОЛИФК. – Москва, 1985. – 50 с.
8. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. *Станков А. Г.* Индивидуализация подготовки борцов / А. Г. Станков, В. П. Климин. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
10. *Шахмурадов Ю. А.* Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – Москва : Высшая школа, 1997. – 189 с.

*Стаття надійшла до редколегії 17.09.2015*

*Прийнята до друку 13.10.2015*

*Підписана до друку 30.10.2015*