

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ З РІЗНИМИ ТАКТИЧНИМИ МАНЕРАМИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ

Дана робота присвячена дослідженню особливостей спеціальної підготовки юних борців греко-римського стилю. Експериментально визначені індивідуальні особливості фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності юних борців, які проводять змагальні сутички у різних тактичних манерах.

Ключові слова: юні борці, греко-римська боротьба, тактична манера, фізична підготовленість, техніко-тактична майстерність.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Діяльність кожного спортсмена в тому чи іншому відношенні своєрідна, що проявляється в наявності певного стилю ведення змагальної боротьби. При цьому своєчасне та адекватне виявлення схильності до конкретного стилю і його формування – найважливіша умова реалізації індивідуальних можливостей (Р.А. Пілоян, Ю.А. Шахмурадов, 1997).

Проблема індивідуалізації підготовки в спортивній боротьбі сьогодні, коли гостро стоїть проблема перебудовання навчально-тренувального процесу під сучасні вимоги висунуті МОКом і ФІЛА, набуває особливої важливості. Вченими встановлено, що кваліфіковані борці різних тактичних манер ведення поєдинку різняться за показниками фізичної, технічної та психологічної підготовленості. Авторами розроблені характеристики, за яким можна здійснити прогноз переважної схильності атлета до ведення поєдинку в певній манері [1,3,8,9]. Нажаль переважна більшість досліджень і рекомендацій призначена для дорослих борців [2,5,6], а саме у юнацькому віці необхідно створювати умови для досягнення успіху юнаками у групі дорослих спортсменів [4, 10].

Одним з шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу, на нашу думку, є визначення індивідуального стилю ведення поєдинку, найбільш підходящого для кожного спортсмена, за його індивідуальними особливостями, вже у юнацькому віці, поступово і цілеспрямовано розвиваючи якості, найбільш притаманні даному юнаку.

Мета дослідження – визначити особливості фізичної підготовленості і техніко-тактичної майстерності юних борців 11-12 років з різними тактичними манерами ведення змагальної сутички.

Результати дослідження. В дослідженні приймали участь 20 юних спортсменів, які займаються в секції греко-римської боротьби ДЮСШ – 7 міста Харкова. Вік досліджуваних – 11-12 років, стаж занять боротьбою 2-3 роки.

На основі аналізу змагальних сутичок досліджувані спортсмени були поділені на три групи, за тактичною манерами ведення поєдинків ("силовики", "ігровими" і "темповими"). До першої групи – "силовиків" увійшло 6 спортсменів, у склад груп 2 і 3, відповідно – "ігровиків" та "темповиків" – по 7 юних борців. Спочатку було проведено тестування фізичної підготовленості юних борців з різними тактичними манерами ведення змагального поєдинку, для визначення впливу фізичної підготовленості юних спортсменів на вибір тактичної схеми ведення сутички. Після цього визначили рівень техніко-тактичної майстерності досліджуваних борців трьох груп за показниками активності (активні дії у сутичці та кількість реальних спроб виконання прийомів), результативності (кількість оцінених спроб виконання прийомів) та ефективності (відношення кількості вдалих спроб виконання прийомів до загальної кількості спроб), для чого були проаналізовані сутички досліджуваних на останніх двох змаганнях.

В таблиці 1 наведені результати тестування фізичної підготовленості юних борців. У групі "силовиків" спостерігається суттєва перевага над групою "ігровиків" лише за двома показниками, в тестах – вис на гімнастичній поперечині на зігнутих руках ($t=3,89$; $p<0,01$) та у стрибку в довжину з місця поштовхом двох ніг ($t=2,27$; $p<0,05$). В інших тестах вірогідність розрізень не підтверджена.

У порівнянні з "темповиками", "силовики" виявились вірогідно кращими в тесті згинання й розгинання рук в упорі лежачі ($t=2,32$; $p<0,05$), також показали кращий час простої рухової реакції ($t=2,42$; $p<0,05$). "Темповики" вірогідно швидше виконали 15 кидків партнера ($t=2,42$; $p<0,05$).

Порівняльний аналіз рухової підготовленості "ігровиків" і "темповиків" теж виявив деякі розходження. Спостерігається вірогідна різниця, на користь других, при виконанні 15 кидків партнера на швидкість ($t=3,23$; $p<0,01$) та при виконанні вису на зігнутих руках на гімнастичній поперечині ($t=2,54$; $p<0,05$). В свою чергу "ігровики" значно краще своїх опонентів реагують на світловий сигнал ($t=4,53$; $p<0,001$).

Результати тестування спеціальної підготовленості юних борців з різними тактичними манерами ведення поєдинків показали, що спортсмени в змагальній діяльності, в першу чергу намагаються використовувати сильні сторони своєї підготовленості. Так, юнаки, які мають перевагу в силовому компоненті підготовленості намагаються в сутичках бути більш активними, нав'язуючи суперникам жорстку манеру боротьби. В своїх поєдинках вони часто застосовували такі тактичні прийоми, як сковування, тиснення, розхитування суперника, для виведення його з рівноваги та вичерпання енергетичних ресурсів.

**Фізична підготовленість юних борців греко-римського стилю
з різними тактичними манерами ведення змагальної сутички**

№	Тест	X ± δ			1-2		1-3		2-3	
		"силовики"	"ігровими"	"темповими"	t	p	t	p	t	p
1	Біг 30 м (с)	4,90±0,53	5,11±0,58	5,34±0,61	0,64	>0,05	1,29	>0,05	0,68	>0,05
2	Стрибок у довжину (см)	177,5±10,5	164,3±8,4	163,6±9,1	2,27	<0,05	2,32	<0,05	0,14	>0,05
3	Підтягування (раз)	9,75±2,4	8,25±3,1	7,43±2,3	0,9	>0,05	1,93	>0,05	0,52	>0,05
4	Згинання рук (раз)	46,6±7,3	39,67±5,7	46,17±6,4	1,73	>0,05	0,15	>0,05	1,86	>0,05
5	Піднімання в сід за 30 с (раз)	26,85±5,4	26,17±6,8	24,2±4,9	0,18	>0,05	0,84	>0,05	0,58	>0,05
6	Вис на зігнутих руках (с)	27,2±5,2	16,3±3,8	22,5±4,6	3,89	<0,01	1,57	>0,05	2,54	<0,05
7	Човниковий біг (с)	12,03±1,13	11,62±0,89	12,17±1,07	0,68	>0,05	0,21	>0,05	0,95	>0,05
8	Біг 1000 м (с)	285,6±21,2	279,5±17,5	164,1±13,3	0,55	>0,05	2,03	>0,05	1,70	>0,05
9	Проста реакція (м/с)	222,6±5,33	216,4±4,98	229,7±5,12	1,97	>0,05	2,25	<0,05	4,53	<0,001
10	Кидки 4 (с)	13,3±2,2	11,1±1,8	11,43±2,3	1,70	>0,05	1,39	>0,05	0,28	>0,05
11	Кидки 10 (с)	35,7±4,5	38,3±4,9	33,3±3,9	0,85	>0,05	0,90	>0,05	1,86	>0,05
12	Кидки 15 (с)	60,8±5,6	63,5±6,2	52,9±5,1	0,76	>0,05	2,42	<0,05	3,23	<0,01

Таблиця 2

**Техніко-тактична майстерність юних борців греко-римського стилю
з різними тактичними манерами ведення змагальної сутички**

№	Тест	"силовики"	"ігровими"	"темповими"	1-2		1-3		2-3	
					t	p	t	t	p	t
1	Активність (с)	25,3±5,8	18,2±4,3	27,5±5,4	2,26	>0,05	0,65	>0,05	3,30	<0,01
2	Кількість спроб (раз)	3,4±0,8	2,8±0,7	3,1±0,7	1,30	>0,05	0,65	>0,05	0,75	>0,05
3	Реалізація спроб (раз)	1,8±0,4	1,4±0,3	1,2±0,3	1,82	<0,05	2,73	<0,05	1,18	>0,05
4	Ефективність (%)	52,9±6,5	50,0±5,8	38,7±5,9	0,77	<0,01	3,76	<0,01	3,34	<0,01

Дослідження змагальної діяльності "силовики" (таблиця 2) показують, що вони активно проводять поєдинки, з високою інтенсивністю. Вони показали майже однакову з "темповиками" активність проведення поєдинків і кращу серед усіх досліджуваних результативність. "Силовики" частіше інших спортсменів достроково перемагали своїх опонентів, вигравши чистою перемогою. Перевага в фізичній силі у борців-початківців має велике значення для досягнення перемоги у змаганнях.

"Ігровики", як правило мають середню силову підготовленість і витривалість, але переважають своїх колег в швидкості, особливо в такому її компоненті, як швидкість реагування на подразник. За рахунок чого і виграють поєдинки. Юні борці цієї групи у відповідності з найменуванням тактичної манери проводять змагальні сутички у ігровому стилі, застосовуючи такі тактичні прийоми, як очікування, випередження, повторна атака. Активність дій в поєдинках у них не дуже висока, але, якщо вони роблять спробу виконати прийом, то ця дія буде миттєвою і неочікуваною для суперника.

У юних спортсменів цієї групи досить висока реалізація спроб виконання прийомів та ефективність техніки. "Ігровики", досить часто ставали переможцями, як окремих сутичок, так і змагань в цілому. В сутичках перемагали, переважно за балами, рідше одержували дострокові перемоги за явною технічною перевагою, ще менше чистих перемог на "туше".

"Темповики" відрізняються від представників інших двох груп високим рівнем витривалості. В своїх сутичках вони демонстрували високу інтенсивність. У "темповиків" зафіксований найвищий показник активних дій у поєдинках. Досліджувані цієї групи виконували багато спроб проведення прийомів, але результативність і ефективність у них найнижча серед усіх учасників експерименту.

"Темповики" виграли менше за інших досліджуваних поєдинків на змаганнях. Часто вигравали з мінімальною перевагою. Найбільшу результативність показували наприкінці сутичок.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної літератури показав, що вимоги, які пред'являються спортсменам на сучасному етапі розвитку спортивної боротьби потребують оптимізації навчально-тренувального процесу вже на початкових етапах підготовки. Особливу увагу потрібно приділяти індивідуалізації навчально-

тренувального процесу на основі оптимального вибору індивідуальної тактичної манери ведення поєдинку, яка має відповідати індивідуальним особливостям кожного юного спортсмена.

2. Дослідження рівня розвитку рухових здібностей юних борців з різними манерами ведення змагальних поєдинків виявили, що "силовики" переважають у розвитку швидкісної сили та силової витривалості і використовуючи жорстку і активну манеру ведення поєдинків. Істотна перевага виявлена у тестах стрибок у довжину з місця та вис на зігнутих руках на поперечині, деяка перевага у підтягуванні на поперечині й згинанні – розгинання рук в упорі лежачі.

"Ігровики" виявилися більш реактивними та координованими, та проводять сутички зі зміною атакуючого стилю боротьби на захисний і навпаки, використовуючи слабкі сторони підготовки опонентів. Суттєва перевага виявилась при тестуванні часу простої реакції, незначна перевага в тестах човниковий біг та 4 кидки манекена на швидкість.

"Темповики" домінують у витривалості та використовують активний стиль ведення поєдинку. Перевага виявлена при виконанні 15 кидків манекена на швидкість.

3. Кожному стилю змагальної діяльності відповідає конкретний набір техніко-тактичних дій і певне співвідношення провідних та відстаючих фізичних якостей. Але у загальному аспекті слабкі сторони підготовленості нівелюються більш сильними, і показники змагальної успішності формуються розвитком техніко-тактичної майстерності.

"Темповики" і "силовики" виявились більш активними за "ігровиків" за показником активності ведення змагального поєдинку. У "силовиків" краща, в порівнянні з "темповиками", реалізація технічних дій. В порівнянні з "темповиками", "силовики" та "ігровими" були вірогідно кращими за реалізаційною ефективністю.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та експериментальним обґрунтуванням ефективності методик фізичної і техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення змагальних поєдинків.

Використані джерела

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 160 с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка в спортивной борьбе / В.Ф. Бойко, Г.Т. Данько. – К.: Здоровье, 2004. – 287с.
3. Борьба греко-римская: Учебник / под общ. ред. Ю.А. Шулики. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 796 с.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296с.
5. Греко-римская борьба: Учебник / под общ. ред. А. Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Олимпия Пресс, Терра-спорт, 2005. – 256 с.
6. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – К.: Здоров'є, 1989. – 190 с.
7. Пилоян Р.А. Двигательная структура спортивной борьбы с точки зрения теории деятельности / Р.А. Пилоян, Ю.А. Шахмурадов // Теория и практика физической культуры. – 1997. – №3. – С. 5-8.
8. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
9. Тагіров М. Математичне моделювання тактичних манер ведення сутички дзюдоїстів високого класу / М. Тагіров, Д. Шишлова, А. Нечитайло // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – №8. – С. 15-20.
10. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 3: Методика подготовки: Уч. пособие: В 4 кн. / Г.С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.

Ogar' G., Sancharov V., Lasitsa D., Ruchinsky D.

FEATURES SPECIALLY PREPAREDNESS YOUNG WRESTLERS GRECO-ROMAN STYLE WITH DIFFERENT MANNERS OF CONDUCTING TACTICAL FIGHT

The article is devoted by study features special preparedness of young wrestlers Greco-Roman style. Experimentally defined individual characteristics of physical preparedness and technical and tactical mastery of young wrestlers with different tactical fight manners.

Key words: *young wrestlers, Greco-Roman wrestling, tactical manner, physical preparedness, technical and tactical mastery.*

Стаття надійшла до редакції 05.09.2014 р.