

СУЧАСНІ ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ
ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ
ДІЙ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ



Яременко Володимир

Національний університет державної податкової служби України
(м. Ірпінь, Україна)

Аннотация

Разработано технологию формирования атакующих двигательных действий борцов вольного стиля на этапе предварительной базовой подготовки. Авторская технология базируется на дидактических и специфических принципах спортивной подготовки. Основными ее компонентами являются: цель и задачи, формы организации занятий, их содержание и объем тренировочных нагрузок, план тренировочных занятий, комплексы специально-подготовительных упражнений и мультимедийная информационно-методическая программа. Меню разработанной мультимедийной информационно-методической программы «Путь к пьедесталу» характеризуется модульной структурой.

Ключевые слова: технология, вольная борьба, этап предварительной базовой подготовки, формирование.

Annotation

Developed technology for the forming of wrestler's attacking motor action technique during stage of preliminary basic training which was based on didactic and specific principles of sports training. Its main components are: purpose and objectives, forms of training session organization, their content and volume of training loads, plan of training sessions, complexes of special-preparatory exercises and multimedia program.

Keywords: technology, freestyle wrestling, stage of preliminary basic training, formation.

Постановка проблеми.

Успішний виступ на змаганнях зі спортивної боротьби багато в чому зумовлюється технікою борця, тобто його володінням системою змагальних вправ, заснованою на максимально ефективному раціональному використанні своїх координаційних можливостей. Борці, які досконало володіють спортивною технікою, часто перемагають супротивників з більш високим рівнем розвитку фізичних якостей [3].

Багато вчених вважають, що основою високих спортивних досягнень борців є техніка рухових дій, яка формується на початковому етапі підготовки й удосконалюється протягом усієї спортивної кар'єри спортсмена. Фахівці, які займаються проблемами формування техніки рухових дій юних, переконані, що для підвищення ефективності процесу технічної підготовки необхідно використовувати досягнення сучасної спортивної науки [3, 4, 8].

Незаперечним є той факт, що досягнення високих результатів у боротьбі неможливе без вдосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів на етапі попередньої базової підготовки, де важливо закласти основи правильного виконання технічних дій і максимально урізноманітнити технічний арсенал. На жаль, в теорії боротьби цьому питанню



приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведено зі спортсменами високої кваліфікації. Недостатня вивченість і наукова розробленість технологій формування технічних дій у стійці борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням особливостей сучасної змагальної діяльності зумовили вибір напрямку досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми формування техніки рухових дій юних борців свідчить про те, що за останні роки цьому питанню присвячено низку робіт: Л.Д. Айсуєвим [1] апробовано методику навчання варіативних техніко-тактичних дій юних борців за допомогою спеціальних рухливих ігор та елементів бурятської боротьби; у дослідженні О.О. Зав'ялова [3] обґрунтовано методику створення виражних положень під час боротьби, що дозволяє юним борцям вільного стилю ефективно засвоювати техніку рухових дій у навчально-тренувальному процесі; М.В. Топхаров [7] запропонував методику техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю, що включає застосування спортивно-ігрового методу і використання національних видів боротьби для формування вмінь і навичок ведення єдиноборства; Ю.В. Тупєєв [9] розробив мультимедійну програму навчання базових рухових дій борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. В той же час, слід зазначити, що у доступній спеціальній науково-методичній літературі фрагментарно представлені технології, методичні рекомендації з формування техніки атакуювальних дій у стійці борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.

Робота виконана відповідно до «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства

України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.9. «Управління тренувальним процесом спортсменів у силових видах спорту та єдиноборства на основі сучасних технологій оцінки, моделювання і корекції основних характеристик підготовки». Номер державної реєстрації: 0111U0001723.

Мета статті – обґрунтувати та розробити технологію формування техніки атакуювальних рухових дій у стійці юних борців вільного стилю у річному циклі.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань було використано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури; педагогічні методи дослідження; відеоаналіз; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи результати констатувального експерименту, які дозволили визначити тенденції розвитку сучасної боротьби та частоту використання спортсменами у процесі змагальної діяльності тих чи інших груп прийомів, ми розробили авторську технологію формування техніки атакуювальних рухових дій у стійці борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки.

При розробці технології було враховано дидактичні та специфічні принципи, які використовуються у системі підготовки спортсменів [2, 3, 5].

Основними компонентами авторської технології є: мета, завдання, періоди підготовки, форми організації занять, їх зміст, обсяг тренувальних навантажень, план тренувальних занять, комплекси спеціально-підготовчих вправ, мультимедійна інформаційно-методична програма та педагогічний контроль.

Розроблена авторська технологія передбачала:

- у підготовчому періоді – формування техніки базових атакуювальних технічних дій у стійці з

використанням комплексів спеціально-підготовчих вправ (імітацію технічних дій без партнера; імітацію технічних дій з гумовим амортизатором); при пасивному та активному опорі партнера в тренувальних завданнях; формування навичок ведення навчально-тренувальних поєдинків; теоретичну підготовку;

- у змагальному періоді – формування техніки базових атакуювальних технічних дій у стійці з використанням спеціально-підготовчих вправ (імітація технічних дій з гумовим амортизатором, вправи з борцівським манекеном); при різному опорі партнера в тренувальних завданнях, що моделюють змагальну діяльність; у комбінаціях техніко-тактичних дій; формування навичок ведення змагальних поєдинків; ефективну реалізацію досягнутого рівня тренуваності в умовах змагань;

- у перехідному періоді – закріплення засвоєних базових атакуювальних технічних дій у стійці (в умовах спортивних таборів, в індивідуальних домашніх завданнях) з використанням доступних засобів.

Аналіз розділу навчальної програми з вільної боротьби для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ (2011), що стосується технічної підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки засвідчив, що з усіх запропонованих для вивчення та вдосконалення прийомів близько 67% припадає на прийоми в стійці, а на прийоми в партері всього лише 33%. Водночас, запропоновані для вивчення та вдосконалення технічні прийоми в стійці в проаналізованому документі представлені узагальнено. У програмі не відображено послідовність навчання технічним прийомом по роках на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням складності дій та сучасних тенденцій розвитку техніки вільної боротьби.

Враховуючи цей факт, а також результати констатуючого експе-



рименту, які свідчать про переважання в арсеналі борців – юнаків і кадетів вільного стилю груп прийомів, пов'язаних із захватами за ноги, нами були рекомендовані для навчання юних борців базові прийоми із кожної групи в такій послідовності: переводи ривком: із захватом ноги, із захватом одноїменного плеча та стегна; із захватом плеча та шиї зверху; переводи нирком: із захватом ноги, ніг; із захватом шиї та стегна; звалювання збиванням, із захватом ноги, ніг; із захватом руки й одноїменної ноги (млин); із захватом різнойменної гомілки з упором у шию; із захватом руки й тулуба із зацепом ноги зовні; кидки поворотом (млин): із захватом одноїменної руки та ноги зсередини; із захватом руки; із захватом різнойменної руки та ноги; кидки нахилом: із захватом ноги, ніг; із захватом тулуба та стегна збоку.

Одним з елементів експериментальної технології є розроблена мультимедійна інформаційно-методична програма «Шлях до п'єдесталу». Ця мультимедійна програма застосувалася у навчально-тренувальному процесі безпосередньо на теоретичних і навчальних заняттях. Меню програми «Шлях до п'єдесталу» характеризується модульною структурою. Вона включає в себе теоретичний матеріал і відеоуроки, на яких розглянуто основні елементи боротьби (стійки, захвати, дистанції, прийоми, а також загально розвиваючі та спеціально-підготовчі вправи). У мультимедійній інформаційно-методичній програмі знайшла своє відображення теорія «штучного керуючого середовища», обґрунтована І.П. Ратовим [6], за якої створюються штучні умови для формування та вдосконалення техніки рухових дій, і яка все більше застосовується у системі підготовки спортсменів. Запропонований засіб навчання дозволяє візуалізувати та забезпечити на-

очність не тільки цілісної вправи, але й тих елементів, на яких тренеру необхідно загострити увагу борців.

Висновки. Розроблена технологія формування техніки атаквальних рухових дій борців на етапі попередньої базової підготовки може бути використана у практичній діяльності тренерів з метою підвищення ефективності тренувального процесу в групах ДЮСШ, а також у навчальному процесі студентів фізкультурних вишів з базових дисциплін у розділі «Теорія і методика спортивного тренування юних спортсменів» і при викладанні дисципліни «Боротьба».

Перспективи подальших досліджень передбачають уточнення та розширення шляхів застосування окремих положень розробленої авторської технології на різних етапах підготовки борців вільного стилю (зокрема на етапі початкової підготовки).

Література:

1. Айсуев Л.Д. Методика обучения вариативным технико-тактическим действиям юных борцов вольного стиля: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физ. культуры» / Л.Д. Айсуев. – Улан-Удэ, 2013. – 23 с.
2. Гавердовский Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
3. Завьялов А.А. Биомеханика: основы формирования тактико-технических действий (на примере группы начальной подготовки школьников-борцов вольного стиля) / А.А. Завьялов; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск: ИЦ Платина, 2009. – 144 с.
4. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы) : автореф. дис. на соискание учен. степени докт. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры». / А.А. Новиков. – М., 2000. – 62 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
6. Ратов И.П. Биомеханические технологии подготовки спортсменов / И.П. Ратов, Г.И. Попов, А.А. Логинов, Б.В. Шмонин. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 120 с.
7. Топхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / М.В. Топхаров. – Улан-Удэ, 2007. – 24 с.
8. Туманян Г.С. Теория, методика, организация тренировочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. – Ч. 3, Кн. 13. Техническая подготовка / Г.С. Туманян, В.В. Гожин – М.: Сов. спорт, 2001. – 80 с.
9. Тупеев Ю.В. Формування техніки рухових дій юних борців вільного стилю з використанням комп'ютерних мультимедійних технологій. – автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Ю.В.Тупеев – Д., 2011. – 21 с.

