

Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби

Ручка Євген Володимирович

Харківська державна академія фізичної культури, аспірант кафедри єдиноборств, Україна

Анотація. Дослідження присвячене виявленню найчастіше виконуваних техніко-тактичних дій юних борців вільного стилю в умовах змагань і визначенню особливості змагальної діяльності у зв'язку зі зміною правил вільної боротьби. Обґрунтована методика навчання техніці боротьби, яка враховує особливості змагальної діяльності юних борців вільного стилю. Доведена ефективність авторської методики навчання техніці вільної боротьби.

Ключові слова: вільна боротьба, методика, змагальна діяльність, техніко-тактичні дії, рухливі ігри, ідеомоторні вправи.

Вступ

Методика навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і організація процесу їх підготовки повинні удосконалюватися на основі досліджень змагальної діяльності і спортивної майстерності, за принципом первинності змагань і вторинності тренування [1, с. 223]. Нині відбуваються суттєві зміни у змісті змагального двобою, регламенті змагань; змінилися уявлення про особливості навчання дітей складним тактико-технічним діям, про методику підготовки висококваліфікованих спортсменів [2, с. 11]. У сучасній боротьбі скоротився час двобою, процес боротьби став проходити швидше і активніше, заохочуються непереривчасті атакуючі дії. Це вимагає від юних борців якнайшвидшого рішення тактико-технічних завдань і застосування певних атакуючих комбінаційних дій [3, с. 202]. Існуюча методика техніко-тактичної підготовки недостатньо враховує вимоги сучасної вільної боротьби.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями теорії і методики фізичної культури і спорту: К. В. Ананченко [2-5], Л. Д. Айсуєв [6], Г. П. Брюсов [7], С. В. Латишев [8-11], С. Л. Пакулін [12], Ю. М. Рогов [13-14], М. В. Тапхаров [14-15], Ж. К. Холодов [17], Б. П. Яковлев [18-19] та ін. Проте проблеми вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і пошуку засобів і методів формування ефективного арсеналу змагальних варіативних техніко-тактичних дій юних борців розглянута в сучасних наукових публікаціях недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Мета дослідження – удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. Завдання дослідження: виявити найбільш часто виконувані техніко-тактичні дії юних борців вільного стилю в умовах змагань і особливості змагальної діяльності, визначувати еволюцією правил вільної боротьби; розробити методику навчання техніці боротьби, що враховує особливості змагальної діяльності юних борців вільного стилю; експериментально визначити ефективність розробленої методики навчання техніці вільної боротьби; науково обґрунтувати методику навчання техніці боротьби, яка враховує особливості змагальної діяльності юних борців вільного стилю; довести ефективність авторської методики навчання юних борців вільного стилю техніці боротьби.

Нами були використані наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування (бесіда, анкетування); аналіз змагальної діяльності юних борців вільного стилю; тестування фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів досліджень.

Результати дослідження

Основний педагогічний експеримент з розробки методики і обґрунтуванню її ефективності проведений з вересня 2014 р. по січень 2016 р. включно. Сюди увійшли: навчання базовій техніці боротьби; виявлення найбільш часто виконуваних техніко-тактичних дій юних борців вільного стилю в умовах змагань; вивчення способів тактичної підготовки юних борців; експериментальне визначення ефективності розробленої методики навчання техніці вільної боротьби. Для формування навичок і умінь ведення єдиноборства використовувалися спеціалізовані рухливі ігри.

Для обґрунтування експериментальних досліджень щодо вдосконалення методики навчання техніці вільної боротьби нами був проведений аналіз змагальних поєдинків і тренувального процесу борців вільного стилю різної кваліфікації. Він виявив, що відповідно до сучасної моделі спортивного поєдинку у вільній боротьбі, що відбиває особливості і вимоги змагальної діяльності, а також тенденції в практиці суддівства, борець повинен:

- володіти тактикою активної боротьби за захват і площу килима;
- уміти тактично закріплювати перевагу за рахунок активного маневру, скоювання суперника захватами (кистей рук, голови згори, руки збоку знизу і іншими захватами в стійці і партері);
- мати широкий арсенал техніко-тактичних дій, з надійним захистом і контратакуючими діями від захвату ніг;
- ефективно виконувати кидки з великою амплітудою;
- уміти утримувати суперника в небезпечному положенні і класти його на лопатки;
- реалізовувати стандартні ситуації (захват ноги, захват тулуба ззаду в стійці і партері, боротьба в партері);

- уміти боротися в обопільному схресному захваті;
- вести двобій на високому функціональному рівні в екстремальних умовах;
- атакувати суперника з інтервалом 15-25 с.

В ході досліджень нами були виявлені резерви подальшого вдосконалення методики навчання техніці вільної боротьби приведенням її змісту у відповідність з вимогами змагальної діяльності, що змінилися. Ми вважаємо, що, незважаючи на звуження і збіднення змагального техніко-тактичного арсеналу сучасної вільної боротьби, кількість прийомів її базової техніки не повинна скорочуватися.

Наша методика навчання базовій техніці вільної боротьби включає вивчення:

- елементів техніки і тактики (основних положень борця; елементів маневрування; атакуючих і блокуючих захоплень);
- техніки боротьби в стійці (звалювання збиттям, кидки нахилом, поворотом («мірошника»), підворотом, прогином, нирком і їх комбінації) і партері (перевороти скручуванням, забігом, переходом, перекатом, розгинанням і їх комбінації).

У перший рік відбувається навчання в стійці: 1) переведенням ривком за руку з підсічкою; 2) переведенням нирком захватом руки і стегна; 3) звалюванням збиттям захватом різнойменної ноги з переходом захватом двох ніг. В процесі навчання пояснення виконується в наступному порядку: початок атаки, захват, підведення власної опори до загального центру маси, відрив, політ і перекидання (приземлення). Партер: 1) переворот скручуванням захватом далекої руки і ближньої гомілки; переворот забігом захватом руки на «ключ»; переворот накатом захватом тулуба.

Другий рік навчання. Стійка: 1) кидок нахилом захватом ніг; 2) кидок поворотом захватом руки і однойменної ноги («млин»); 3) кидок підворотом захватом руки і шиї. Партер: 1) переворот схресним захватом гомілок; 2) переворот переходом ножицями із захватом підборіддя; переворот перекатом захватом шиї з ближнім стегном.

Третій рік навчання. Стійка: 1) кидок обертанням захватом руки згори; 2) кидок прогином захватом руки і тулуба; 3) передня підніжка захватом плеча знизу і руки. Партер: 1) переворот прогином зворотним захватом далекого стегна; 2) кидок нахилом захватом плеча і стегна із зацепом далекої ноги; 3) вихід вгору виседом.

Актуалізується проблема активного використання юними борцями вільного стилю наступних техніко-тактичних дій (комбінацій) : 1) перевороти – скручуванням, забігом, переходом, накатом, прогином 2) кидки – накатом, нахилом, прогином; 3) вихід вгору виседом.

Як основа для класифікації базових прийомів в стійці і партері вибрані наступні ознаки:

1. Частина тіла, що виконують основні атакуючі рухи, по відношенню до тіла суперника (простота виконання смислової структури прийому).

2. Прийоми реалізуються за балами і туше (варіативність, значущість, надійність, ефективність).

3. Тип обертання, визначуваний захватом, де групи кидків (поворотом, збиттям, нахилом і так далі) беруться за самостійні одиниці.

Саме захват визначає тип обертання і є початком проведення прийому. При ефективності основних захоплень прийоми реалізуються високими балами або перемогою на туше.

У програмі пропонується для вивчення щорічно по 6 атакуючих дій в стійці і партері. Таким чином, за 3 роки навчання юні борці повинні оволодіти вісімнадцятьма такими прийомами. Слід особливо відмітити: в учбово-тренувальному процесі освоювати прийом необхідно одночасно із способами тактичної підготовки і розглядати їх як єдину цілу дію.

Прийоми розглядаються нами за фазами, оскільки при аналізі виконаної учнем атакуючої дії тренерові легше знайти помилки в його структурі, а саме: від початкового положення до захвату, від захвату до початку атаки, від початку атаки до підведення власної опори під загальний центр маси суперника, від підведення власної опори під загальний центр маси до відриву, від відриву до перекидання (приземлення). Такий підхід дозволяє оптимізувати процес навчання, тим самим, підвищуючи ефективність управління їм [20, с. 16].

В ході розробки навчання юних борців вільного стилю варіативному виконанню техніко-тактичних дій ми враховували результати педагогічних спостережень за змагальною діяльністю, бесід з тренерами і спортсменами високої кваліфікації (МС і МСМК), а також детального аналізу техніки виконання ними техніко-тактичних дій. Було виявлено, що основним для спортсмена високої кваліфікації є вміння створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибрати момент для точного виконання прийому, причому техніка виконання прийому повинна мати достатню міру варіативності [8, с. 12].

Нами було розглянуто два основні напрями техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю :

– формування обмеженого кола прийомів (часто 1-2) з досить великою кількістю входів – способів тактичної підготовки (до десяти і більше). Тобто різностороння тактична підготовка, що дозволяє привести супротивника в зручну для себе позицію для точного, своєчасного і ефективного виконання прийому, є особливістю цього напрямку;

– формування цілого комплексу прийомів з одним загальним початком.

Спостереження і аналіз змагальної діяльності дозволили виявити, що поширеніший перший напрям. Його перевага полягає в тому, що різноманітність входів дозволяє обмежити дію збиваючих чинників, своєчасно і з великою точністю, а значить ефективно виконати прийом. Його недолік полягає в тому, що навіть при усій різноманітності дуже важко підвести супротивника до певного прийому. У зв'язку з цим технічна майстерність юного борця вільно-

го стилю знаходиться в жорстких рамках, звільнитися від яких дуже важко. Другий напрям також має свої недоліки, які полягають в менш точному і ефективному виконанні прийомів. Проте слід зазначити, що вигідна ситуація виникає несподівано і продовжити її можна не одним автоматизованим прийомом, а декількома, залежно від ситуації. У цьому є позитивна сторона – відсутність відсталості навіть в рішенні найважчих рухових завдань, найбільш творче ведення поєдинку, засноване на широкому технічному арсеналі юного борця.

Проведений аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів показав, що час, який витрачається на проведення оцінених і не оцінених техніко-тактичних дій, зазвичай не перевищує 1 хвилину. Час, що залишився, доводиться на підготовку техніко-тактичних дій : боротьбу за захват, маневрування і єдиноборство, створення необхідної ситуації для початку атаки, помилкові дії, що дозволяють ввести суперника в оману про істинні наміри по проведенню того або іншого прийому, захисних і контратакуючих дій. У зв'язку з цим великого значення набувають способи тактичної підготовки юних борців вільного стилю. Як показали педагогічні спостереження, на етапі початкової підготовки їм не приділяється належної уваги. В той же час, як вже відзначалося, ефективність і надійність проведення прийому знаходяться в прямій залежності від тактичних умінь юних борців вільного стилю.

Методика навчання кидку поворотом через плечі «млином» включає:

- навчання техніці класичного «млином» («стержень воронки»);
- навчання варіантам млина (кидок при захваті суперником за зап'ястки рук або руки того, що атакує; скручування «млином» захватом шиї з плечем згори або шиї згори і плеча знизу; кидок «млином» захватом за різноманітне плече і стегно зовні; кидок «млином» захватом руки обома руками знизу-збоку;
- навчання захватам : в однойменній і різнойменній стійках;
- навчання способам тактичної підготовки (вживаним після попереднього захвату (у щільному контакті); вживаним з дистанції при зближенні);
- навчання діям, що забезпечують підготовку кидка через плечі.

В ході проведеного дослідження нами був проведений педагогічний експеримент за участю трьох груп початкуючих юних борців вільного стилю.

У першій, експериментальній, групі навчання відбувалося двом варіантам кидка млином в однойменній і різнойменній стійках з різними варіантами способу тактичної підготовки. У другій групі (першій контрольній) навчання проводилося одному, класичному варіанту кидка в захваті в однойменній стійці із застосуванням трьох варіантів способу тактичної підготовки. У третій групі (другій контрольній) навчання проводилося одному, класичному варіанту кидка в захваті в однойменній стійці.

Незважаючи на досить високий розкид експертних оцінок, найбільш високу ефективність продемонстрували борці експериментальної групи. У третій групі ефективність була найнижчою. Друга група зайняла проміжне положення.

Результати нашого експерименту свідчать про те, що в процесі початкового навчання юним борцям вільного стилю доцільно освоювати декілька (2 і більш) варіанти прийому з декількома способами тактичної підготовки. В процесі початкової підготовки юних борців необхідно навчати їх виконувати різні варіанти конкретних прийомів з різних захватів і у поєднанні з різними способами тактичної підготовки.

Нами були виявлені наступні причини неефективного виконання техніко-тактичних дій (окрім недостатньо освоєної рухової навички проведення основної частини прийому або порушення техніки його виконання) :

- занадто тривалий час «входу» в прийом;
- раннє або таке, що запізнюється, реагування на використання вигідної ситуації;
- суперник знає, що саме який прийом буде виконуватися, в якому захваті і із застосуванням якого способу тактичної підготовки.

Раніше в спортивній науці переважала точка зору, згідно якої спортивними єдиноборствами рекомендується займатися з 10 років. Проте сучасні тенденції свідчать про зниження віку тих, що займаються, і чемпіонів у вільній боротьбі. Вільною боротьбою діти починають займатися з 5–6 років і навіть з більш раннього віку, що створює передумови і призводить до необхідності наукового підходу до здійснення початкових занять. Він повинен враховувати міру сучасного спортивного наукового знання і обліку анатомо-фізіологічних і психологічних вікових особливостей самих молодших борців вільного стилю. Це вимагає високого рівня кваліфікації тренера, здатного приймати грамотні рішення різносторонніх завдань підготовки майбутніх висококваліфікованих борців вільного стилю, виховувати гармонійно розвинених громадян України [21, с. 96].

Вікові особливості в істотній мірі чинять вплив на комплекс фізичних, пізнавальних, інтелектуальних, мотиваційних, емоційних властивостей людини, які характерні для більшості людей одного віку. Наукові дослідження вікових особливостей розвитку дітей в безпосередньому взаємозв'язку з іншими психічними процесами показують, що психічні можливості людини обумовлені його соціальним досвідом і біологічним дозріванням, тобто біологічними змінами в центральній нервовій системі і інших системах його організму. При цьому більшістю дослідників відзначається, що на розвиток психічних процесів великий вплив чинять наявність тих або інших соціальних умов і виховання. Тому при вирішенні проблеми розвитку і вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю ми виходили з того, що педагогіка враховує не лише досягнутий рівень розвитку людини певного віку, але і можливості впливу на цей процес. Особливе значення має положення про те, що на кожному віковому етапі перед юним борцем вільного стилю встає ряд завдань, від рішення яких залежить його особовий розвиток. Віковий підхід покликаний створювати умови для їх ефективного вирішення.

Проведене в ході нашого дослідження узагальнення наукових і методичних положень вікової і педагогічної психології, а також синтез накопиченого досвіду і наукових знань з підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю дозволяє нам досить обґрунтовано стверджувати, що дані компоненти спеціальних здібностей у юних борців вільного стилю доцільно формувати у віці 13–15 років, тобто на учбово-тренувальному етапі. Це пояснюється тим, що у дитини вже до 7 років остаточно сформовано сприйняття навколишніх його умов і об'єктів. Сприймані образи мають узагальнений певний характер. В той же час вона може у своєму сприйнятті виявляти окремі частини і характеристики сприйманих об'єктів. У середньому шкільному віці (11–15 років) відбувається формування цілісності і свідомості сприйняття, здібності до тривалого спостереження, розвиток сприйняття просторових якостей об'єкту. Наші емпіричні дослідження по формуванню у юних борців вільного стилю у віці 12–13 років спеціалізованих сприйнять (почуттів дистанції, ритму, килима та ін.) показали добрі позитивні результати.

Особливо відмітимо, що, на нашу думку, вдосконалення підготовки борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту не може далі здійснюватися тільки за рахунок збільшення обсягу і інтенсивності навантажень, поліпшення системи організації учбово-тренувального процесу і підготовки до змагань. Потрібний пошук нових інноваційних шляхів підвищення видовища і результативності діяльності змагання борців, вивчення і використання резервів, закладених в самій особі спортсмена, у сфері його психіки, цілеспрямована інтеграція різних видів технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовки. Подальший розвиток вільної боротьби, що реалізовується через підвищення видовища, відновлення і розширення арсеналу кидкової техніки може бути здійснено тільки на основі виявлення інноваційних шляхів вдосконалення спортивної майстерності борців, яка, безумовно, повинна проводитися з урахуванням змін, затверджених Міжнародною Федерацією боротьби, в правилах змагань. Це пояснюється тим, що зміни в правилах змагань і інтенсифікація поєдинків змагань у вільній боротьбі пред'являють нові вимоги до якості підготовки, які частенько не дають спортсменам достатній час на її здійснення і проведення складної техніко-тактичної дії.

У середньому шкільному віці формується довільна увага. У цьому віці причиною поганої уваги (особливо при тривалій одноманітній роботі) може стати неурівноваженість процесів збудження і гальмування, пов'язана з процесом статевого дозрівання. Недостатня урівноваженість нервових процесів також призводить до швидкої зміни настрою і до швидкого нервового стомлення. У середньому шкільному віці, на тлі узагальненості і систематизованості запам'ятовування, відбувається інтенсивний розвиток абстрактного мислення, здібності до віддзеркалення істотних взаємозв'язків. Тому в цьому віці важливо формувати у підлітків усвідомлене засвоєння рухів. У середньому шкільному віці (при стажі занять від 5 років і вище) основні педагогічні зусилля тренера мають бути спрямовані на розширення складу дій і тактичних ситуацій для їх застосування. В результаті цього успішно проходить спе-

ціалізація психофізіологічних функцій, покращується розподіл уваги між нападом і захистом, точніше передбачається час і дистанція до суперника в поєдинку. У цьому віці покращується рухова пам'ять, створюються передумови для розвитку тактичного мислення. У віці 15–16 років спостерігається деякий прогрес у формуванні емоційної стійкості і витримки. Як показали наші дослідження, ефективність атакуючих дій у борців вільного стилю 12–14 років має найбільші величини, проте у них же відмічена найнижча ефективність захисних дій. Тому виникає необхідність проведення учбово-тренувальних поєдинків з моделюванням змагальних ситуацій, поєдинків за завданням на проведення контрприйомів, фіксації і аналізу ситуацій в поєдинку (зупинка, розбір, виправлення помилок), теоретичної підготовки. До 13–15 років практично завершується формування рухового аналізатора. Тому підлітки готові до розвитку складніших проявів спритності: орієнтування в просторі, ритму і темпу рухів, підвищення м'язового почуття, оцінки тимчасових параметрів рухових дій.

З урахуванням психічних особливостей юних борців вільного стилю, саме в середньому шкільному віці слід давати відповідні завдання, спрямовані на формування і вдосконалення спеціалізованих сприйнять і тактичного мислення, розвиток пам'яті і довільної уваги. Відсутність відповідної роботи на цьому етапі вікового розвитку досить важко компенсувати згодом. Окрім цілеспрямованого проведення психологічної підготовки на теоретичних заняттях для формування спеціальних інтелектуальних здібностей, рекомендується тренерів і борцям вільного стилю 13–15 років переглядати і аналізувати відеозаписи з великих турнірів серед дорослих спортсменів і борців юнацького віку. При цьому для тих, що займаються, повинні ставитися конкретні завдання: виявляти умови виконання атакуючих дій; систематизувати збиваючі чинники; визначати тактику ведення протиборства конкретним борцем. Окрім аналізу змагальної діяльності в процесі теоретичної підготовки, як вважають фахівці, тренер повинен здійснювати пояснювальну розповідь або інструктаж тих, що займаються, перед виконанням вправи або учбово-тренувальними поєдинками, а також проводити розбір і спільне обговорення результатів тренувань і змагань.

Використання рухливих ігор сприяє розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю [22, с. 54].

Варіативність визначається нами як здатність юного борця вільного стилю до оперативної корекції рухових дій залежно від ситуацій змагальної боротьби. Вона є однією з найважливіших умов індивідуалізації і ефективності техніки юного борця вільного стилю.

Сутнісною основою формування варіативної рухової навички юного борця вільного стилю є опанування широкого комплексу навичок входу в прийом і відносно стабільне виконання його домінантної частини. Вона дає можливість зрозуміти доцільність послідовного ускладнення техніко-тактичних дій – від виконання їх модельних варіантів без перешкод до поступового введення збиваючих чинників з формуванням індивідуальних варіантів виконання. Найважливішою стороною технічної підготовленості юного

борця вільного стилю є здатність об'єднати різні рухові дії в раціональний ланцюг залежно від конкретної ситуації та забезпечити досягнення кінцевого результату з урахуванням протидії суперника.

На основі ретельного аналізу змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю нами виявлені її особливості. З урахуванням цих особливостей була розроблена методика навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю. Вона передбачає освоєння базової техніки вільної боротьби як основи варіативної техніки, формування умінь і навичок ведення двобою за допомогою спеціалізованих рухливих ігор, вивчення різних способів тактичної підготовки проведення прийомів, початкових положень і захоплень.

Методика освоєння варіантів комбінування включає вивчення основної техніко-тактичної дії та її варіантів з наступним з'єднанням з іншими прийомами в комбінації, що моделюються з урахуванням конкретної ситуації двобою.

З метою експериментального обґрунтування ефективності розробленої нами методики була здійснена експертна оцінка техніки кидків «млином» в двобоях за завданням з установкою виконати один або декілька варіантів цього прийому, а також комбінації з іншими прийомами. Так, юні борці досвідченої групи випередили представників контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів і ефективності спроб, показавши при цьому вищу якість виконання прийомів.

При визначенні ефективності і якості виконання «млина», його варіантів та комбінацій учасниками експерименту в умовах змагань нами було виявлено, що юні борці вільного стилю досвідченої групи випередили борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів і показником ефективності. При цьому у них відмічений достовірно вищий показник якості виконання прийомів.

Особливо відмітимо, що у результаті експериментальних досліджень нами доведена досить висока ефективність розробленої методики навчання юних борців варіативній техніці вільної боротьби.

В ході проведеного дослідження нами були розроблені практичні рекомендації щодо використання спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю.

Для навчання варіативним техніко-тактичним діям у юних борців вільного стилю необхідно сформувати навички і уміння ведення двобою за допомогою спеціалізованих рухливих ігор:

- торкання заздалегідь обумовленої частини (точки) тіла партнера;
- блокуючі захвати (один з партнерів, виконавши певний захват, повинен утримати його, інший – звільнитися від цього захвату);
- атакуючі захвати (необхідно здійснити один із заздалегідь обумовлених захватів, утримати його або виконати дію);
- тиснення (виштовхнути за межі певної площі);
- дебюти (починати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях);

- перетягування (у захопленні руками, предметів);
- випередження і боротьба за вигідне положення (лежачи на спині, на боці, ногами або головою один до одного, стоячи на колінах, за сигналом зайти за спину або покласти на лопатки);
- збереження рівноваги (у різних положеннях вивести партнера з рівноваги);
- відрив суперника від килима в різних захватах.

Юним борцям вільного стилю слід освоювати навички виконання операцій:

- швидко і надійно здійснювати захват;
- швидко переміщатися;
- не давати суперникові виконати захват, звільнитися від нього;
- виводити з рівноваги;
- скоувати дії і швидким маневруванням завойовувати вигідну позицію для досягнення переваги і атаки;
- змушувати відступати суперника тисненням по килиму в захопленні.

Протягом перших трьох років юних борців вільного стилю доцільно навчати базовим прийомом вільної боротьби і їх варіантам: переведенням і звалюванням збиттям захватом ніг; кидкам нахилом захватом ніг; кидкам поворотом «млин»; кидкам підворотом захватом шиї і руки; кидкам обертанням; кидкам прогином захватом тулуба і руки. При цьому з другого року навчання необхідно сполучати основну техніко-тактичну дію та її варіанти з іншими прийомом для створення комбінацій. В учбово-тренувальному процесі юних борців вільного стилю особливу увагу необхідно приділяти моделюванню техніко-тактичних дій з урахуванням конкретної ситуації поєдинку.

Використання ідеомоторних вправ в процесі підготовки юних борців вільного стилю сприяє швидкому прийняттю ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, підвищенню її результативності [23, с. 96]. Це є актуальним напрямом спортивної науки, що вимагає окремого дослідження. Рекомендується юним борцям вільного стилю виконувати ідеомоторні вправи в стані спокою після фактичного виконання наступних рухових дій в перервах між їх реальним проведенням: техніко-тактичних дій, що становлять предметний зміст використовуваної в який-небудь конкретний момент навчання інформаційної моделі, для розпізнавання об'єктів уваги специфічної ситуації початку атаки прийомом, що вивчається; тренувальних вправ і спеціалізованих завдань для формування навичок розпізнавання чуттєвого образу сприятливої ситуації початку виконання того або іншого прийому вільної боротьби; результативного прийому, який може бути оцінений не менше 3 балів, який виконаний юним борцем в учбово-тренувальному або змагально-учбовому двобою. Борець сідає, прагне якнайшвидше розслабитися і заспокоїтися і «за гарячими слідами» відновлює в пам'яті усі відчуття, пов'язані з вдалим проведенням прийому. Ідеомоторні вправи можуть виконуватися також по ходу проведення рухових дій з

фіксацією уваги на ключових моментах, розпізнавання яких має принципове значення для ефективного виконання прийому юним борцем вільного стилю. При цьому ми вважаємо важливим фокусувати увагу борця на супроводжуючих ці ключові моменти характерних тактильних, рухово-м'язових і зорових відчуттях. Тренерові необхідно також давати установку юному борцеві вільного стилю на запам'ятовування і відтворення цих відчуттів, а при виконанні тренувальних вправ і спеціалізованих завдань здійснювати їх відповідно до темпових, ритмових, силових та інших особливостей реального двобою. В результаті такого багатократного виконання рухових дій юний борець вільного стилю запам'ятовує чуттєвий образ ситуації.

Ефективність використання ідеомоторних вправ безпосередньо залежить від довільної уваги юних борців вільного стилю. Спрямованість їх довільної уваги визначає точність і диференціацію як окремих відчуттів, так і сприйняття в цілому, міцність і вибірковість пам'яті, продуктивність розумової діяльності, тобто якість і результати усєї учбово-тренувальної діяльності юного борця вільного стилю. Довільна увага як результат свідомої діяльності юного борця вільного стилю характеризується організованістю (борець заздалегідь перед виконанням тренувальних завдань концентрує свою увагу, усвідомлено її організовує і орієнтує на ефективне виконання тренувальної роботи), цілеспрямованістю (обумовлюється конкретними завданнями, поставленими спортсменом при виконанні тієї або іншої тренувальної роботи), стійкістю (юний борець вільного стилю підтримує довільну увагу достатній час виходячи з поточних завдань його учбово-тренувальної діяльності).

Тренерові необхідно завжди враховувати умови, що полегшують довільну і мимовільну увагу юного борця вільного стилю, : забезпечити відсутність сторонніх подразників; при організації учбово-тренувального процесу створювати спокійну обстановку; враховувати психічний і фізичний стан борця, не допускаючи психічної напруги і фізичної перевтоми; цілеспрямовано розвивати вольові якості юних борців вільного стилю; регулярно нагадувати про цілі учбово-тренувальної діяльності юних борців вільного стилю; здійснювати педагогічні дії і забезпечити виконання різних завдань, які виключають монотонність при проведенні тренувального заняття; підтримувати особисту зацікавленість юних борців в результатах учбово-тренувального процесу.

Особливо слід зупинитися на необхідності цілеспрямованого розвитку довільної уваги в учбово-тренувальному процесі юних борців вільного стилю, починаючи вже з перших занять у рамках здійснення їх психологічної підготовки. Для цього доцільно використовувати наступні основні методичні вимоги і педагогічні прийоми: вимагати, щоб юний борець вільного стилю завжди, при виконанні будь-якого завдання або тренувальної вправи, навіть якщо вони звичні і добре освоєні, був уважним, ніколи не виконував завдання, будучи неуважним. Стежити і не дозволяти борцеві ні за яких обставин виконувати недбало будь-яку тренувальну роботу; виховувати у борця почуття відповідальності і прагнення домагатися мети; добитися у юних борців

вільного стилю розуміння взаємозв'язку уваги з вимогами дисципліни і спортивної етики. При цьому велике значення має громадська думка усієї групи юних борців вільного стилю, що тренуються. Тренувальна робота має бути організована так, щоб уся група працювала уважно, засуджуючи тих, хто відволікається, працює неуважно і заважає тренуватися іншим. Для цілеспрямованого розвитку уваги тренерів необхідно знати індивідуальні особливості юних борців вільного стилю, зрозуміти причини, що породили недостатність уваги у того або іншого борця на заняттях, і постаратися їх усунути. Тільки в цьому випадку можна ставити певні завдання по розвитку уваги і усуненню тих або інших недоліків у конкретного юного борця вільного стилю.

Велике значення для формування у юного борця звички бути уважним має чітка організація учбово-тренувального заняття і педагогічна майстерність тренера, оптимальний темп ведення заняття. Швидкий темп тренувальної роботи призводить до поспішності в діях юних борців вільного стилю, до їх неувважності і помилок, а уповільнений – сприяє відверненню уваги. Одноманітна, монотонна робота швидко стомлює, а підлітки стомлюються від одноманітної роботи значно швидше, ніж дорослі, внаслідок чого у них швидше відбувається притуплювання і відвернення уваги. При цьому тренерів слід враховувати, що часта зміна тренувальних завдань також не сприяє формуванню стійкої уваги, оскільки борець не устигає втягнутися в одну роботу, а йому вже доводиться перемикатися на іншу. На створення у спортсмена установки бути уважним істотний вплив чинять робочий ритм заняття, поєднання емоційності і логічності викладу учбового матеріалу у виразній і образній мові тренера. Використання ідеомоторних вправ, націлених на швидке прийняття оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, істотно покращує спортивні результати і розвиває розумові здібності юних борців вільного стилю.

Висновки

1. Проведений аналіз виявив, що зміни правил привели до значного скорочення технічного арсеналу юних борців. Особливостями змагальної діяльності сучасної вільної боротьби є підвищення активності і інтенсивності поєдинків, зростання ролі кожного виграного балу, підвищення вимог до надійності техніко-тактичних дій. У цих умовах найбільш часто виконуваними юними борцями техніко-тактичними діями є кидки, переведення, звалювання і збиття, пов'язані із захватами ніг, а також перевороти накатом.

2. В ході проведеного дослідження на основі виявлення особливостей змагальної діяльності юних борців нами розроблена методика їх техніко-тактичної підготовки, яка включає: навчання базовій техніці вільної боротьби, застосування спортивно-ігрового методу для формування умінь і навичок ведення поєдинку, формування варіативної рухової навички і навчання техніці амплітудних кидків прогином.

3. Експериментальні дослідження довели високу ефективність розробленої методики навчання юних борців техніці вільної боротьби. У експериментальній групі підвищилися наступні показники: кількість реальних атак; інтервал атаки; кількість оцінених атак; інтервал оцінених атак; ефективність атак; ефективність захисту; кількість виграних балів; середній бал як відношення усіх виграних балів до усіх виконаних прийомів в двобою. Також підвищився показник різноманітності техніки. На цьому фоні в контрольній групі покращали тільки наступні показники: кількість реальних атак; інтервал атаки; кількість оцінених атак. Інші показники не зазнали істотних змін.

4. Передумови формування і розвитку спеціалізованих навичок і спеціальних здібностей у юних борців вільного стилю закладаються в середньому шкільному віці на базі здійснення техніко-тактичної, теоретичної і психологічної підготовок, що в цілому узгоджується з діючими програмами. Проте проведене нами дослідження виявило, що якщо формування спеціалізованих навичок в процесі здійснення техніко-тактичної підготовки в програмах знайшло своє віддзеркалення, то проведення впорядкованої теоретичної, а тим більше, психологічної підготовки представлено невиразно. Цим питанням приділяється недостатньо уваги. Розвитку і вдосконаленню техніко-тактичної підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту сприятиме вдосконалення методичного забезпечення з урахуванням вікових особливостей спортсменів.

5. У ході проведеного експериментального дослідження нами біла доведена досить висока ефективність розробленої методики навчання юних борців варіативній техніці вільної боротьби. Для навчання варіативним техніко-тактичним діям у юних борців вільного стилю необхідно сформувати навички і уміння ведення двобою за допомогою спеціалізованих рухливих ігор. Розроблені практичні рекомендації щодо використання спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю сприяють удосконаленню їх підготовки в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – здійснення педагогічних спостережень за учбово-тренувальним процесом, узагальнення бесід з висококваліфікованими тренерами, власного досвіду тренерсько-викладацької діяльності, розробка методики формування навичок і умінь ведення двобою на основі спеціалізованого ігрового комплексу.

6. Результати дослідження дозволяють констатувати, що використання ідеомоторних вправ в процесі підготовки юних борців вільного стилю сприяє швидкому прийняттю ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, підвищенню її результативності. Це є актуальним напрямом спортивної науки, що вимагає проведення окремого дослідження. Використання ідеомоторних вправ, націлених на швидке прийняття оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах сучасної змагальної діяльності, істотно покращує спортивні результати і розвиває розумові здібності юних борців вільного стилю.

Перелік використаних джерел

1. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності / Є. В. Ручка // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 223–228.
2. Ананченко К. В. Бойові мистецтва : метод. реком. для студентів вузів фізичного виховання та спорту / К. В. Ананченко. – Харків : ХДАФК, 2011. – 60 с.
3. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities / K. V. Ananczenko [at al.] // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, 17-19 September 2015, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, 2015. – P. 32-39.
4. Ананченко К. В. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7-9 років у єдиноборствах / К. В. Ананченко, Р. О. Щербина // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств : ел. зб. тез VIII Міжн. наук. -метод. конф. – Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. – Вип. 8. – С. 14-16.
5. Ананченко К. В. Причини виникнення травм у дзюдоистов и их профилактика / К. В. Ананченко, А. Ф. Алексеев // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2007. – № 11. – С. 106-108.
6. Айсуев Л.Д. Теоретические аспекты и методические основы обучения технике спортивной борьбы / Л. Д. Айсуев А. С. Сагалеев, М. В. Тапхаров // Вестник Бурятского университета. Сер. 8. Теория и методика обучения в вузе и школе – 2003. – Вып. 7. – С. 200-209.
7. Брюсов Г. П. Динамика основных показателей развития спортивной борьбы в России под влиянием федеральной целевой программы «Борись и побеждай» / Г. П. Брюсов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – №3 (85). – С. 32-35.
8. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.01. – Київ, 2014. – 37 с.
9. Латышев С. В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов : метод. реком./ С. В. Латышев, Н. В. Латышев. – Донецк : ДонНУЭТ, 2008. – 24 с.
10. Латишев В. В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю / С. В. Латишев. – Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. – 26 с.
11. Модельные параметры соревновательной деятельности борцов / И. В. Евстигнеева [и др.] // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 54-57.
12. Пакулін С. Л. Заняття дзюдо – правильний вибір для школярів і батьків / С. Л. Пакулін// Найновите научни постижения – 2013»: матеріали за 9-а Международна научна практична конференция, 17-25 март 2013. – София : Бял ГРАД-БГ, 2013. – – Том 17. Лекарство. Физическа култура и спорт. – С. 88-92.

13. Рогов Ю. Н. Специальные способности борца, влияющие на успешность распознавания образа специфической ситуации начала атаки / В. В. Гожин, В. Л. Дементьев, Ю. Н. Рогов // Спортивный психолог. – 2012. – № 3(27). – С. 47-51.

14. Рогов Ю. Н. Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов / Ю. Н. Рогов, В. В. Гожин, В. Л. Дементьев // Спортивный психолог. – 2013. – №2(29). – С. 20-26.

15. Тапхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Тапхаров. – Улан-Удэ, 2007. – 129 с.

16. Тапхаров М. В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М. В. Тапхаров. – Улан-Удэ, 2007. – 24 с.

17. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Академия, 2007 – 38 с.

18. Яковлев Б.П. Индивидуально-психологические исследования толерантности квалифицированных спортсменов в условиях соревновательной подготовки / Б. П. Яковлев, Н. Т. Диордица // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 11. – С. 5-9.

19. Яковлев Б.П. Психическая нагрузка в спорте: Теоретические и практические аспекты : монография / Б. П. Яковлев. – Великие Луки, 2002. – 186 с.

20. Ананченко К. В. Оценка видеоматериала, используемого в подготовке дзюдоистов / К. В. Ананченко // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 13-19.

21. Ручка Є.В. Розвиток і вдосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту / Є. В. Ручка // Achievement of high school – 2015 : матеріали за 11-а Міжнародна научна практична конференція, 17-25 November, 2015. – Софія : Бял ГРАД-БГ, 2015. – Том 12. Лекарство. Биологии. Физическа култура и спорт. – С. 96-98.

22. Ручка Є. В. Використання рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців вільного стилю / Є.В. Ручка // Vědecký průmysl evropského kontinentu – 2015 : materiály XI Mezinárodní vědecko-praktická konference, (27 listopadu – 05 prosinců 2015. – Praha : Publishing House «Education and Science» s.r.o, 2015. – Díl 6. Pedagogika.Tělovýchova a sport . – S. 54-56.

23. Ручка Є. В. Розробка методики підготовки юних борців вільного стилю, що націлена на швидке прийняття ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності / Є. В. Ручка // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжн. наук.-практ. конф., 10-11 грудня 2015 р., м. Харків. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 96-101.

© Є. В. Ручка

Порядок цитування:

Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс] : наукова стаття / Є. В. Ручка // Траектория науки. – 2016. – №2(7). – 1,04 авт. арк. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/71>. – Назва з екрана.

Improving the training of young wrestlers in the conditions of dynamic development of free-style wrestling

Ruchka Yevhen

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Graduate Student of Department of Single Combats,
Ukraine*

Abstract. The article focuses on the identification of technical-tactical actions that are most often performed by young freestyle wrestlers during competitions. It defines the peculiarities of competitive activity in connection with the change in the rules of wrestling. The method of teaching the technique of struggle that takes into account the peculiarities of competitive activity of young freestyle wrestlers is well-grounded. The effectiveness of the author's methods of teaching the technique of free-style wrestling is proved.

Keywords: wrestling, technique, competitive activity, technical and tactical actions, action games, ideomotor exercises.

© Y. Ruchka