

ОСОБЛИВОСТІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Геннадій Огарь

старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Олександр Шевченко

здобувач вищої освіти II магістерського рівня 2 року навчання
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Дослідження присвячене удосконаленню програми базової підготовки юних борців вільного стилю на початковому етапі спортивної спеціалізації. Була розроблена експериментальна програми базової підготовки для юних борців, зі збільшенням обсягу засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування. Експериментальна програма була застосована у групі початкової підготовки першого року навчання протягом навчального року, після чого була перевірена її ефективність.

Ключові слова: вільна боротьба; юні борці; група початкової підготовки; експериментальна програма; базова підготовка; координаційна підготовка; ігровий метод.

Вступ. Спортивна боротьба відноситься до складнокоординаційних, ситуаційних видів спорту з надзвичайно різноманітним арсеналом складних технічних дій та рухів, з яких складаються ще більш складні техніко-тактичні комбінації.

Володіння великим обсягом складних техніко-тактичних дій, вміння аналізувати рухові ситуації на килимі, що швидко змінюються, миттєво приймати сміливі рішення в екстремальних ситуаціях, передбачати складні задуми суперника - характеризують рівень техніко-тактичної майстерності спортсмена і є необхідною умовою для досягнення успіху у подальшому вдосконаленні борців (Ю. М. Тропін, А. Ю. Чуєв, 2017).

На думку багатьох фахівців технічна підготовленість в спорті безпосередньо взаємопов'язана з координаційною підготовленістю спортсмена. Особливо це стосується освоєння техніки боротьби, як складнокоординаційного виду спортивної діяльності. Здатність до навчання в спортивній боротьбі характеризується швидкістю освоєння спортсменом нових рухових дій, що залежить від їх складності й раціональності методики навчання, яка застосовується (С. С. Єрмаков, Ю. М. Тропін, А. Н. Павлів, 2017). Ю. М. Тропін, В. А. Пономарьов, О. І. Кліменко (2017) наголошують, що на показники ефективності та результативності техніки юних борців у змагальній діяльності впливає рівень розвитку координаційних здібностей. При удосконаленні координаційних здібностей борців застосовуються вправи різного ступеню складності, від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату, готують організм до більш складних рухів і вправ, які вимагають від спортсменів повної мобілізації координаційних ресурсів (С. С. Єрмаков, Ю. М. Тропін, А. Н. Павлів, 2017).

Z. P. Zhumakulov (2017) звернув увагу на те, що проблема вивчення надійності виконання прийомів спортивної боротьби нерозривно пов'язана з кількісною оцінкою основних складових прийому, що визначають біомеханічні характеристики техніки рухових дій. З точки зору механіки, для проведення технічного прийому застосовуються внутрішні і зовнішні сили (І. І. Аліханов) [4]. О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, В. Ю. Арнаут (2019) зазначають, що специфічною особливістю технічної майстерності в спортивній боротьбі є те, що спортсмени знаходяться в складному динамічному зв'язку, що виникає при взаємодії двох тіл. При цьому успіх дій атакуючого пояснюється його вмінням поєднувати початок і напрямок дії своїх сил з напрямком переміщення маси тіла суперника.

Для прийняття вигідного положення борець має забезпечити необхідні умови взаємодії свого тіла з опорою та суперником. Для виконання складної технічної дії, треба враховувати особливості захвату, який має спортсмен і

суперник, взаємного положення тіл спортсмена і суперника, за допомогою яких буде можливо забезпечити якісне переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом (О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, В. Ю. Арнаут, 2019). Найбільш технічні борці є більш координованими і прудкими, ведуть поєдинки в ігровому або перемінному стилі, зі зміною атакуючого стилю боротьби на захисний та контратакуючий (Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Д. О. Ручинський, 2014).

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано. Її слід уявляти, як складову єдиного цілого, де технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними та іншими можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, у якому виконуються технічні дії. Про взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю і ефективності й результативності техніко-тактичної підготовленості під час змагань наголошували Г. О. Огарь, В. Д. Серeda (2019). В навчально-тренувальному процесі юних спортсменів на початковому етапі спортивної спеціалізації для якісного освоєння техніки боротьби велике значення має рівень розвитку не тільки координаційних здібностей юних спортсменів, а й розвиток силових здібностей, гнучкості, прудкості. Припустимо, при вивченні більшості проходів у ноги, юному спортсмену необхідно мати достатньо високий рівень розвитку силових здібностей м'язів ніг та спини. Якісне вивчення кидка підворотом з захватом руки і голови неможливе без певного розвитку рухливості у плечових суглобах. Перед навчанням юних спортсменів кидкам через груди (прогином) необхідно забезпечити оптимальний рівень розвитку гнучкості хребта, для чого застосовується ряд загально-підготовчих і спеціальних вправ.

Отже, забезпечення поєднання навчання руховим діям з розвитком фізичних здібностей є важливою науковою проблемою, яку слід розглядати в методиці фізичного виховання взагалі як синергетичний ефект від їх вмілого поєднання (Куценко О. В., 2016).

Мета дослідження: дослідити вплив координаційної спрямованості базової підготовки юних борців вільного стилю (8-9 років) на динаміку фізичної підготовленості та якість освоєння техніки боротьби.

Завдання дослідження: 1) розробити програму базової підготовки юних борців зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей; 2) застосувати експериментальну програму в навчально-тренувальному процесі борців вільного стилю 8-9 років, групи початкової підготовки першого року навчання; 3) Визначити вплив експериментальної програми тренування на фізичну і технічну підготовленість юних борців.

Матеріал і методи дослідження. Експеримент проводився на базі КЗ «КДЮСШ №4» м. Харкова. В ньому прийняли участь 16 юних спортсменів відділення вільної боротьби, які були поділені на дві рівноцінні групи після тестування фізичної підготовленості ($p > 0,05$), за програмою тестування навчальної програми з вільної боротьби для ДЮСШ (В. І. Шандригось із співавт., 2019).

Проведення педагогічного дослідження планувалось на період з початку вересня до кінця грудня 2020 року. Нажаль, через карантинні обмеження, заплановане нами дослідження відбувався весь навчальний рік з вимушеними перервами. Під час локдауну навчально-тренувальні заняття в групах початкової підготовки частково проводились на свіжому повітрі, частково - в режимі онлайн.

Аналіз теоретичних джерел, бесіди з фахівцями дозволили виявити, що швидкість і якість освоєння рухів тісно пов'язані з координаційною підготовленістю людини. Тому експериментальна програма складалася не тільки безпосередньо з методів і засобів навчання певним елементам техніки боротьби. В експериментальну методику увійшла велика кількість, різних за координаційною складністю вправ, ігор та ігрових завдань. Саме на основі різнобічної координаційної підготовленості юних борців будувалась програма базової технічної підготовки. Заняття в групі початкової підготовки

відбувались тричі на тиждень, тривалість яких була дві академічні години. За структурою вони не відрізнялись від звичайних занять, притаманних будь-якому навчально-тренувальному процесу в групах початкової підготовки у видах спортивної боротьби. Програма занять будувалась у відповідності з віковими особливостями дітей молодшого шкільного віку.

Основна частина навчально-тренувальних занять складалася, на початковій стадії проведення експерименту (вересень - грудень 2020 року) з вивчення елементів техніки боротьби в партері; розучування різних захватів, ознайомлення з технікою пересування й маневрування під час ведення поєдинку, підвідних вправ для вивчення технічних дій у стійці; ігор та ігрових завдань зі спрямованістю на всебічний розвиток рухових здібностей з акцентом на розвиток рухової координації. Наприкінці основної частини виконували комплекс вправ для розвитку силових здібностей. Особлива увага приділялась зміцненню м'язів ніг і кору, без достатнього розвитку яких не можливе якісне вивчення прийомів з захватами ніг (найпопулярнішої та одної з найефективніших класифікаційних груп прийомів боротьби у стійці (В.Г. Єзан, 2017). Тренувальна програма експериментальної групи відрізнялась від програми тренувань контрольної групи суттєвим збільшенням засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування (50% проти 15%-20%).

Методи дослідження: аналіз науково-методичних джерел; узагальнення практичного досвіду, через бесіди с фахівцями; педагогічні спостереження; педагогічне дослідження; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Результати дослідження. За час проведення дослідження у юних борців обох груп, під впливом занять вільною боротьбою, відбулась значна позитивна динаміка фізичної підготовленості.

У випробуваних експериментальної групи (таблиця 1) спостерігаються позитивні зрушення за усіма досліджуваними показниками.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості юних борців експериментальної групи

№ з/п	Тест	Початок	Кінець		
1	Біг 10 м, с	2,89±0,22	2,70±0,15	2,67	<0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	143,8±14,45	159,8±12,2	3,17	<0,01
3	Човниковий біг 4 9 м, с	12,21±0,57	10,99±0,57	5,72	<0,001
4	Підтягування на перекладині, разів	2,25±1,70	6,75±3,12	4,75	<0,001
5	Присідання за 20 с, разів	11,90±1,99	16,1±2,36	4,83	<0,001
6	Гнучкість міст, см	39,3±4,85	30,5±4,27	5,11	<0,001

Найбільша динаміка помічена в тестах, що характеризують рівень розвитку: координаційних здібностей ($t=5,75$; $p<0,001$); силових здібностей м'язів рук і спини ($t=4,75$; $p<0,001$); швидко-силових здібностей м'язів нижніх кінцівок ($t=4,83$; $p<0,001$); гнучкості ($t=5,11$; $p<0,001$). Також суттєві позитивні зміни відбулись при дослідженні потужності м'язів ніг ($t=3,17$; $p<0,001$) і рівня розвитку швидкісних здібностей ($t=2,67$; $p<0,05$).

В контрольній групі також спостерігаються позитивні зрушення фізичної підготовленості юних спортсменів (Таблиця 2), але менш виражені ніж у експериментальній.

Таблиця 2

Динаміка фізичної підготовленості юних борців контрольної групи

№ з/п	Тест	Початок	Кінець		
1	Біг 10 м, с	2,85±0,29	2,75±0,21	1,06	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	146,5±13,0	156,8±11,6	2,22	<0,05
3	Човниковий біг 4 9 м, с	12,07±0,61	11,39±0,57	2,89	<0,05
4	Підтягування на перекладині, разів	3,13±2,14	7,05±2,90	4,08	<0,01
5	Присідання за 20 с, разів	12,51±2,06	15,55±2,50	3,50	<0,01
6	Гнучкість міст, см	41,4±5,12	33,9±4,23	4,23	<0,001

Так, найбільша позитивна динаміка відбулась у рівні розвитку гнучкості ($t=4,23$; $p<0,001$), не набагато нижчі зрушення помічені в тестах, що характеризують силові якості м'язів згиначів рук і спини ($t=4,08$; $p<0,01$) і швидко-силових здібностей м'язів ніг ($t=2,22$; $p<0,05$). Також позитивних змін зазнали потужність м'язів ніг ($t=2,89$; $p<0,05$) і координаційні здібності ($t=4,83$; $p<0,01$). При дослідженні швидкісних здібностей, у тесті «біг 10 м»

вірогідної різниці між попереднім і підсумковим тестуванням не було виявлено ($t=1,06$; $p>0,05$).

Таким чином, можна стверджувати, що координаційна спрямованість тренування юних борців дає позитивний вплив і на розвиток інших рухових здібностей.

Наступним етапом дослідження було визначити вплив спрямованості базової підготовки борців - початківців експериментальної групи на якість освоєння техніки боротьби. Група експертів у кількості п'яти осіб (2 досвідчені тренери і 3 кваліфіковані спортсмени, МСУ з вільної боротьби) оцінили якість освоєння техніки боротьби юними борцями наприкінці дослідження.

Результати експертної оцінки (Л. П. Сергієнко, 2010) якості освоєння техніки боротьби випробуваними наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Експертна оцінка виконання технічних дій в партері та стійці юними борцями експериментальної і контрольної групи

№	Тест	ЕГ	КГ	Т-критерій	p
1	Переверот “важелем”, балів	8,44±0,50	8,16±0,45	1,18	>0,05
2	Переверот за руку і стегно, балів	8,1±0,40	7,6±0,47	1,52	>0,05
3	Переверот забіганням, балів	8,79±0,37	8,21±0,52	2,55	<0,05
4	Переверот накатом, балів	7,93±0,48	7,15±0,46	3,33	<0,01
5	Дожимання на мосту, балів	8,08±0,33	7,51±0,48	2,78	<0,05
6	Вихід з моста, балів	8,31±0,52	7,60±0,55	2,67	<0,05
7	Перевод ривком за руку, балів	8,61±0,52	8,11±0,63	1,72	>0,05
8	Перевод нирком за руку і шию, балів	8,29±0,46	7,64±0,57	2,51	<0,05
9	Збивання з захватом ніг, балів	7,96±0,46	7,19±0,49	3,24	<0,01
10	Кидок нахилом за ноги, балів	8,05±0,44	7,24±0,44	3,68	<0,01
11	Кидок підворотом за руку і шию, балів	7,89±0,60	6,90±0,75	2,41	<0,05

З даних, представлених в таблиці видно суттєву перевагу юних борців експериментальної групи за переважною більшістю досліджуваних показників ($p<0,05$ - $p<0,01$). Спостерігається наступна тенденція, з підвищенням координаційної складності технічних дій або рухів, збільшується різниця у якості освоєння даної дії юними спортсменами експериментальної і контрольної груп, на користь перших.

Результати дослідження доводять ефективність спрямованості тренування на розвиток координаційних здібностей під час базової підготовки юних борців вільного стилю.

Висновки: 1. Була розроблена програма базової підготовки юних борців вільного стилю зі спрямованістю на розвиток координаційних здібностей, яка складалась з широкого кола різних за координаційною складністю загальних, спеціальних і змагальних тренувальних засобів. Крім цього був підвищений обсяг ігрового методу в тренуванні юних спортсменів до 50% загального часу основної частини тренування. 2. Експериментальна програма тренування була застосована в навчально-тренувальному процесі групи початкової підготовки, першого року навчання відділення вільної боротьби і тривала протягом 2020-2021 навчального року, з вимушеними перервами під час локдауну, коли навчально-тренувальні заняття частково проводились на свіжому повітрі, частково - в режимі онлайн. 3. Результати дослідження доводять ефективність експериментальної програми тренування юних борців. За час дослідження юні спортсмени експериментальної групи покращили рівень фізичної підготовленості ($p < 0,05$ - $p < 0,001$) за усіма досліджуваними показниками і були кращими від представників контрольної групи за якістю освоєння техніки боротьби у восьми досліджуваних показниках з одинадцяти ($p < 0,05$ - $p < 0,01$).

Література

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ : АСБУ, 2019. 145 с.

2. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Павлив А. Н. Ловкость как основа формирования техники борьбы. *Єдиноборства*. Харків, 2017. №3. С. 36-39.

3. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи*

розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2019. Т1. С. 32-35.

4. Куценко О. В. Єдність навчання руховим діям та розвиток фізичних здібностей дітей 6 - 9 років під час занять футболом. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя, 2016. № 2. С. 31-37.

5. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовки юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів, 2014. Вип. 118(4). С. 143-145.

6. Огарь Г. О., Середа В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. Харків, 2019. № 4(14). С. 62-71.

7. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти. 2010. КНТ, К., 776 с.

8. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. 1(57). С. 111-115.

9. Тропин Ю. Н., Чуев А. Ю. Модельные характеристики технико-тактической подготовленности в спортивной борьбе. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2017. 3 (59). С. 106-109.

10. Zhumakulov Z. P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*, 2017. 5. P.29-35.