



## ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

*Ананченко Костянтин, Ручка Євген*  
Харківська державна академія фізичної культури

### Анотація

В процесі педагогічного експеримента авторами доказано ефективність пропонуваної методики. В експериментальній групі спостерігалося покращення показників виконання результативних комбінацій. Доказано, що індивідуальна техніко-тактична підготовка юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій підвищує ефективність їх виступів на змаганнях.

**Ключевые слова:** боротьба вільного стилю, методика, техніко-тактичне рішення, змагальна діяльність, алгоритм.

### Annotation

In the process of the pedagogical experiment the authors have proved the effectiveness of the proposed methodology. In the experimental group showed improvement in run-scoring combinations. Proven individual technical-tactical training of young wrestlers of freestyle based on the efficient combinations of competition increases the efficiency of their competition.

**Keywords:** freestyle wrestling, teaching methodology, technical-tactical decision, competitive activity, algorithm.

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Процес індивідуалізації та вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю є важливим об'єктом вивчення спортивної науки. Підвищенню ефективності спортивної підготовки борців вільного стилю, результативності їх змагальної діяльності сприяє використання комбінацій і прийомів. Індивідуальна підготовка в спорті грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що постають у процесі спортивної діяльності перед юними спортсменами і їхніми особистісними, функціональними і потенційними можливостями. Істотним резервом підвищення їхньої спортивної майстерності є подальше вивчення індивідуальних нахилів і рухових переваг спортсменів у конкретних умовах змагальної діяльності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями підготовки борців: Л.Д. Айсуєв [1], В.А. Воробйов [2], С.В. Латишев [3, 4], С.Л. Пакулін [5], Р.В. Первачук [7], А.І. Пістун

[7], Ю.М. Рогов [8], М.В. Тапхаров [9] та ін. Проте проблема індивідуалізації та вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю розглянута в сучасних наукових публікаціях недостатньо [10]. Це зумовило вибір теми дослідження.

### Формулювання мети статті.

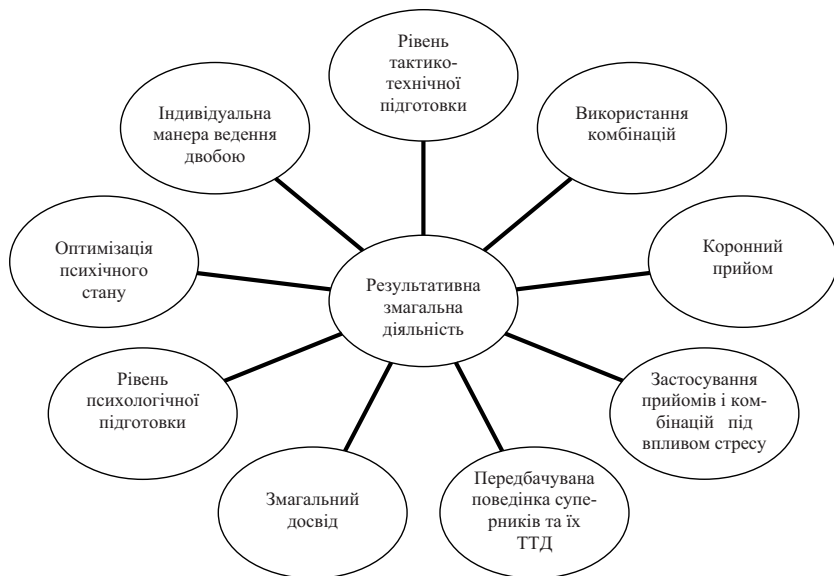
**Мета** проведеного дослідження – вдосконалення індивідуалізації та підготовки юних борців вільного стилю за допомогою результативних змагальних комбінацій.

**Результати дослідження та їх обговорення з викладом основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю представлені на рис. 1.

Особливе значення ми приділяємо проблемі конфліктного єдиноборства, коли відпрацьовані в тренувальному процесі технічні прийоми юні борці не виконують під впливом негативних чинників. Результативні технічні комбінації недостатньо активно реалізуються в умовах турнірних двобоїв, уповільнюючи зростання спортивної майстерності [10].

Проведений нами комплексний відеоаналіз і узагальнення результатів основних змагань юних борців вільного стилю Хар-





**Рис. 1. Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю**

ківської області, звітної документації, опитування провідних фахівців виявило, що рівень спортивної майстерності багатьох команд вирівнюється, посилюється конкуренція, відсутні явні фаворити і домінуючі технології підготовки не лише на рівні регіону, але і в Україні в цілому. Головним стратегічним резервом ми вважаємо індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки, своєрідність індивідуального стилю ведення двобою і використання комбінацій, які в умовах максимальної напруги сил визначають спортивний результат.

Нами узагальнені показники техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю Харківської області ( $n = 36$ ) атакуючого ( $n = 21$ ) і контратакуючого ( $n = 15$ ) стилю ведення двобою.

Проведений аналіз виявив наступні результативні змагальні комбінації представників атакуючого (АС) і контратакуючого (КС) стилю ведення двобою.

Найбільш часто використовувані змагальні комбінації борців АС ( $n = 21$ ) включають розвідувальні й обманні дії; варіанти зручних захоплень із результатом;

варіанти атаки в стійці з результатом; варіанти атаки в ноги (бічні проходи); фізичний і психологічний тиск; захоплення суперника за шию (переведення в партер, кидки зі стійки); зміна напрямів атаки; швунги голови і тулуба (проходи в ноги, атаки в стійці); підсікання вільної від ваги ноги (виведення з рівноваги, сегменти атаки суперника).

Борці КС ( $n = 15$ ) частіше використовують виявлення і використання слабких сторін підготовленості супротивника (провокації); позначення атаки, вичікування і використання помилок; ведення боротьби на краю килима, виштовхування (пересування, захоплення, блокування); сковування, блокування рук супротивника, випередження атакуючих дій; захисти і кидки із зачепом ніг; захисти і кидки прогином із захопленням однієї, двох рук; ведення зустрічного активного двобою.

Анкетне опитування, в якому взяли участь 14 тренерів Харківської області, виявило, що борці АС і КС ведення двобою застосовують різні результативні змагальні комбінації. Для юних борців АС характерні швунги (ривки, поштовхи, натискання будь-якою

частиною тіла), вміння виводити суперника з рівноваги – 77,4% опитаних респондентів; активний початок і утримання переваги – 63,7%; реалізація зручних динамічних ситуацій в стійці – 58,9%; створення видимої активної боротьби в стійці, безперервний тиск відзначили 52,1% опитаних респондентів; атака в ноги – 50,3%; реалізація високо оцінюваних технічних дій – 49,6%; використання комбінацій з двох-трьох прийомів – 44,7%.

Для борців КС виявлені інші результативні техніко-тактичні дії, що забезпечують перемогу над суперником: вміння використовувати помилки суперника – 69,5%; вміння працювати на випередження – 68,8%; створення штучних «програшних» ситуацій – 68,4%; вміння боротися на краю килима – 65,7%; вміння реалізувати «вичікувальну» тактичну настанову – 64,3%; вміння боротися в обопільному захопленні – 63,7%; вміння застосовувати «збиваючі» чинники – 59,7% опитаних; використання комбінацій з двох-трьох прийомів – 36,1%.

Дослідження дозволило нам сформулювати основні алгоритми і модулі результативних змагальних комбінацій, спираючись на об'єктивно отримані й узагальнені модельні характеристики борців атакуючого і контратакуючого стилю ведення двобоїв. На цій базі нами була розроблена методика індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій.

Дослідження, створення і використання модельних характеристик можливе лише в умовах тренувального процесу, що базується на результатах контролю. У цьому полягає основна функція моделювання в спорті. Для цілісного уявлення про моделювання підготовленості необхідно мати модельні характеристики початкового, поточного й ідеаль-



ного стану юного спортсмена. Без знання моделей спортсменів вищої кваліфікації неможливо розв'язати проблему ефективного управління спортивним тренуванням. У той же час моделювання підготовленості повинне йти паралельно з моделюванням тренувальних дій і змагальної діяльності, взаємозв'язок цих показників витікає і самої суті системного підходу. Дані про оперативний, поточний і етапний стани юних борців вільного стилю повинні аналізуватися у взаємозв'язку з результатами термінового, поточного кумулятивного тренувального ефекту.

У зв'язку з цим отримана інформація розглядалася нами у взаємозв'язку з характером, спрямованістю і обсягом тренувальних дій. Таким чином, модельні характеристики, як нормативні вимоги до компонентів підготовленості, характеризують рівень, який повинен досягти спортсмен до моменту основного змагання або конкретного етапу підготовки.

Одним із видів моделювання є створення «моделей найсильніших спортсменів», «моделей чемпіонів», або модельних характеристик. Їх зіставлення із справжнім станом спортсменів дає можливість раціонально управляти їх підготовкою. У зв'язку з цим можна зазначити, що розроблена досить велика кількість модельних характеристик, починаючи з найбільш загальних, наприклад, оптимального віку чемпіонів найбільших змагань, стажу занять до показників фізичної, техніко-тактичної, психологічної підготовленості та ін.

В ієрархії методів вдосконалення спортивної майстерності борців моделювання займає головне місце услід за змагальними двобоями. Але для того, щоб моделювати ті або інші ситуації, необхідно, щоб вони в достатній мірі опанували навички виконання техніко-тактичних дій.

Модельні характеристики є по-

казниками, що входять до складу моделі спортсмена. Враховуючи, що моделі, як правило, орієнтовані на кінцеві, цільові результати, для системи управління підготовкою юних спортсменів найбільше значення мають базові моделі та модельні характеристики, що входять до їх складу. Оцінка відповідності реальних значень показників підготовленості спортсмена модельним характеристикам, які сформовані спеціально для вільної боротьби і відповідно до кваліфікації спортсмена, що характеризує рівень підготовленості спортсменів.

Орієнтація на модельні характеристики, на які повинен вийти юний борець вільного стилю, є необхідною передумовою для досягнення гармонійного розвитку і вимогою для уникнення передчасного форсування підготовки.

У юнацькому спорті на перше місце висувається ефективність базової підготовки, яка повинна забезпечити підліткам надійну основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Процес управління тренувальним процесом включає визначення мети; стан керованої системи; розробку програм дій, які передбачають основні перехідні стани системи, які визначені специфікою процесу управління; отримання інформації про певну систему параметрів щодо стану керованої системи в кожен момент управління; обробка й узагальнення отриманої інформації; вироблення коригуючих дій; реалізація коригуючих і нових дій.

Зокрема Б.І. Тараканов (2000) [11] виділяє цикл з восьми стадій: 1) з'ясування тренером і спортсменом цілей, що стоять перед ними; 2) аналіз можливостей досягнення цих цілей; 3) формулювання завдань на основі виявлення невідповідностей між цілями і можливостями їх досягнення; 4) розробка і ухвалення рішень, що включають спектр вузлових дій і основних умов, необхідних для

досягнення цілей; 5) складання планів і програм, що фіксують склад і послідовність дій, а також терміни реалізації цих дій; 6) організація виконання планів, що полягає в інформуванні спортсменів про проблеми і шляхи їх вирішення, видачу розпоряджень за кожним завданням, створенні системи педагогічних дій для виконання планів, стимулювання дій спортсмена; 7) контроль виконання планів на основі порівняння динаміки проміжних результатів з кінцевою метою підготовки; 8) коригування будь-яких аспектів діяльності спортсмена з метою забезпечення виконання наміченої програми.

При моделюванні змагальної діяльності, на нашу думку, необхідно проводити роботу в наступних напрямках:

– освоїти всі дії борця в їх сукупності (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.);

– індивідуалізувати техніко-тактичну підготовку (формувані свій стиль ведення двобою);

– формувані різні алгоритми поведінки борця в двобої. Цей напрям припускає об'єднання окремих дій в цілісні комплекси (модулі). Наприклад, провести розвідку – добитися переваги; добитися переваги – продемонструвати активність; добитися переваги – утримати її; добитися переваги – реалізувати небезпечну позицію.

При моделюванні техніко-тактичної підготовки важливо включати широкий арсенал техніко-тактичних дій з надійним захистом і контратакувальними діями від захоплення ніг; виконувати установки на двобій (набирати в ході двобою не менше 6-8 балів, виконувати кидки з великою амплітудою, вміти утримувати суперника в небезпечному положенні, вміти реалізувати стандартні ситуації – захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду в стійці та партері, боротьба в партері);



**Показники техніко-тактичної підготовленості юних борців  
вільного стилю КГ і ЕГ після експерименту**

Показники	ЕГ ( $M_1 \pm \sigma$ )	КГ ( $M_2 \pm \sigma$ )	Відхилення ( $M_1 - M_2$ )		Р
			од.	%	
Кількість результативних комбінацій в двобої, у.о.	5,1±0,208	3,40±0,166	1,700	33,33	<0,05
Ефективність атаквальних комбінацій, у.о.	0,78±0,037	0,67±0,033	0,110	14,10	<0,05
Ефективність контратакувальних комбінацій, у.о.	0,82±0,039	0,61±0,030	0,210	25,61	<0,05
Ефективність захисних комбінацій, у.о.	0,47±0,018	0,39±0,019	0,080	17,02	<0,05

вміти боротися в обопільному захопленні, а саме – виконувати кидки; тиснути суперника за килим, у разі, якщо суперник зробив вигідне захоплення, не дати йому виконати прийом або витіснити за килим шляхом сковування і маневрування.

Важливе значення при моделюванні має стратегічна боротьба по всій площі килима з використанням своїх індивідуальних переваг. Для вирішення цього завдання необхідно застосовувати різні швунги, захоплення зап'ясть рук спереду, збоку, знизу, переходи з одного захоплення на інше, переслідування суперника по килиму до зони пасивності. Слід уміти тактично закріплювати перевагу за рахунок активного маневру, сковування суперника захопленнями (зап'ясть рук, голови згори, руки збоку і знизу та іншими захопленнями в стійці і партері).

При проведенні контрольних і змагальних двобоїв пропонується реалізовувати алгоритм перемоги: а) над слабким суперником реалізовувати перемоги на туше або чистої технічної перемоги без балів у суперника; б) над сильним супротивником реалізувати перевагу в балах.

При цьому обов'язково завершувати двобій потужним спуртом, у тому числі в тренувальному процесі.

Розроблена нами методика індивідуальної техніко-тактичної

підготовки юніорів 17-18 років на етапі поглибленої спеціалізації враховувала напрацьований попередній досвід спортивної підготовки борців старших розрядів і включала нові напрями підготовки на основі поглибленого вивчення особової та сенсомоторної схильності борців до певної манери ведення двобою. Методика зводиться до персонального вибору і вдосконалення в певній послідовності (з урахуванням індивідуальної манери) окремих операцій в структурі технічної дії, окремих дій в структурі змагальних комбінацій і окремих поведінкових комплексів у структурі змагального двобою або турніру.

Зміст методики включає застосування двох цілеспрямованих модулів: модуль (АС) для борців атаквального стилю, модуль (КС) – для борців контратакувального стилю, в яких послідовно сформовані умови реалізації результативних змагальних комбінацій: найменування комбінацій, спрямованість дій, завдання ситуацій і необхідні результати виконання завдань. Компоненти методики сформовані на основі аналізу модельних характеристик борців вищих розрядів.

Індивідуальний підхід при техніко-тактичній підготовці борців атаквальної та контратакувальної манери ведення двобою здійснювався на основі застосування модельних характеристик борців вищої кваліфікації, які

враховують специфіку і послідовність застосування результативних змагальних комбінацій.

Відмінності показників підготовленості юних борців вільного стилю контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп після експерименту наведені в таблиці 1. Як видно з таблиці, достовірні відмінності показників техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю (КГ) і (ЕГ) груп після педагогічного експерименту виявлені за всіма представленими показниками.

Юні борці вільного стилю експериментальної групи за період педагогічного експерименту успішніше виступали на турнірах, займали вищі місця, успішно закріпилися в складі збірної команди Харківської області за своїм віком. У контрольній групі спостерігалися нижчі показники за результатами змагань.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальших досліджень з цього напрямку.**

1. В процесі педагогічного експерименту нами була доведена ефективність запропонованої методики індивідуалізації та підготовки юних борців вільного стилю за допомогою моделювання результативних змагальних комбінацій. В експериментальній групі спостерігається поліпшення показників результативних комбінацій: коефіцієнт ефективності атаквальних комбінацій підвищився на 14,10% ( $p < 0,05$ ); кое-



фіцієнт ефективності контратак – на 25,61% ( $p < 0,05$ ); коефіцієнт ефективності захисних комбінацій – на 17,02% ( $p < 0,05$ ); кількість результативних комбінацій у двобої – на 33,33% ( $p < 0,05$ ). Дослідження підтвердило, що використання комбінацій прийомів сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки юних борців вільного стилю. Індивідуальна техніко-тактична підготовка юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій підвищує результативність їх виступів на змаганнях.

**Перспективи подальших розвідок** у даному напрямі – експериментальне підтвердження ефективності методики індивідуалізації передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю та поліпшення їхнього психологічного стану.

#### Література

1. 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.
2. Воробьев В.А. Научно-методологические основы подготовки юных борцов / В.А. Воробьев, Б.И. Тараканов. – Санкт-Петербург: Олимп-СПб, 2007. – 80 с.
3. Латышев С.В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов: методические рекомендации / С.В. Латышев, Н.В. Латышев. – Донецк: ДонНУЭТ, 2008. – 24 с.
4. Латышев С.В. Научно-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01 / С.В. Латышев. – Київ, 2014. – 37 с.
5. Пакулін С.Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю [Електронний ресурс]: наукова стаття / С.Л. Пакулін, Є.В. Ручка, К.В. Ананченко // Траекторія Науки. – 2016. – № 12. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/267/303>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 25.12.2016.
6. Первачук Р.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Р.В. Первачук // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 7. – С. 55-62.
7. Пістун А.І. Спортивна боротьба / А.І. Пістун. – Львів: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
8. Гожин В.В. Методика формування образу атакуючого діяння у юних борців / В.В. Гожин, В.Л. Дементьев, Ю.Н. Рогов // Спортивный психолог. – 2013. – №2 (29). – С. 20-26.
9. 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.
10. 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). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/71>. – Назва з екрана.
11. Тараканов Б.И. Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовкой борцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Б.И. Тараканов. – СПб., 2000. – 45 с.

