

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: **«МЕТОДИКА НАВЧАННЯ УЧНІВ-ПОЧАТКІВЦІВ ГРЕКО-
РИМСЬКІЙ БОРОТЬБИ»**

Виконав: студент 2 курсу, групи FKS2-M22
спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Парашук Олександр Олександрович

Керівник: **Зубаль М.В.**,

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

Науковий консультант: **Скавронський О. П.**,

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

Рецензент: **Гуска М. Б.**,

кандидат наук з фізичного виховання та
спорту, доцент

Кам'янець-Подільський – 2023 рік

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ	7
1.1. Спорт початківців – проблеми планування тренувань і методика навчання борців-початківців	7
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	19
2.1. Методи дослідження	19
2.2. Організація дослідження	20
РОЗДІЛ 3. ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАСОБИ І СПРЯМОВАНІСТЬ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ПРИ ВДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БОРЦІВ	21
3.1. Основні принципи навчання руховим діям юних борців під час спортивного тренування	25
3.2. Методичні основи навчання техніці і тактиці спортивної боротьби учнів в групах початкової підготовки ДЮСШ.....	47
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	62
ДОДАТКИ	69

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕКГ – електрокардіограма;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа;

МОК – Міжнародний олімпійський комітет;

МСО – Міжнародна спортивна організація;

СРСР – Союз Радянських Соціалістичних Республік.

ВСТУП

Актуальність теми. У процесі формування гармонійної особистості важливе значення відіграє фізичне виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо керувати і впливати на стан свого здоров'я, а досягаючи успіхів у цьому, набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає більш активною й життєрадісною, сповнюється почуттям власної гідності. Одним із засобів фізичного виховання є спортивна боротьба. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами всебічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток молоді людини.

Активна й успішна робота з початківцями борцями залучає молодь до цього виду спорту та сприяє збільшенню контингенту, тих, хто займається боротьбою [6, с. 33-34; 12, с. 45-46].

Аналіз сучасної і науково-методичної літератури свідчить про необхідність звернути увагу на особливості методики навчання учнів-початківців у греко-римській боротьбі. Досить важливим моментом процесу навчання є спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок техніки. Весь процес навчання передбачає використання різних підходів, засобів та методів [15, с.17-19; 40, с. 67-69].

Аналіз фахової літератури свідчить, що питання, пов'язані з навчанням спортивної боротьби в загальноосвітній школі висвітлені недостатньо, оскільки й сам цей навчальний предмет для неї відносно новий [6, с. 33-34; 12, с. 45-46].

У той же час організація та методика навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, розраховані на багаторічний період підготовки юних борців з метою досягнення високої спортивної майстерності, і вони значно відрізняються від тих, що застосовуються в загальноосвітній школі на уроках фізичної

культури та заняттях у борцівських секціях, основна мета яких – всебічний розвиток учнів. Шукати інші підходи змушує неоднаковість і мети занять, і програмних засобів. Хоч, звичайно, загальні риси методики навчання й виховання збігаються [17, с. 21-23; 19, с. 68-71].

Ріст популярності спортивної боротьби у всьому світі за останні роки не випадковий: він являється прекрасним засобом гармонійного фізичного розвитку людини і прикладної підготовки. Узагальнений досвід підготовки кваліфікованих борців у нашій країні, а також аналіз наукових досліджень дозволяють привести сучасну методику підготовки борців у відповідність з тими вимогами, що пред'являють міжнародні правила змагань до спортсменів. З огляду на те, що на сьогоднішній день тривалість двобоїв у всіх видах спортивної боротьби практично однакова, подальше удосконалювання методики тренування повинне йти по шляху не збільшення обсягу підготовки, а інтенсифікації тренувальної діяльності і пошуку найбільш раціональних варіантів планування тренування [11, с. 15-23].

Об'єкт дослідження – процес навчання учнів-початківців греко-римській боротьбі.

Предмет дослідження – методи та засоби навчання греко-римській боротьбі.

Мета роботи полягала у вивченні методики навчання учнів початківців у греко-римській боротьбі.

Завдання дослідження:

1. Ознайомити з історією греко-римської боротьби та проаналізувати її вплив на спортсмена.
2. Вивчити особливості методів навчання учнів-початківців греко-римській боротьбі.
3. Дослідити педагогічні принципи навчання і тренування.

У даній роботі ми використовуємо такі **методи дослідження**: порівняльний аналіз, компілятивний, історичний аналіз, спостереження.

Практичне значення отриманих результатів. Висновки і основні положення дослідження спрямовані на підвищення якості підготовки учнів, які займаються боротьбою. Безпосереднє практичне значення полягає в розробці і впровадженні теоретично обґрунтованої і експериментальної методики навчання учнів технічних і тактичних дій у боротьбі, яка може бути застосована у практиці роботи шкільних секцій.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (м. Кам'янець-Подільський, 4-5 квітня 2023 року) і висвітлені в одній науковій статті.

Публікації. Результати дослідження за темою кваліфікаційної (дипломної) роботи магістра висвітлені в одній науковій статті.

Структура та обсяг дипломної роботи магістра. Роботу викладено на 64 сторінках, 55 з яких основного тексту та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку 55 використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I

ІСТОРІЯ ТА РОЗВИТОК ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ

Спортивна боротьба як комплекс осмислених технічних і тактичних дій зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Про це свідчать, зокрема, численні зображення сцен боротьби на стінах єгипетської гробниці в селищі Бені-Гассан (2600 р. до н. е.), уважне вивчення яких дає змогу зробити висновок, що староегипетська боротьба відігравала важливу прикладну роль у військовій справі й мала на озброєнні цілу систему прийомів, кінцева мета яких полягала у виконанні кидка й притискуванні суперника спиною до землі. Структура більшості прийомів, які застосовували єгиптяни, близька до складних дій сучасної спортивної боротьби [33, с. 38-45; 39, с. 67-68].

Та все ж як засіб фізичного виховання і вид спорту боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротьби досвідчені фахівці. Надаючи великого значення боротьбі як виду спорту, її включали до системи фізичного виховання не тільки молодих, а й зрілих чоловіків, навіть досить похилого віку. Здобуваючи популярність, боротьба приваблювала все ширші верстви населення: від невідомих юнаків до найвидатніших філософів, поетів і державних діячів країни. Історичні джерела свідчать, наприклад, що Піфагор і Платон свого часу були відомі насамперед як прекрасні борці, переможці Олімпійських ігор. До речі, й сам той факт, що боротьба входила до програм Олімпійських ігор, свідчить про її значущість у системі фізичного виховання юнацтва в Греції [33, с. 48-53].

У 648 р. до н. е. боротьба нарівні з бігом входила до програми Олімпійських ігор у вигляді панкратіона (поєднання елементів боротьби з кулачним боєм). За тривалий період своєї еволюції грецька боротьба зазнала значних змін: від переважно силової (борці мали володіти неабиякою

витривалістю, адже поєдинки були довгочасними й дозволялося діяти руками й ногами) вона прогресувала до більш технічної. Правила проведення двобою ставали конкретнішими й точнішими. Переможцем у грецькій боротьбі оголошувався той, хто більше разів кинув на землю суперника з трьох можливих спроб [40, с. 102-108].

Підкреслимо ще одну особливість грецької боротьби: перед початком двобою борці змащувати тіло оливковим маслом і посипали його дрібним чистим піском. Є припущення, що тіло розтирали маслом для покращення еластичності й підвищення працездатності м'язів і зв'язок, а пісок застосовували для надання можливості захопити й втримати суперника.

У римлян боротьба стала одним з найбільш популярних циркових видовищ. Професіонали демонстрували її, так би мовити, в чистому вигляді, а також у поєднанні з кулачним і збройним боєм (у боях гладіаторів). Сучасна боротьба як вид спорту сформувалася в Європі наприкінці XVIII – на початку XIX ст. Законодавцею її основних положень стала Франція. Спочатку борці виступали поодиночі, викликаючи помірятися силами бажаючих із загалу глядачів. Потім вони стали поєднуватися в пари – професіонал з професіоналом і демонструвати свою майстерність і силу, роз'їжджаючи по провінціях. А згодом такі виступи зумовили й виникнення борцівських груп та проведення чемпіонатів міст Франції з професійної боротьби. Ця обставина в свою чергу зумовила бурхливий розвиток у Франції любительської, суто спортивної боротьби. Збагачується її техніка, вдосконалюються правила змагань [33; 39; 40].

На Русі спортивна боротьба започаткована на основі самобутньої національної. Російській народній боротьбі були властиві способи поєдинків як "без захвату", так і "з захватом". Борючись у перший спосіб, суперники захоплювали один одного рукою за комір і з цього положення кожен намагався здійснити кидок на землю, підбиваючи ногою ногу супротивника. При цьому способі боротьби застосовувалися й такі прийоми, як кидок через себе, через стегно, підсікання носком [33, с. 48-52; 40, с. 134-138].

Боротьба "з захватом" велася при взаємному захоплюванні тулуба руками навхрест. Існував на Русі і так званий московський спосіб боротьби, при якому один суперник намагався нахилити іншого в правий бік і, підбивши носком правої його ліву ногу, звалити на землю. Боротьбу з захватом навхрест можна вважати прообразом сучасної класичної боротьби, а без захвату – сучасної вільної. У процесі свого розвитку давньоруська народна боротьба збагачувалася такими прийомами, як: "забрати впоперек живота", "кинути з носка", "поставити на голівку", "зігнути кочергою", почати герць "колесом" тощо. Ці та інші самобутні прийоми багато в чому нагадували технічні засоби французької боротьби і тому сприяли її швидкому поширенню в Росії.

1895 р. став офіційною датою виникнення любительської спортивної боротьби в Росії. Першими нею захопилися спортсмени з петербурзького гуртка любителів важкоатлетичного спорту, організованого лікарем В.Ф. Краєвським. Через рік борець-професіонал В. Питлясинський видав перший посібник з французької боротьби російською мовою [33, с. 67-69].

Невдовзі гуртки любителів французької боротьби виникли і в Москві, Києві, Ризі та інших містах. У дореволюційній Росії боротьба була поширена більше, ніж інші види спорту. Значну роль у цьому відіграли виступи професіоналів. Перший чемпіонат професіональних борців Росії відбувся в Петербурзі 1904 р. Найбільш відомими борцями-професіоналами стали три Івани: Піддубний, Заїкін, Шем'якін.

На міжнародній арені російські борці вперше досягли значного успіху, виборовши два других місця (в легкій і важкій вагових категоріях) на IV Олімпійських іграх у Лондоні 1908 р. [33; 39; 40].

У 1947 р. радянські борці стають членами Міжнародної любительської федерації боротьби (ФІЛА). І з цього часу борці класичного та вільного стилів постійно беруть участь у чемпіонатах Європи, світу, в Олімпійських іграх, успішні виступи яких піднесли популярність класичної і вільної

боротьби в країні. Для об'єднання усіх осередків любителів спортивної боротьби 1959 р. було створено Федерацію боротьби СРСР [39, с. 56-58].

Видатних успіхів досягли збірні команди країни на XXI і XXII Олімпійських іграх. Так, виступаючи в усіх десяти вагових категоріях на XXI Олімпіаді в Монреалі, радянські борці класичного стилю здобули сім золотих, дві срібні й одну бронзову медалі, а представники вільної боротьби привезли на Батьківщину п'ять золотих і три срібні нагороди. Таких успіхів на той час не досягла жодна команда світу з усіх існуючих видів боротьби.

Історія спортивної боротьби в Україні має свої традиції.

Був на Київській Русі силач Кирило Кожум'яка, Запорізька Січ славилася силою козацькою. Побороти відомих силачів світу, здивувати Європу і Америку, підняти спорт незалежної України – це виявилось українським борцям під сил. Не завжди вони мали ідеальні умови для тренувань, але все ж стали великими – завдяки таланту, праці, силі волі [33; 39; 40].

На початку XX століття прославились і такі борці-українці: Терентій Корінь з Чернігівщини, який вигравав борцівські чемпіонати в Лондоні та Берліні, боровся в Парижі, Чикаго та інших містах світу; володар "золота" Василь Куценко з Вінничини, якого вчив відомий польський тренер Питлясинський; Іван Фірцак із Закарпаття, на силу якого звернула увагу англійська королева і подарувала цінні лицарські обладунки ... Залишилися в історії також імена тих, хто зробив неоціненний внесок у становлення борцівського спорту в Україні, – це Євген Гарнич-Гарницький, лікар, український дворянин, і в той же час і засновник першого в Україні атлетичного гуртка. Учень Гарнич-Гарницького – Єрофій Гордієнко згодом виховав відомих борців і атлетів – чемпіонів дореволюційної Росії та перших чемпіонів СРСР. У 1924 році в Києві відбувся перший чемпіонат СРСР з класичної боротьби. Перемогли на ньому саме учні Гордієнко (вже згадуваного вище) – Махніцький та Сажко (останній переміг у фіналі чемпіона Москви Міллера і отримав перший приз). У 1926 році Махніцький

та Сажко виграли другий чемпіонат СРСР. Чемпіоном СРСР 1937-го року став український борець Іван Михайловський.

Чемпіонати Радянського Союзу почали 1945 року, а вперше радянські борці (в команді були українські спортсмени Василь Рибалко, Арам Ялтїрян і Яків Пункін) взяли участь в Олімпійських іграх 1952 року в м. Гельсінкі. Яків Пункін став чемпіоном світу з греко-римської боротьби [40, с. 156].

У 1968 році олімпійським чемпіоном став Борис Гуревич.

Найбільших успіхів українські борці вільного стилю досягли на Олімпійських іграх в Москві в 1980 році, де вибороли три золоті медалі (Анатолій і Сергій Белоглазови та Ілля Мате). Олімпійським чемпіоном став Павло Пінігін (м Монреаль, в 1976 році), дворазовим олімпійським чемпіоном – Сергій Белоглазов [33; 39; 40].

Олімпійським чемпіоном з греко-римської боротьби став українець Іван Богдан, а дворазовим – Олександр Колчинський.

Олімпійськими чемпіонами, які представляли вже незалежну Україну, стали Олег Кучеренко та В'ячеслав Олійник (греко-римська боротьба), Ельбрус Тедеев (вільна боротьба) та Ірина Мерлені (жіноча боротьба).

Прагнення молодшої людини до пізнання, самоствердження і самовдосконалення слід всіляко підтримувати й заохочувати, і допомогати в цьому має вчитель фізичної культури під час реалізації відповідного розділу комплексної програми з Фізичного виховання як на уроках, так і під час позакласної роботи.

Учні мають усвідомити, що спортивна боротьба справляє на них неабиякий вплив. Так, у герці на килимі доводиться долати опір суперника, який прагне перемогти. Але хіба можна побороти його, якщо не має сили? Боротьба розвиває цю фізичну якість. Зустрівшись із фізично сильним суперником, однією силою з ним не впоратися. Потрібна неабияка спритність. Боротьба вдосконалює й цю якість. Залежно від віку борців кожен спортивний двобій триває лише 4-6 хв (звичайно, якщо жодному з них не вдається достроково покласти суперника на лопатки). Під час поєдинку

необхідно весь час атакувати, стримувати натиск суперника, долати опір. Напруження, що виникає під час двобою, може витримати лише витривалий, отож, розвивається й витривалість. На розгадування задуму суперника, оцінювання обставин і прийняття необхідного рішення в поєдинку, який протікає бурхливо, у борця є лише частка секунди. Отже, йому потрібні миттєва реакція й неабияка кмітливість. Боротьба розвиває і швидкість реакції, і точність мислення.

Мінливі обставини двобою удосконалюють не тільки фізичні, а й морально-вольові якості: боягуз не зможе досягти успіху в поєдинку на борцівському килимі. Активні дії під час борцівського герцю сприяють також вихованню цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, сили волі, "чоловічого характеру" і благородства.

Навіть короткий перелік фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, розвитку яких сприяє спортивна боротьба, свідчить про її корисність для виховання майбутнього воїна, якому, щоб оволодіти складною військовою технікою, потрібні і сила, і спритність, і витривалість, і працелюбність, і кмітливість, і вміння, не розгублюючись, знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою.

1.1 Спорт початківців – проблеми планування тренувань і методика навчання борців-початківців

Греко-римська боротьба як вид єдиноборства є складним у координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмеженою рамками існуючих міжнародних правил змагань. Цим видом боротьби у світі захоплюються мільйони людей. Вони хочуть дізнатися якомога більше нового про свій улюблений вид спорту. У світі видано незліченну безліч літератури з боротьби. Актуальність випускної кваліфікаційної роботи полягає в тому, що боротьба, безсумнівно, являє собою одне з

найприкметніших і найспецифічніших явищ спортивного життя планети у ХХІ ст.

Про це свідчать різноманіття її форм і надзвичайна популярність у всьому світі. Боротьба як феномен привертає до себе увагу низки наукових дисциплін, таких, як медицина, педагогіка, психологія, біологія, анатомія, філософія, соціологія, а також історія. На відміну від видів спорту з вимірюваним результатом, де спортсмен діє зі снарядом, на біговій доріжці тощо, у боротьбі необхідна, досягати спортивного результату в найтіснішій взаємодії з партнером.

Участь у взаємодії не зводиться тільки до подолання опору партнера, а обов'язково містить у собі активну організацію і здійснення власних дій з використанням зусиль партнера.

Греко-римська боротьба є одним із видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління і підготовку до праці та захисту своєї Батьківщини. Вільною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку.

Широка мережа дитячих юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спортивних секцій дає змогу здійснювати підготовку спортивного резерву і забезпечує масовість занять боротьбою. У спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання були перенесені з дорослого контингенту тих, хто займається, на юнаків і дітей.

У таких умовах рання спеціалізація набула низки недоліків, пов'язаних із недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності. За значної кількості досліджень і методичних робіт з техніки й тактики боротьби необхідно зазначити, що однією з проблем теорії та практики вільної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніки на початкових етапах підготовки та питання вдосконалення змісту й послідовності вивчення базової техніки боротьби.

Досягнення високих результатів з боротьби неможливе без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій.

Методика початкового навчання недостатньою мірою враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, використовувану дорослими. Основне протиріччя, яке спонукало розпочати наше дослідження, полягало в тому, що в наявній практиці початкової підготовки у вільній боротьбі утворилася невідповідність між необхідністю оволодіння юними борцями основами ведення єдиноборства та неефективністю розв'язання цього завдання на базі суворо регламентованих методів і засобів навчання. Не враховує прагнення дітей до ігрових форм прояву самодіяльності, до творчого освоєння техніки і тактики вільної боротьби [38, с. 48-49].

Досі мало дослідженими залишаються питання, якими методами і засобами тренування в групі початкової підготовки борців вільного стилю необхідно навчати протягом року. У якій послідовності, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається, в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури і застосування не тільки в навчально-тренувальних сутичках, а й в умовах змагань. Досягнення високих результатів з боротьби неможливе без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій.

Методика початкового навчання недостатньою мірою враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, використовувану дорослими. Останніми роками наші суперники значно підвищили якість підготовки спортивних резервів. Це, безумовно, призвело до ще більшого загострення суперництва на великій арені. Питання про підвищення результатів у змаганні перебуває в тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів і методів тренувального процесу [11; 16; 28; 33; 48].

Поняття методики навчання рухів у педагогічній теорії та практиці охоплює сукупність засобів, методів і методичних прийомів, що відображають закономірності, за якими відбувається цілеспрямоване формування рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань.

Методика навчання рухових дій підрозділяється на методику початкового освоєння, методику поглибленого розучування, методику закріплення та його вдосконалення.

Методика початкового навчання техніко-тактичних дій у боротьбі зазвичай охоплює два етапи: на етапі ознайомлення ставиться завдання оволодіти основним механізмом техніко-тактичних дій; на етапі формування рухового вміння:

1) оволодіти деталями техніко-тактичних дій у постійних навчальних умовах;

2) оволодіти правильним виконанням деталей у цілісній техніко-тактичній дії;

3) опанувати правильність виконання деталей у цілісній техніко-тактичній дії; 3) оволодіти правильністю виконання деталей у цілісній техніко-тактичній дії;

4) опанувати правильність виконання техніко-тактичної дії;

5) опанувати правильність виконання техніко-тактичної дії;

6) опанувати правильність виконання техніко-тактичної дії;

7) опанувати правильність виконання техніко-тактичної дії;

8) опанувати правильність виконання техніко-тактичної дії;

9) опанувати техніко-тактичної дії.

У методиці навчання техніки спортивної боротьби традиційно склалося три методи розучування: цілісний, по частинах, за допомогою підвідних вправ.

Цілісний метод розучування і метод розучування по частинах у низці робіт об'єднують у комбінований метод, а метод розучування за допомогою підвідних вправ розглядають як набір спеціальних вправ із партнером.

Для початкового навчання важливим є те, що існують два шляхи вивчення техніки:

- 1) безпосереднє вивчення техніки за допомогою цілісного, роздільного і комбінованого методів навчання;
- 2) за допомогою підвідних вправ.

Безпосереднє вивчення техніки боротьби досить докладно описано в навчальній літературі, а ось розучування техніки за допомогою підвідних вправ не знайшло широкого поширення в початковій підготовці борців.

Широке використання загальнорозвивальних і спеціальних вправ дає змогу поступово підводити організм тих, хто займається, до оволодіння складною технікою спортивної боротьби.

У методиці навчання прийомів боротьби на першому році навчання велике місце потрібно відводити підвідним вправам. До підвідних вправ входять загальнорозвивальні та спеціальні.

Перші спрямовані на створення загальної фізичної підготовки та формування загального фундаменту фізичних якостей і рухових дій, другі готують до успішного освоєння техніки боротьби та формування функцій, необхідних для боротьби. До підвідних вправ належать ігри та ігрові вправи, які використовуються як для загальної та спеціальної фізичної підготовки, так і для розучування техніко-тактичних дій.

Безпосереднє навчання техніці боротьби пов'язане з вивченням прийомів, захистів і контрприймів боротьби. Навчання техніко-тактичних дій починається з розучування прийому на партнері, що не чинить опору, до виконання в сутичці. Це тривалий процес, що включає в себе полегшення й ускладнення виконання техніко-тактичних дій у різних умовах і різними спаринг-партнерами.

Стабільність навички досягається частим повторенням прийомів із партнером і простою імітацією прийомів, а варіативність навички – за допомогою навчальних, навчально-тренувальних і тренувальних сутичок.

У методиці початкового навчання не надається належної уваги вивченню елементів техніко-тактичних дій (стійок, дистанцій, пересувань, захоплень, звільнень від захоплень, тиснення, маневрувань та інших елементарних технічних дій), і це не випадково, тому що в традиційному підході головне навчити проводити прийоми.

Прийоми є найбільш ефективним засобом досягнення перемоги. Вивчення прийомів, комбінацій і навіть техніко-тактичних комплексів не дає цілеспрямованого формування навичок ведення єдиноборств, вони формуються несвідомо і стихійно. Розглянемо тепер, як формуються тактичні дії, найхарактерніші засоби та методи їх формування в спортивній боротьбі.

Фахівці виділяють такі методи, що використовуються під час навчання тактики [3; 8; 26; 29; 54]:

1. Метод узагальнених правил, законів, аксіом. Ці правила можуть мати такий вигляд: "Кидай противника в тому напрямку, куди він пересувається", "Проводь прийом у напрямку зусиль противника" тощо.

2. Проблемний метод. Він передбачає експериментування і накопичення досвіду самим тим, хто займається. Під час навчання цим методом можна йти двома шляхами: накопичувати стихійний досвід безпосередньо в сутичці під час тренувань і змагань; цілеспрямовано і правильно ставити експерименти. Поки що в практиці навчання більше застосовується перший спосіб.

3. Евристичний метод. Добре відомо: що більше досвіду в борця, то вірогідніше, що в нього добре розвинена інтуїція та інтуїтивно він сам знаходить правильне рішення.

Для накопичення досвіду застосовуються такі методичні прийоми:

- фіксація – розбір ситуацій разом із борцем;
- варіювання – моделювання ситуацій із можливим супротивником або знаходження тактичних рішень у певній ситуації;
- обмеження в часі.

Процес реалізації тактичного плану можна розглядати як управління своїми діями в умовах швидкої зміни ситуацій. Навчання і використання

першого методу здебільшого здійснюється на теоретичних заняттях, роль і значення яких дуже важливі. Науковці зазначають: "Теоретичні заняття з удосконалення тактики приносять дуже велику користь".

Але тренери більше покладаються на власний досвід спортсменів. Тому як основний засіб тактичного вдосконалення учнів виділяється умовна сутичка. Обумовлюючи сутички, тренер створює певну тактичну обстановку і в такий спосіб прищеплює учневі навички розв'язування тактичних завдань під час поєдинку (метод диференціювання).

Надалі вони закріплюються у вільних сутичках. Специфіку тактичних завдань та їхню обумовленість кожен викладач визначає по-своєму, з огляду на особистий досвід. Це пов'язано з тим, що не виявлена тактична структура поєдинку в спортивній боротьбі. Що стосується другого і третього методу формування тактичних дій, то їх доцільно застосовувати з борцями високої кваліфікації.

Таким чином, у теорії та практиці спортивної боротьби склалася парадоксальна ситуація: борців навчають техніки боротьби і не навчають за якими тактичними закономірностями відбувається протиборство, тобто сама боротьба. Вважається, а це видно з думок провідних фахівців, що ті, хто навчається, самі зрозуміють і засвоять ці закономірності в навчальних і змагальних сутичках. Але цей процес засвоєння, протікаючи методом проб і помилок, характеризується великою тривалістю і хаотичністю засвоєння тактичних умінь і навичок, а головне – далеко не завжди забезпечує їх правильне формування.

Становище, що склалося в методиці навчання техніко-тактичним діям у боротьбі дорослих спортсменів, ще більше ускладнюється в роботі з дітьми. Традиційне навчання техніки монотонне і нудне для дітей, а навчання тактики для дітей взагалі не розроблено.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження: порівняльний аналіз, компілятивний, історичний аналіз, педагогічні спостереження, анкетування.

Мета нашого дослідження полягала в теоретичному обґрунтуванні експериментальних досліджень шляхом порівняльного, компілятивного та історичного аналізу та узагальнення даних з науково-методичної літератури. Під час аналізу літературних джерел ми досліджували взаємозв'язок між правилами змагань та методикою початкової техніко-тактичної підготовки учнів, які займаються у секції з боротьби.

Наша робота виявила, що правильне формування борця з атакуючим стилем вимагає належного обсягу техніко-тактичних дій та високого рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. Ці результати дали змогу розробити принципові теоретико-методичні положення для майбутніх експериментальних досліджень.

Для здійснення педагогічних спостережень ми обрали реальні умови навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах м. Кам'янця-Подільського на всіх етапах досліджень. Нашим об'єктом спостереження була навчально-тренувальна діяльність учнів. Ми вивчали їхню поведінку та переносимість тренувальних навантажень на основі зовнішніх ознак. Крім того, ми фіксували різні характеристики, такі як швидкість, темп, амплітуда та точність техніко-тактичних дій.

В анкетуванні взяли участь 80 тренерів ДЮСШ міст Кам'янця-Подільського, Хмельницького та Дунаївців.

На основі аналізу даних, отриманих під час анкетування, ми змогли відповісти на деякі важливі питання базового етапу техніко-тактичної підготовки борців вільного та греко-римського стилю.

2.2 Організація дослідження

Вирішення завдань дослідження відбувалося поетапно:

▫ I етап (вересень-грудень 2022 р.) – опрацювання наукової літератури для вивчення питання, пов'язаного з історією греко-римської боротьби та аналіз її впливу на спортсмена;

▫ II етап (січень – серпень 2023 р.) – проведення констатувального експерименту, що передбачав вивчення особливостей методів навчання учнів-початківців греко-римській боротьбі. Вивчали 4 групи хлопчиків-початківців, які займалися в секціях зі спортивної боротьби м. Кам'янця-Подільського та досліджували педагогічні принципи навчання і тренування.

Було використано лонгітюдинальний метод організації дослідження, оскільки він характеризується як найбільший об'єктивний порівняно з іншими при вивченні методики початкової техніко-тактичної підготовки дітей і підлітків.

III етап (вересень – жовтень 2023 р.) – аналіз та узагальнення результатів експерименту, формулювання висновків, оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3

ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАСОБИ І СПРЯМОВАНІСТЬ ЇХ ВИКОРИСТАННЯ ПРИ ВДОСКОНАЛЕННІ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

У процесі підготовки борців застосовується система засобів, які поділяються на загальнопідготовчі, спеціальнопідготовчі, основні й змагальні. Крім того, для посилення тренувальної взаємодії та регуляції процесів відновлення застосовуються засоби фізіотерапії, психорегуляції і фармакологічні.

До загальнопідготовчих відносяться численні та різноманітні вправи з інших видів спорту, загальнорозвиваючі, рухливі та спортивні ігри. Найбільший обсяг цих засобів використовується на початкових ступенях підготовки юних і молодих борців. Практика показує, що в міру росту кваліфікації борців загальнопідготовчі вправи по напрямку і величині зусиль повинні все більше наближатися до основних вправ.

Борці вищих розрядів (КМС, МС) при роботі зі значними навантаженнями повинні не прагнути до підвищення особистих досягнень у поштовху, ривку і т.д., а розробляти комплекси швидко-силових вправ, тісно пов'язані зі структурою найбільш часто виконуваних ними прийомів. Так, для підвищення ефективності кидка через груди використовують кидки гирі різної маси назад на відкритій площадці; для збільшення тяги при виконанні кидка через спину різні вправи з амортизаторами і блоковими пристроями; при недостатній швидкості виконання задньої підніжки значний ефект приносить виконання декількох серій стрибків через бар'єри, включення в кожне заняття стрибків у довжину (з козла) з наступним стрибком на підвищення 50-70 см.

Гарний ефект для розвитку стрибків дає виконання вправ на гойдалці з перемінним обтяженням, широко застосовуваних у тренуванні легкоатлетів.

Така орієнтація швидкісно-силових вправ дозволяє перевести їх у групу спеціальнопідготовчих засобів.

Ряд прийомів (передній і бічний переворот у дзюдо, кидки з захопленням ніг – у вільній боротьбі, кидок прогином, зворотнім і заднім поясом – у класичній боротьбі) вимагає значних погоджених вправ ніг і тулуба. Одним з ефективних вправ для вдосконалювання сили в умовах, близьких до виконання цих кидків, є вистрибування з гирею (24-32 кг) з вихідного положення стоячи в напівприсіді на двох підставках чи гімнастичних ослонах з наступним підйомом гири на рівень голови.

Варто пам'ятати, що при поєднаному вдосконалюванні техніки і силовій швидкісно-силовій підготовленості маса партнера не повинна перевищувати масу борця більш ніж на 10 %. При великих зусиллях технічні дії закріплюються з уповільненим виконанням основних фаз прийому, що не сприяє їхній реалізації в умовах змагань.

Для запобігання травматизму під час падінь борцям усіх розрядів рекомендується освоювати акробатичні стрибки на килимі і батуті. Як показує практика, борці вищих розрядів освоюють сальто назад і вперед зігнувшись на батуті за одне заняття, а при наявності досвідченого фахівця з акробатики вони можуть протягом 2 тижнів освоїти сальто вперед та назад прогнувшись.

Акробатика дозволяє підвищити тренуваність вестибулярного аналізатора настільки, що небезпечні падіння будуть практично виключені. У повсякденному тренуванні борці високої кваліфікації не одержують такого навантаження на вестибулярний апарат, тому що виконують порівняно мало прийомів (переважно кидки). Крім того, акробатична підготовка на доріжці (різні стрибки і зв'язування) не тільки тренує м'язи ніг, але й дозволяє істотно підвищити швидкість атакуючих дій, за рахунок збільшення вибухової сили у фазі відштовхування.

При використанні акробатики стрибків необхідно враховувати, що велике навантаження на м'язи ніг при виконанні стрибків на батуті і на

акробатичній доріжці знижує ефективність удосконалювання техніки. Тому акробатику в заняттях варто використовувати після удосконалювання техніки чи ж виділяти для цієї мети окремі тренування. На жаль, у тренуванні борців мало використовуються стрибки зі скакалкою, прискорення (спурти) у гору, що роблять позитивний ефект на рівень спеціальної працездатності.

До спеціальнопідготовчих засобів відносяться вправи на мосту (забігання, перевороти і т.д.), імітаційні вправи, кидки манекена, виконання окремих елементів складних прийомів (як правило, що визначають ефективність кидків) у розминці й у ранковому занятті, виведення з рівноваги (збивання на носки, скручування) на тренажерних пристроях, комі в дзюдо. При удосконалюванні всіх технічних дій робиться акцент на відрив-підбив партнера.

До цієї групи необхідно віднести і вправи на розтягування м'язів – подовжній і поперечний шпагати, що повинні постійно включатися в розминку. Недостатня гнучкість у тазостегнових суглобах – основна причина травм м'язів стегна, що виникають, у борців вищих розрядів. Варто врахувати, що поперечний шпагат – обов'язковий елемент "школи" усіх японських борців, у тому числі і великовагових.

До основних вправ відноситься змагальна діяльність і всі засоби удосконалювання техніко-тактичної майстерності. По ступені відповідності специфіці змагальній діяльності варто виділити насамперед різні сутички (змагального характеру, контрольні, сутички, проведені інтервально-коловим методом, тренувальні, учбово-тренувальні і навчальні).

Незважаючи на те що контрольні сутички найбільше відповідають специфіці змагальної діяльності, вони проводяться тільки при необхідності моделювати умови турніру або ж для добору команди. Психічна напруга, властива сутичкам з основними суперниками, не дозволяє використовувати цей ефективний засіб занадто часто. Нерідко в ході тренування потрібно закріпити комбінації й окремі прийоми в умовах, наближених до змагальних, не створюючи при цьому значної емоційної напруги. У таких випадках

проводять тренувальні сутички інтервально-коловим методом, що дозволяє досягти інтенсивності змагань без властивої контрольним сутичкам психічної напруги.

Турнірні і матчеві змагання можуть бути не тільки метою підготовки, але й її засобом. Для цього вони не повинні впливати на положення борця в команді, перед спортсменом не ставиться мета завоювати призове місце. Якщо для участі в змаганні необхідно знижувати більш 3 кг маси, можна навіть виступати в наступній ваговій категорії.

Основна мета таких контрольних змагань – підвищення функціональних можливостей і удосконалювання техніки в специфічних умовах змагань. У цьому відношенні вони значно ефективніше тренувальних. Незважаючи на всі намагання тренерів створити в процесі підготовки в сутичках атмосферу турніру, це вдається лише на рівні збірних команд країни, де конкурують дійсно рівні по класу борці. Тому значимість таких змагальних сутичок важко переоцінити, їх бажано проводити при тривалій підготовці до основних змагань для перевірки ефективності тренування і корекції окремих параметрів.

Факторний аналіз показників, що характеризують основні фізичні якості дзюдоїстів (МС і МСМК), виконаний Г.Б. Венглярским (1979), свідчить про те, що провідним серед них є спеціальна витривалість, що має найбільш високий кореляційний зв'язок зі спортивним результатом чи рангом борця в команді.

Велика значимість швидкісно-силової підготовленості в міру зниження спортивної кваліфікації, очевидно, може бути пояснена тим, що рухові навички в першорозрядників закріплені недостатньо міцно. Крім того, цілий ряд таких координаційно складних прийомів, як підхоплення, кидки через груди, посадки і т.п. вимагає високої силової підготовленості при їхньому вивченні й удосконалюванні.

Таким чином, можна констатувати, що в борців, менш підготовлених, загальна витривалість має значно більше значення, чим спеціальна, у структурі фізичної підготовленості більш кваліфікованих спортсменів.

3.1 Основні принципи навчання руховим діям юних борців під час спортивного тренування

В останні роки намітилася тенденція до перегляду спрямованості фізичної підготовки в тренуванні спортсменів вищих розрядів. Зокрема, необхідність комплексного розвитку основних рухових навичок в останні роки усе більш зазнає критики. Викликано це тим, що в кваліфікованих спортсменів у більшості видів спорту існують провідні і відстаючі від модельних характеристик якості. На етапі вищої спортивної майстерності підтягування відстаючих сторін до рівня модельних характеристик здатні сформувати лише пересічну посередність. Заняття кожного перспективного спортсмена, починаючи з першорозрядників, повинні бути спрямовані на виховання яскравої індивідуальності.

Фронтальний метод тренування борців високої кваліфікації допустимо лише на коротких відрізках часу, при базовій підготовці. Але навіть у цьому випадку бажано підбирати найбільш прийнятну структуру і спрямованість засобів. З цього погляду на етапах безпосередньої передзмагальної підготовки варто дуже обережно використовувати сполучений метод удосконалювання техніки і фізичної підготовленості. На думку науковців, це обумовлено тим, що об'ємні комплексні навантаження неминуче приводять до загального функціонального стомлення організму і негативно впливають на якість регуляції зусиль при виконанні специфічної діяльності. У зв'язку з цим у циклах змагань все більша увага приділяється акцентованому розвитку рухових якостей, відповідно до яких формується і структура засобів.

Якщо розглядати навчання не тільки з погляду оволодіння технікою будь-якого руху, а й з позицій навчання всієї системи організму

забезпеченню цих рухів енергетикою, то слід звернутися до першооснов навчально-виховного фізіологічного ефекту в розвитку живого організму загалом і у фізичному вихованні зокрема.

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій "слід" (ефект) в організмі людини. У процесі багаторазового повторення дій "слідові" рухові ефекти, згідно з теорією адаптації, накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму і соціально-психологічного розвитку особистості тих, хто займається. Ж.Б. Ламарк сформулював закон вправ так: робота будує орган у міру його вживання.

Однак вплив руху на організм не обмежується розвитком його тілесних і духовних здібностей. Тією мірою, якою рух впливає на організм і особистість людини, сам організм за допомогою вправ будує свої рухи. Цей другий бік закону вправи – "організація визначає і будує функцію в міру її виконання" – вперше сформулював Д. Дідро.

Науково її обґрунтував М. А. Бернштейн, ще в 1947 р. показавши, що з кожним новим рівнем нейрофізіологічної організації, що виникла у зв'язку зі зміною умов життя, з'являється можливість реалізації форм рухових дій, які не існували раніше. При цьому організм будує свої рухи не тільки, як стверджував Ж. Б. Ламарк, у порядку простого повторення і накопичення ефекту вправи, а шляхом модифікованого повторення і добору найбільш раціональних способів розв'язання рухових завдань, що виникли.

Виокремлюють різні види ефектів, що виникають в організмі та психіці людини в результаті застосування фізичних вправ:

1) залежно від розв'язуваних завдань розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально-розвивальний, рекреаційний, реабілітаційний ефекти;

2) залежно від характеру вправ, що застосовуються, він може бути специфічним і неспецифічним (загальним);

3) залежно від переважної спрямованості на розвиток та удосконалення будь-якої здібності (функції) існують силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний та інші види ефектів;

4) залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, позитивним, позитивним і позитивно-сильним;

5) залежно від характеру фізичних вправ, які застосовують.

Одночасно фізичні вправи розглядаються і як метод навчання та виховання. Найважливіша ознака фізичних вправ як методу – повторюваність їх застосування, що дає змогу педагогу чинити необхідний вплив на тих, хто займається.

Під час організації навчально-тренувального процесу в будь-якому виді спорту необхідно узагальнено уявляти собі фізіологічний механізм формування рухового вміння. Він являє собою замкнутий процес, що починається з сигналу від нервових закінчень рецепторів до асоціативних полів кори головного мозку. Після аналізу інформації, що надійшла, в корі головного мозку формується "модель потрібного майбутнього" і надсилається у виконавчі нейрони. Сформована і реалізована дія за тією ж схемою знову сприймається і піддається коригуванню в "механізмі сенсорних корекцій". Якщо в програмованих видах спорту, де корекція необхідна і на початку вивчення дії, і надалі тільки для компенсації зусиль втомлених м'язів, то в спортивній боротьбі кожний наступний однотипний рух проводять у дещо мінливому середовищі завдяки зміні взаємних поз і обурливих рухів протиборця.

Кожен викладач-тренер прагне виховати спортсмена високої кваліфікації. В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне вивчення техніки і тактики. Тактична майстерність значною мірою залежить від рівня володіння технікою боротьби, від правильності та міцності засвоєння навичок виконання технічних дій.

На навчальних заняттях процес навчання організовується і здійснюється викладачем. Крім основних настанов, що даються офіційними навчальними

програмами, викладачі спортивної боротьби використовують у навчальному процесі свої власні знання і досвід. Величезний обсяг і різноманітність навчального матеріалу надають тренеру з боротьби необмежені можливості для творчості.

Навчально-тренувальну і виховну роботу тренер з боротьби здійснює в контакті з сім'єю, школою і громадськими організаціями. Тренер намагається створити в колективі обстановку довіри, взаємодопомоги. Він піклується про створення дієздатності активу, який в інтересах усього колективу регулює взаємини тих, хто займається.

Знання, уміння та навички борця

На відміну від видів спорту з вимірюваним результатом, де спортсмен діє зі снарядом, на біговій доріжці тощо, у боротьбі необхідно домагатися спортивного результату в найтіснішій взаємодії з партнером. Участь у взаємодії не зводиться тільки до подолання опору партнера, а обов'язково містить у собі активну організацію і здійснення власних дій з використанням зусиль партнера.

Залежно від того, хто з борців робить спробу розвинути активні дії, борці поділяються на тих, хто атакує і тих, кого атакують. Тому, хто атакує, під час організації атаки часто доводиться приймати різні положення як щодо килима, так і щодо того, кого атакують. Викладач пояснює, чому те чи інше положення є найправильнішим, як потрібно виконувати вправи з найбільшою користю, який виграш у силі дає дане захоплення або прийом загалом.

Отримані знання шляхом особистого багаторазового випробування (включно з виконанням прийому в ускладнених умовах, на противнику, що не чинить опору, або тренувальному манекені) доповнюються відповідними вміннями. Уміння є здатністю правильно, неавтоматизовано, концентруючи увагу на деталях, виконати нову дію. У міру багаторазового застосування досліджуваного прийому в сутичках різного характеру вміння, що закріпилися до автоматизму, стають навичками, що дає учням можливість послабити спрямовану увагу до деталей прийому.

Під час організації навчально-спортивної роботи викладач розраховує на активність і творчість тих, хто займається, спеціально організовує і спрямовує їхню ініціативу.

Нерідко найуспішніші спортсмени починають розучувати і застосовувати техніку, яку не вивчали на тренуваннях. Такий вид самостійного навчання слід заохочувати. Прояв ініціативи та зацікавленості на заняттях слід розглядати як результат добре поставленої роботи.

У боротьбі велике значення має пропріоцептивна (або рухова) чутливість. Ведучи сутичку, борець орієнтується на певній площі килима. Поєдинок часто проходить у щільному захопленні. Тому для борців важлива й тактильна чутливість. Тренер з боротьби завжди може розраховувати на те, що найзагальніше уявлення про боротьбу новачки мають ще до приходу в секцію.

Однак це уявлення різне. Воно залежить від ставлення до спорту тих, хто займається, обстановки, в якій розвивається юнак. Тренер повинен уважно ставитися до своїх перших пояснень учневі сутності боротьби як фізичної вправи.

Під час першого організованого знайомства з боротьбою викладач, як правило, знайомить учнів з основами техніки (основними положеннями і вправами борця).

Формування рухових навичок у боротьбі

Навички в боротьбі завжди набуваються в процесі виконання вправ, тобто під час цілеспрямованого повторення дій. Важливо, щоб кожне наступне виконання було якісно кращим за попереднє. Поліпшення навички не завжди відбувається рівномірно.

Зазвичай спочатку засвоєння того чи іншого руху буває успішним, потім якість виконання елементів прийому залишається постійною або навіть погіршується. Затримки в розвитку навички пояснюються різними причинами (порушення послідовності навчання, неправильний підбір

партнера або манекена, невпевненість або зайва самовпевненість спортсмена, погане самопочуття тощо).

Буває, що спочатку той, хто займається, повільно опановує дію, а надалі цей процес прискорюється, що значною мірою залежить від методики навчання, індивідуальних особливостей тих, хто займається, і меншою мірою пов'язане з особливостями самої техніки.

Чотири стадії процесу формування навички (генералізації, концентрації гальмівно-збудливих процесів, стабілізації та автоматизації) під час навчання боротьби мають свої особливості.

Стадія генералізації.

Під час розучування техніки боротьби той, хто займається, отримує "конкретне уявлення про прийом або образ руху у вигляді суми відчуттів, представлених у певних поєднаннях".

На цій стадії він часто реагує не тільки на істотні особливості прийому, а й на безліч інших деталей, помічених під час показу прийому викладачем. Дані про новий рух охоплюють значну частину кори головного мозку, відбувається так званий процес іррадіації. Зовні це проявляється в скутості та напруженні багатьох м'язів, які не беруть участі у виконанні прийому. При цьому знижується амплітуда руху, погіршується координація тощо. Причиною скутості може послужити також сором'язливість того, хто займається, невдале виконання ним попереднього прийому тощо. Наявність у тих, хто займається, м'язової скутості – серйозний сигнал для викладача. У цьому разі слід призупинити засвоєння техніки боротьби. Підвідні вправи і повторення простіших, іноді навіть далеких від того, що вивчається, прийомів сприяють ослабленню скутості. Новачки зазвичай не вміють виділити головне з того, що їм потрібно освоїти. Тому викладач повинен вибірково зосереджувати їхню увагу на тому чи іншому елементі прийому, на швидкості його виконання тощо. На стадії генералізації тренер повинен охороняти тих, хто займається, від надлишку інформації.

Стадія концентрації.

У міру повторення прийомів іррадіація збудливих процесів змінюється їхньою концентрацією. Займаються засвоюють основні частини прийому. Усуваються непотрібні рухи. Спочатку основний рух, а потім і прийом загалом стають доступнішими для виконання. Труднощі, які відчують від сил тяжіння, інерції та дії м'язів-антагоністів, поступово не тільки долаються, а й використовуються для вироблення найбільш раціонального способу виконання дії.

На цій стадії ті, хто займається, ще припускаються помилок у рухах, але вже наближаються до найкращого їхнього виконання, порівнюючи власні дії зі зразковим показом тренера і керуючись його вказівками. Управління рухом, засноване на необхідності того, хто займається, послідовно виконати певні частини рухового акту, змінюється управлінням, заснованим на можливості тих, хто займається, сприйняти й усвідомити всі дані про рух. Важливим моментом роботи викладача на цій стадії є активне сприяння концентрації збудження. Викладач повинен уміло використовувати явище диференційованого гальмування. Йому слід швидко виявляти помилки, ретельно відсіювати неправильні дії, даючи їм негативну оцінку. Водночас потрібно прагнути до того, щоб усе позитивне закріплювалося під час подальшого виконання прийому. У практиці роботи з навчальною групою тренери стежать за тим, щоб спортсмени, які неправильно виконують той чи інший рух, засвоювали правильну структуру прийому. У цей час іншим надається можливість далі відпрацьовувати техніку. І тільки за необхідності тренери зупиняють усю групу і ще раз пояснюють усім, хто займається, як потрібно правильно діяти. Напружена робота викладача з контролю за виконанням рухів на стадії концентрації виправдана, оскільки легше затримати утворення неправильної навички, ніж виправляти її, коли вона склалася і тим більше закріпилася.

Стадія стабілізації.

На цій стадії помилки у виконанні прийому виключаються, і з'являється здатність коригувати техніку виконання прийому в разі появи деяких

відхилень у статичній (міра стійкості), кінематичній (умови зв'язку із супротивником) або динамічній ситуації (переміщення супротивника або власне пересування). Ті, хто займається, мають можливість менш ретельно контролювати окремі частини руху за високої якості виконання прийому в цілому.

Стадія автоматизації.

На цій стадії формується здатність вловлювати момент "пускової ситуації" в умовах великої кількості збиваючих факторів.

У міру утворення динамічних стереотипів і автоматизації виконання основних груп прийомів створюється можливість легко переходити від одного прийому до іншого. Це вміння винятково цінне в боротьбі, оскільки тактико-технічні побудови в сучасній боротьбі ґрунтуються на застосуванні не окремих прийомів, а їхньої комбінації, де один прийом готує проведення іншого, завершального. Здатність подумки випереджати хід цілої серії рухів називається антиципацією. Борцям доводиться виконувати прийоми в таких поєднаннях, у яких вони ними ніколи не розучувалися. Така здатність нервової системи називається екстраполяцією. Вплив наявних навичок на навчання.

Під час навчання боротьби наочно проявляється взаємодія навичок. Майстер спорту, який пройшов хорошу школу послідовного навчання, легко засвоює нові прийоми.

Очевидно, в таких випадках стадії генералізації і концентрації збудження також мають місце, проте проходять вони легше і швидше, не викликаючи помітних труднощів в освоєнні нових дій. Наявність рухових навичок може чинити як позитивний, так і негативний вплив на процес оволодіння новими прийомами, може полегшувати формування нової навички і, навпаки, ускладнювати цей процес. Такий вплив утворених навичок на новопридбані називається перенесенням навички.

Позитивне перенесення може бути двостороннім, обмеженим і узагальненим. Двостороннє перенесення здійснюється під час розучування

вправ і прийомів у правий і лівий бік, із правим і лівим захопленням руки або ноги тощо. Якщо до розучування прийомів у протилежний бік приступають, коли навичка сформувалася, але ступінь автоматизації її ще не великий, то перенесення здійснюється порівняно легко.

Значні, іноді й непереборні труднощі двостороннього перенесення трапляються, коли навичка міцно засвоєна і, головне, набула психологічного закріплення (успішно застосовувалася в змаганнях), а знову розучуваний рух, навпаки, не був підкріплений практикою. Утворення навички ускладнене в тому разі, якщо способи розв'язання подібного рухового завдання різні. Таке перенесення називається обмеженим. Подібність рухової задачі (зміна тіла партнера стосовно килима) і способів її розв'язання спостерігається під час розучування прийомів техніки за класифікаційними групами, що є об'єднанням прийомів, схожих за способом виконання (нахилом, прогином, обертанням, скручуванням тощо).

У зв'язку з цим викладач повинен вибірково підходити до планування розучування прийомів, що представляють різні групи класифікації. Так, загальновідомо, що структура кидка прогином позитивно впливає на освоєння більшості прийомів, які виконують назад щодо того, хто атакує (кидки і переводи обертанням. Деякі варіанти кидків поворотом, більшість контрзаходів у стійці), а кидки підворотом (стегно) сприяють освоєнню більшості прийомів, які виконують уперед щодо того, хто атакує (кидки нахилом із різною дією ніг, підхоплення, передні підніжки та ін.). Найчастіше трапляється узагальнене перенесення, коли освоєна навичка позитивно впливає на формування нової, не маючи з нею схожості в структурі.

В міру засвоєння великої кількості груп прийомів можливості вивчення нових прийомів підвищуються. Так, групи переворотів забіганням, переходом і розгинанням і групи кидків нахилом, поворотом, підворотом і скручуванням у практиці є сусідами, і вивчення їх у зазначеній послідовності не викликає у тренерів методичних труднощів. Нічого не можна сказати про

помітний позитивний вплив на освіту навичок виконання прийомів таких груп, як кидки обертанням і кидки скручуванням; перевороти скручуванням і перевороти накатом; переклади нирком і переклади висіданням і т. д. Засвоєння їх полегшується, якщо ті, хто займається, мають певну базу рухових навичок. При цьому важливо враховувати вміння борця зосереджувати свої зусилля на певних частинах руху і в певному напрямку, вміння змінювати величину амплітуди і швидкість виконання прийому тощо.

У практиці навчально-тренувальної роботи бувають випадки, коли наявні навички гальмують утворення нових. Таке явище називається негативним перенесенням і найчастіше спостерігається під час перенавчання неправильно засвоєних рухів. Це, як правило, основні рухи борця-атакувальника: прогин, нахил, обертання тощо. Тренерам необхідно мати на увазі, що способи виконання прийомів, їхніх частин, захоплень і варіантів винятково різноманітні, і кожен із них у певних умовах залежно від багатьох причин може виявитися раціональною індивідуальною особливістю техніки.

Тому не все слід розглядати з позиції правильного і неправильного засвоєння, а іноді слід простежити можливість досягнення конкретного спортивного результату незвичайним способом.

Принципи побудови навчального процесу

Принципи свідомості, активності, наочності, систематичності, доступності та міцності є загальними дидактичними принципами фізичного виховання. Ті, хто займається, опановують рухові навички на навчальних заняттях, під час тренувань. Тому застосування цих принципів під час організації навчальної, тренувальної чи навіть змагальної діяльності є обов'язковим.

Засоби та методи підготовки в боротьбі

На сьогодні в теорії та методиці фізичного виховання немає чіткого розмежування таких часто використовуваних понять, як засіб і методи. Під засобами розуміють фізичні вправи, а під методами - способи використання цих вправ. Однак такий підхід задовольняє тренерів з тих видів спорту, у

яких результат фіксується за часом, у кілограмах, за відстанню або в балах із чітко визначеною програмою майбутніх дій (види гімнастики).

У видах спорту, пов'язаних зі зміною ситуацій і високою варіативністю дій, виникають деякі труднощі в трактуванні цих понять. Якщо звернутися до словників, то ці та супутні їм терміни визначаються так:

- метод – це спосіб практичного здійснення або теоретичного дослідження будь-чого;
- методика – сукупність методів навчання (дослідження);
- методологія – вчення про науковий метод пізнання, сукупність методів, що застосовуються в науці;
- прийом – спосіб здійснення будь-чого;
- засіб – прийом, спосіб дії для досягнення будь-чого, знаряддя (пристосування) для здійснення якої-небудь діяльності;
- вправа – заняття для засвоєння, удосконалення якихось умінь (навичок), яке проводять, як правило, у режимі повторення.

Таким чином, для того щоб говорити однією мовою, хоча б у ситуаційних видах спорту, потрібні деякі уточнення (додавання) у термінах, і, у зв'язку з цим, доцільно вважати:

- прийомами – специфічні дії, які приводять до виграшу в спортивному змаганні;
- засобами підготовки – вправи, за допомогою яких засвоюють ці прийоми;
- технічними засобами підготовки – прилади, використання яких дає змогу успішніше застосовувати вправи;
- природними засобами підготовки (реабілітації) – природні чинники, які дають змогу створити сприятливі умови для навчання техніці і тактиці;
- природними засобами підготовки (реабілітації) – природні фактори, які дозволяють створювати умови, що дають змогу створювати фізіотерапевтичний ефект;

- методами – способи (варіації) використання вправ (зовнішніх або внутрішніх впливів) у ході навчання, тренування або відновлення/

У процесі навчання техніки й тактики прийомів боротьби, розвитку функціональних здібностей загалом і, зокрема, фізичних якостей, формування здатності до змагальної діяльності в спортивній боротьбі використовуються різні за змістом і функціональною спрямованістю вправи.

Вправи (засоби) забезпечують засвоєння прийомів боротьби, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату спортсмена, розвитку всієї вегетативної (живильної) сфери організму і полегшують засвоєння тактико-технічних побудов у боротьбі. Як правило, сукупність фізичних вправ поділяють за їхньою конкретною приналежністю до специфічної, спортивної діяльності та ділять на загальнорозвивальні (допоміжні), спеціальні та основні (змагальні) (табл. 3.1).

Таблиця 3.1 – Вправи, що використовуються, як засіб підготовки юних борців

Загальнорозвиваючі		Спеціальні		Основні	
				Тренувальні з партнером	Змагальні сутички
Прості	Спортивні	Підвідні	Імітаційні	В строю за елементами	Навчальні
стройові	гімнастичні	без партнера	без снарядів	в строю загалом	навчально-тренувальні
зі снарядами	спортивні ігри	з партнером	зі снарядами	поза строєм по черзі	тренувальні
на снарядах	плавання	на навчальних машинах	на тренажерах	поза строєм з умовним опором	вільні
	легкоатлетичні			поза строєм з рольовими	
	гребля				
	туризм та ні.		на тренажерах		

Докладніше методи використання засобів фізичної підготовки для всіх видів вправ описано в літературі з теорії та методики фізичної культури.

Таблиця 3.2 – Методи використання різних вправ у процесі навчання юних борців

Методи навчання прийомів (дій)		
техніки	тактики	різнобічної координованості
розповідь-показ	розповідь-показ	розповідь-показ
розчленоване вивчення	розчленоване вивчення	розчленоване вивчення
Методи навчання прийомів (дій)		
техніки	тактики	різнобічної координованості
цілісне вивчення	цілісне вивчення	цілісне вивчення
з умовним статичним опором	в умовно - контактному режимі	повторний
з умовно-контактним опором	контактному режимі	повторний
з умовним динамічним опором	із зустрічними рольовими діями за завданням	круговий
ідеомоторний	ідеомоторний	ідеомоторний
з дозованим опором	ігровий	ігровий
з повним опором, без контрприйомів	круговий	змагальний
змагальний (на демонстрацію)	змагальний (на демонстрацію)	

Методи навчання

Під час вирішення педагогічних завдань у навчанні велике значення має взаємодія викладача і тих, хто займається. Шляхи, якими йде викладач, домагаючись вирішення завдань навчання, називають методами навчання.

Таблиця 3.3 – Методи використання різних фізичних вправ у процесі підготовки юних борців

Методи підвищення фізичних якостей:			
сили	швидкості	витривалості	гнучкості (активної та пасивної)
рівномірний	рівномірний	рівномірний	рівномірний
змінний	змінний	змінний	змінний
безперервний	безперервний	безперервний	безперервний
інтервальний	інтервальний	інтервальний	інтервальний
повторний	повторний	повторний	повторний
ігровий	ігровий	ігровий	ігровий
круговий	круговий	круговий	круговий
змагальний	змагальний	змагальний	змагальний
Можуть бути поєднання методів. Наприклад, стандартно-безперервний, стандартно-безперервний, варіативно-безперервний, варіативно-безперервний тощо.			

Перераховані вище вправи (засоби) на різних етапах підготовки використовуються різними методами (табл. 3.2, 3.3, 3.4.).

В організації навчального процесу викладач застосовує методи слова, показу, вправ, ігровий. Кожен із методів не є універсальним, а тому вони застосовуються в поєднанні один з одним.

Таблиця 3.4 – Методи використання різних вправ у процесі технікотактичного вдосконалення юних борців

Методи вдосконалення прийомів (дій)		
техніки	тактики	спеціальної спритності (як?)
цілісне вивчення	ідеомоторний	цілісне вивчення
ідеомоторний	ігровий	повторний
з умовним статичним опором	в умовно-контактному режимі (круговий)	ідеомоторний
з умовним динамічним опором		круговий
з дозованим опором		ігровий
із повним опором, без контрприймів		змагальний
змагальний (сутички за завданням для обох борців)	змагальний - із зустрічними рольовими діями за завданням (круговий)	
змагальний (сутички за завданням для суперника)	змагальний - з рольовими завданнями для суперника (круговий)	
змагальний (вільні схватки)	змагальний (вільні схватки)	
змагальний (зміна суперників) (круговий)	змагальний (зміна суперників) (круговий)	

Вибір методів визначається змістом навчального матеріалу, педагогічним завданням, підготовленістю тих, хто займається, умовами занять.

Науково-методична і технічна підготовленість самого тренера суттєво впливає на вибір методів навчання.

Усні засоби передачі знань

Пояснення, розповідь і бесіда є основними методами усного передавання знань у навчанні боротьби.

Пояснення. Під час знайомства з новою вправою або прийомом необхідно отримати уявлення про закономірності та правила її виконання. Головна функція пояснення полягає в тому, що за його допомогою тренер доводить необхідність і ефективність застосування даного прийому або способу його виконання. Пояснення має бути коротким і зрозумілим.

Цінність пояснення як методу полягає в тому, що дія його легко дозується. Так, у початковий період навчання тренер пояснює тільки найосновніше, що необхідно для розв'язання завдання даного заняття. В інших випадках він пояснює додаткові або паралельно існуючі варіанти виконання того чи іншого прийому.

Тренер часто вдається до пояснення (техніки, тактики), під час аналізу виступів на змаганнях, під час виявлення та усунення помилок.

Пояснення – основний метод, що допомагає застосувати дидактичні принципи навчання в комплексі. Пояснення легко комбінується з таким методом, як показ.

Розповідь. За необхідності створити у тих, хто займається, уявлення про логічно пов'язані факти і послідовний розвиток подій або явищ використовується розповідь. У практиці навчально-тренувальної роботи час від часу необхідно вдаватися до образного викладу подробиць спортивної боротьби, розкриття технічних і тактичних дій її конкретних учасників.

Бесіда. Іноді під час пояснення або розповіді викладач пропонує учням ставити запитання. Поступово це переростає у форму запитань і відповідей. Така форма передачі знань називається бесідою. За педагогічною спрямованістю бесіди можуть бути різними. Тренер може пояснювати завдання уроку, де необхідно підвищити активність тих, хто займається; повідомляти нові дані, якщо необхідно пов'язати навчальний матеріал, який вивчається, з наявними знаннями тих, хто займається; перевіряти засвоєння знань тими, хто займається, та рівень їхньої свідомості.

Методичні прийоми

Складність процесу боротьби, ризик отримання травм у разі порушення правил навчального процесу вимагають застосування різних методичних прийомів: підрахунку, методичних вказівок, наказів і команд. Чіткий своєчасний підрахунок оживляє навчальний процес. Проведення підрахунку в підготовчій частині уроку робить її вплив однаковим для всіх, хто займається. Підрахунок недоцільно проводити під час виконання спеціальних вправ, таких, як вправи для мосту тощо. Викладач повинен знайти такий (середній) темп підрахунку, який влаштовує більшість тих, хто займається.

Методичні вказівки спрямовані на вирішення загального завдання заняття

Під час навчального процесу буває необхідно передбачити особливості перестроювання, ймовірність появи помилки, профілактику отримання травм тощо. З метою збереження цілісності навчального процесу це робиться за допомогою методичних вказівок.

Одна з особливостей занять спортом полягає в тому, що спортсмени готові виконати будь-які вказівки тренера. Тому абсолютно доречні такі форми, як накази та команди. Їх найчастіше вживають на початку уроку з метою підвищити увагу тих, хто займається, їхню зосередженість і дисципліну. За допомогою наказів і команд викладач чинить негайний організуючий вплив на тих, хто займається. Методична цінність наказів і команд полягає в тому, що викладач за їхньою допомогою має можливість швидко і чітко керувати діями навчальної групи. Особлива форма наказів і команд, що забезпечує їх беззаперечне виконання в умовах навчально-спортивної роботи, вважається природною і характеризує взаємодію тих, хто займається, і викладача.

Ознайомлення з прийомом. Цей етап освоєння боротьби може мати різні форми. Ознайомитися з досліджуваним прийомом можна за допомогою спеціальної літератури, наочних посібників, спостережень за змаганнями тощо.

Результат ознайомлення з прийомом виражається в найзагальнішому уявленні про нього і є важливою характеристикою здатності тих, хто займається, фіксувати основні деталі в складній дії. Завданням ознайомлення є створення у тих, хто займається, зорового образу вправи або прийому, передача новачкам знань техніки його виконання, збагачення їхнього рухового досвіду.

Однією з причин помилкових дій новачків у період ознайомлення є те, що вони не усвідомлюють місця і значення досліджуваного прийому в загальній системі техніки і тактики боротьби. Тренер має можливість пов'язувати структуру нового прийому безпосередньо з положеннями і змінами пози тих, хто займається (кидок прогином, переведення обертанням, переверот забіганням тощо).

Основна форма ознайомлення з прийомом або початкового його вивчення – це заняття з боротьби. З показом і випробуванням прийому в цілому ті, хто займається, можуть зустрітися під час спілкування зі спортсменами з інших колективів або в самостійній роботі. Це небажано, оскільки викладач дотримується своєї обраної послідовності у вивченні прийомів. Тому під час навчального процесу йому постійно доводиться стежити за тим, щоб усі, хто займається, встигали засвоювати новий навчальний матеріал і щоб ніхто з них не застосовував прийомів, вивчення яких заплановано на наступні уроки. Водночас інтерес і активність тих, хто займається, не слід обмежувати тільки організованими заняттями в секції.

Детальне розучування. Прийоми боротьби розучують в умовах спеціалізованих занять. При цьому ті, хто займається, освоюють складові частини прийому, ступінь докладання зусиль у різних фазах проведення прийому, його амплітуду, швидкість. Новий матеріал вивчають у цілому або по частинах. Вивчення прийомів у цілому. Рухова задача під час такого вивчення вирішується цілісним рухом, основні частини й елементи прийому сприймаються в загальному вигляді. Загальноприйнятим вважається застосування цілісного методу для вивчення простих прийомів. У боротьбі до

цілісного навчання звертаються, коли навіть досить складну дію важко або недоцільно розділяти на частини, наприклад, кидки прогином, підворотом, обертанням.

Хоча оволодіння захопленням, підготовка до безпосереднього виконання цих прийомів можуть розучуватися окремо, проте основну дію атакуючого слід засвоювати в цілому. Це пов'язано з тим, що для виконання зазначених прийомів атакуючий повинен вивести своє тіло зі стану стійкої рівноваги.

Тому все, що виконується до моменту виходу атакуючого з рівноваги, може бути розділене на складові частини, а те, що виконується після цього моменту, розділяти не можна. Тільки у виняткових випадках, застосовуючи необхідні засоби страховки, можна розчленувати і цю частину прийому.

Під час навчання цілісним методом необхідно:

1. Детально ознайомити тих, хто займається, з прийомом. Використовувати систему вправ, що підводять до виконання основної дії в цьому прийомі. Застосовувати, поступово ускладнюючи, всі наявні форми спрощеного цілісного виконання прийому. Виконувати імітації прийому.

2. Зосередити увагу тих, хто займається, на виконанні основної частини прийому.

3. Створити полегшені умови для перших виконань прийому (підбір партнера відповідного зросту, ваги і досвіду, проведення прийому на м'яких матах тощо).

4. Надати допомогу у виконанні прийому шляхом створення певних обмежень для дій, що ведуть до помилок. Вивчення прийому по частинах.

Є прийоми, які складаються з різнорідних за характером частин, об'єднаних тільки загальним тактикотехнічним завданням, наприклад, переворот забіганням із захопленням руки на ключ.

Захоплення руки на ключ – це особлива частина прийому, за допомогою якого можна виконувати різні перевороти і навіть кидки. Збивання противника на живіт, утримання його в цьому положенні і забігання – все це

окремі частини прийому, роздільне вивчення яких позначається позитивно на проведенні прийому в цілому.

Тільки цілісне вивчення прийомів боротьби або вивчення їх тільки по частинах зустрічається рідко. Зазвичай при цілісному навчанні завжди можна виділити деталі прийому, які можна і потрібно розучувати окремо. Під час вивчення дій по частинах викладач постійно прагне з'єднати окремі частини прийому в одне ціле і за кожної можливості, що з'явилася, розучувати їх разом (додаток А).

Вивчення дій по частинах має велику методичну перевагу. Воно дає змогу направлено вести індивідуальне навчання, робити доступним і цікавим урок тощо. Однак не можна забувати про необхідність своєчасно переходити до цілісного виконання прийомів.

Закріплення і вдосконалення навичок

Завдання третього етапу навчання – зробити засвоєні прийоми доступними для тих, хто займається в умовах змагань. Навички закріплюються в навчальних, навчально-тренувальних і тренувальних сутичках (див. схему, рис.1).

Цей поділ структури процесу навчання відповідає дійсним етапам формування знань, умінь і навичок у боротьбі. Однак це не означає, що спортивна майстерність кожного з борців складається строго відповідно до цієї схеми. Етапи навчання в кожному конкретному випадку бувають неоднакові за своїм значенням. Іноді окремі прийоми боротьби засвоюються в спілкуванні з іншими спортсменами і вдосконалюються на змаганнях. У таких випадках борці проходять одночасно всі етапи навчання, але вони не так чітко виражені. Борці знають безліч прийомів, але в змаганнях і навіть тренуваннях застосовують тільки дуже невелику їх частину. Отже, етапи ознайомлення і розучування цих прийомів ними пройдені ґрунтовно, але етап закріплення і вдосконалення всієї техніки пройдений поверхнево. Поділ на етапи дає змогу змінити послідовність протікання процесу навчання.



Рис. 3.1 - Схема вивчення прийому

Так, під час вивчення прийомів цілісним методом деякі слабоуспішні засвоюють прийоми по частинах. Ще частіше доводиться повертатися до вдосконалення прийому і навіть розучування додаткових варіантів після того, як прийом уже випробуваний у змаганнях. Для вирішення завдань кожного етапу навчання залежно від змісту навчального матеріалу відводиться різна кількість занять. Успіх процесу навчання на всіх етапах залежить від уміння викладача своєчасно виявляти й усувати помилки тих, хто займається (табл. 3.5).

Таблиця 3.5 – Схема взаємодії тренера з тими, хто займається

Оцінює виконання прийому загалом, виходячи з якості виконання основної дії атакуючого	Звіряють свою оцінку з оцінкою викладача
Після перших виконань прийому кожним із тих, хто займається, викладач запитує, які є запитання	Задають запитання
Відповідає на запитання тих, хто займається, уточнює основну дію атакуючого і найважливіші деталі прийому. Дає вказівку до повторного виконання прийому в цілому	Повторюють прийом, намагаючись правильно виконати основну дію атакуючого і домагаючись правильного виконання прийому в цілому. Партнери посилюють опір, проте сприяють тому, щоб прийом вивчався
Ускладнює умови виконання прийому (підбір партнерів, виконання на місці, в русі)	Повторюють прийом
<i>Розучування прийому в цілому</i> Вказує на загальну послідовність дій тих, хто займається, при виконанні прийому загалом прийому загалом	Продумують послідовність дій при виконанні прийому загалом
Дає вказівку робити підвідні вправи в парах, що підвищує можливості тих, хто займається, виконати основну дію атакуючого	Виконують вправи
Нагадує послідовність дій тих, хто займається, які виконують роль атакуючого та атакуємого	Кожен продумує послідовність своїх дій
Дає вказівку виконувати вправи, які імітують основу структури прийому	Виконують імітацію (дії атакуючого й рухів атакуємого окремо)
Дає вказівку виконати прийом в цілому	Виконують прийом, намагаючись дотримуватися загальної послідовності дій. Партнери сприяють виконанню прийому
Після перших виконань, що являють собою цілісний прийом	Виконують прийом, оцінюючи свої дії після кожного виконання
Викладач зосереджує увагу тих, хто займається, на основному русі атакуючого і дає вказівку продовжувати виконання прийому	Партнери сприяють виконанню прийому
Оцінює виконання прийому загалом, виходячи з якості виконання основної дії атакуючого	Порівнюють оцінку викладача зі своєю оцінкою
Після перших виконань кожним із тих, хто займається, викладач питає, які є запитання	Задають запитання
Відповідає на запитання, уточнює основний рух атакуючого і дає вказівку продовжувати виконання прийому в цілому	Продовжують виконати п'ять прийом, дотримуючись останніх вказівок викладача. Партнери сприяють виконанню прийому

Продовження таблиці 3.5

Ускладнює умови виконання прийому (підбір партнера, виконання на місці, в русі)	Повторюють виконання' прийому з урахуванням ускладнення умови його проведення. Партнери посилюють опір, проте сприяють тому, щоб прийом вийшов
При закріпленні та вдосконаленні навичок Ставить завдання "виконувати прийом з певним захватом"	Виконують завдання. Партнери не знають змісту завдання
Ставить завдання подолати опір партнера під час виконання певної частини прийому, (захоплення, відриву від килима тощо)	Виконують завдання. Партнери чинять наростаючий опір під час виконання окремих частин прийому
Ставить завдання виконати прийом у комбінації з іншими приемами	Виконують завдання
Ставить завдання виконати прийом за різної активності партнера	Виконують завдання. Партнер, згідно з вказівками тренера, наступає, відступає або веде пасивну боротьбу

Для визначення причин неправильного виконання прийому боротьби слід визначити, в якій стадії його проведення відбувається помилка (підхід, відрив, основна дія атакуючого, розворот, завершення, утримання). Так, якщо той, хто займається, помиляється в послідовності застосування дій або забуває деякі з них, значить, він неправильно уявляє загальну структуру прийому. Усунути таку причину можна за допомогою повторного пояснення і показу прийому. Однак можуть бути випадки, коли ті, хто займається, мають повне уявлення про структуру і послідовність виконання частин прийому, але під час виконання припускаються помилки, пов'язаної з невмінням діяти в певний бік (праворуч або ліворуч).

Однією з причин появи помилки під час проведення прийому є недостатня фізична підготовленість тих, хто займається, погана координація рухів. Буває, що одна помилка викликана кількома причинами або одна причина лежить в основі кількох помилок. Тому тренери завжди прагнуть знайти головну причину, усунувши яку можна серйозно поліпшити виконання прийому в цілому. Фахівці з боротьби здебільшого формують навичку виконання прийому навколо основної дії атакуючого борця. До цього є серйозні методичні підстави.

Якщо той, хто займається, всі дії, крім основної, виконує добре, значить викладач поспішив перейти до виконання прийому загалом (чи то під час навчання по частинах, чи то за цілісним методом). Якщо той, хто займається, виконує основну дію добре, але робить помилки під час виконання інших частин і деталей прийому, то усувати помилки найдоцільніше під час виконання прийому. У випадках, коли багато тих, хто займається, повторюють одну й ту саму помилку, найкраще перервати заняття з відпрацювання прийому і показати правильне його виконання.

Якщо помиляються окремі учні, то викладач спочатку приділяє увагу тим помилкам, які можуть призвести до травм, потім переходить до виправлення помилок у виконанні основної дії. Всі інші помилки усуваються під час виконання прийомів без зупинки відпрацювання. Боязнь, невпевненість і скутість тих, хто займається, бажання уникнути труднощів у навчанні під час виконання прийомів часто є причинами недоліків не тільки в техніці, а й у загальній і спеціальній фізичній підготовленості. Першопричиною всіх помилок можна вважати недотримання викладачем дидактичних принципів навчання. Тому найкращий засіб попередження багатьох помилок у навчанні – цілеспрямована діяльність викладача.

Через обмежену кількість програмного матеріалу для секційних занять із спортивної боротьби рекомендуємо в планах роботи секції збільшувати обсяг засобів для розвитку рухових якостей, використовуючи вправи та ігри, наведені в цьому розділі.

3.2 Методичні основи навчання техніці і тактиці спортивної боротьби учнів в групах початкової підготовки ДЮСШ

Методика підготовки юних борців має відповідати закономірностям розвитку і формування організму, що росте. Емпіричне вирішення питань тренування, відірване від медикобіологічних і педагогічних даних, призводить до сліпого експериментування на дітях, що в умовах сучасного

спорту з його величезними навантаженнями є неприпустимим і небезпечним для здоров'я.

Розглянутий нами юний вік належить до передпубертатного і має свої характерні морфофункціональні та психічні особливості. Так, процеси збудження знову починають превалювати над процесами гальмування. У цьому віці необхідно дуже тактовно підходити до питань заохочення і покарання, визначення переможців у єдиноборствах та іграх.

Вивчення вікових особливостей розвитку борців показує, що на етапі початкового навчання відбувається бурхливий ріст тіла в довжину, зв'язковий апарат більш еластичний, ніж у дорослих. М'язова тканина також зростає більш інтенсивно в довжину, ніж в ширину.

З огляду на те, що в цей період організм підлітків перебуває в стані формування і розвитку – це найблагодатніший період для розвитку сили м'язів, швидкісних якостей, гнучкості та, певною мірою, витривалості. Якщо враховувати, що це своєрідний субстрат спритності – без якої немислиме оволодіння складними технічними рухами боротьби, то стає зрозумілою необхідність тренувального процесу з акцентом на формування специфічних навичок. При цьому потрібно враховувати й те, що в цьому віці швидше настає стомлення, менш стійка увага, юнаки більшою мірою реагують на різноманітні подразники, але все ж таки вони здатні виконувати об'єм роботи з удосконалення перерахованих вище якостей. Дозрівання рухового аналізатора (за даними багатьох авторів він досягає зрілості до 13 років) сприяє розвитку інтелектуальних здібностей, посилює функції пам'яті.

Ще І.М. Сеченов вказував на те, що м'язові рухи мають величезне значення для розвитку діяльності мозку. Руховий аналізатор є сполучною ланкою і розглядається сучасною наукою як механізм сенсомоторної інтеграції [19, с. 24-25].

Рухова діяльність прямо позначається на розвитку мовлення, мислення дітей. Недарма багато авторів пропонують ігри та елементи єдиноборств як засіб розумового розвитку дітей і підлітків. Для нормальної розумової

працездатності організму необхідне оптимальне співвідношення процесів збудження і гальмування в корі головного мозку. Від м'язової системи, що мало працює, до головного мозку надходить обмежений потік інформації, а це не стимулює збудження ЦНС. Виникають умови для підвищеної стомлюваності, знижується самопочуття, погіршується працездатність.

Тому, необхідність активних фізичних дій очевидна. Все питання полягає в тому, щоб їхня дія на організм була оптимальною, тобто достатньою, але не надмірною. Кожен тренер повинен діяти відповідно до біологічних можливостей юного спортсмена, керуючись відомими принципами навчання і тренування. Знання принципів і шляхів їхньої практичної реалізації робить процес тренування більш ефективним і результативним.

У процесі оволодіння технікою через цілу низку причин у структурі рухів виникають і закріплюються помилки, що не дають змоги надалі повною мірою використовувати наявний руховий потенціал. Усі помилки мають своє глибоке коріння в самому початковому навчанні. Звертає на себе увагу факт, що основні з цих помилок простежуються абсолютно на всіх рівнях спортивної майстерності, тобто, набуваються ще на початковому навчанні, а потім дедалі більше закріплюються в руховій навичці. Найдрібніші технічні помилки, закріплені в навички, впливають на структуру прийому в ускладнених умовах. Це пов'язано з тим, що утворені нервові зв'язки не руйнуються, а беруть участь внаслідок гальмівних процесів і можуть з'являтися знову.

Недосконала техніка гальмує прогрес спортивних результатів, тому від самого початку необхідно навчати юних борців раціональної базової техніки, яка відповідає індивідуальними особливостями тих, хто займається (табл. 3.6).

З метою визначення змісту техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців був проведений аналіз відеоматеріалів з найбільших змагань (чемпіонатів України, Європи та Світу). Було

проаналізовано близько 200 змагальних сутичок (128 поєдинків у чоловічих змаганнях і 74 у жіночих).

Таблиця 3.6 – Техніко-тактичний арсенал і ранг атаквальних дій борців високого класу

Атаквальні дії	Чоловіки	Жінки
Кидки обертанням	1	3
Кидки через спину	2	4
Кидок прогином	4	6
Зачепа зсередини	5	2
Перевороти розгинанням	7	9
Кидки підворотом	8	5
Переведення занурювання	9	12
Перекид перекатом	10	13
Перекид забіганням	11	15-16
Переводи ривком	12	18
Перекид скручуванням захопленням схрещених гомілок	13	8
Млин	15	22
Кидки нахилом	16	17
Кидки захопленням ніг	17	14
Перекид накатом	18	15-16
Виведення з рівноваги	19	20-21
Звалювання із захопленням ніг	20	10

Аналіз наявних програм і літературних джерел, що висвітлюють стан проблеми дослідження змагальної діяльності, дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атаквальних дій борців високого класу.

Визначення змісту та послідовності навчання базової техніки боротьби відбувалося шляхом зіставлення отриманих результатів дослідження із застосуванням способу, запропонованого З. Ольшевським, заснованого на застосуванні та ефективності прийомів [44, с. 39].

Щодо вдосконалення змісту та послідовності формування методів і засобів та їхнього раціонального розподілу на етапі початкової підготовки в тренувальному процесі. Здійснений на попередньому етапі педагогічного експерименту вибір засобів і режимів виконання навантажень за критерієм

їхньої послідовності дав змогу розробити й апробувати послідовність формування методів і засобів та їхній раціональний розподіл на етапі початкової підготовки в тренувальному процесі.

Тренувальний процес навчання базової техніки має свої особливості. Поряд із навчанням рухових дій, необхідних для освоєння базової техніки, тренер повинен формувати в тих, хто займається, вміння та навички. У зв'язку з цим послідовність навчання базової техніки на етапі початкової підготовки в тренувальному процесі освітній бік фізичного виховання набуває дуже важливого значення, і для її реалізації потрібна надійна й обґрунтована методична база.

Для підвищення навчання базової техніки боротьби в тренувальному процесі в експериментальній групі бігове персональне навантаження проводилося за індивідуальним планом-графіком бігового навантаження (табл. 3.7 – 3.9).

У таблиці 3.7 представлено графік №1, у табл. 10 графік №2, у табл. 11 графік №3.

Таблиця 3.7 – Графік тренувального навантаження №1

Початкове навантаження	№№ заняття															Залікове навантаження				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 хв. (140x0,9)	3 (140x0,9) + +1 (140x1,2) = = 4 хв.					3 (140x0,9)+2 (140x1,2) = 5 хв.					3 (140x0,9)+ +3 (140x1,2)= 6 хв.									
Біг – частота кроків – 140 за хв., ширина кроку – 0,9 м (140x0,9); Біг – частота кроків – 140 за хв., ширина кроку – 1,2 м (140x1,2).																				

Індивідуальні план-графіки побудовані строго на основі біологічного закону адаптації організму до підвищуваних навантажень, і тому перехід від алгоритму до алгоритму можна здійснювати тільки після виконання

попереднього на п'яти заняттях. За виконанням графіка того, хто займається, стежить тренер. Він же робить відповідні позначки в журналі (пульс перед заняттям, після контрольного 3-х хвилинного навантаження, пульс після закінчення занять). Той, хто займається, зазначає дати занять у відповідній графі плану-графіка.

Таблиця 3.8 – Графік тренувального навантаження №2

Початкове навантаження	№№ заняття			Залікове навантаження
1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	
3 (140x0,9) ++3 (140x1,2) = 6 хв.	3 (140x0,9) ++3 (140x1,2) ++1 (160x1,2) = 7 хв.	3 (140x0,9) ++3 (140x0,9) ++2 (160x1,2) = 8 хв.	3 (140x0,9) ++3 (140x0,9) ++3 (160x1,2) = 9 хв.	
Біг – частота кроків – 140 за хв., ширина кроку – 0,9 м (140x0,9); Біг – частота кроків – 140 за хв., ширина кроку – 1,2 м (140x1,2).				

Таблиця 3.9 – Графік тренувального навантаження №3

Початкове навантаження	№№ заняття			Залікове навантаження
1 2 3 4 5	6 7 8 9 10	11 12 13 14 15	16 17 18 19 20	
3 (140x0,9) ++3 (140x1,2) ++3 (160x1,2) = 9 хв.	3 (140x0,9)++3 (140x1,2)++3 (160x1,2)++1 (160x1,2)= 10 хв.	3 (140x0,9) ++3 (140x0,9) ++3 (160x1,2) ++2 (160x1,2) = 11 хв.	3 (140x0,9) ++3 (140x0,9) ++3 (160x1,2) ++3 (160x1,2) ++3 (160x1,2) = 12 хв.	
Біг - частота кроків - 140 за хв., ширина кроку - 0,9 м (140x0,9); Біг - частота кроків - 140 за хв., ширина кроку - 1,2 м (140x1,2); Біг - частота кроків - 160 за хв., ширина кроку - 1,2 м (160x1,2).				

На основі аналізу даних, отриманих під час анкетування, ми змогли відповісти на деякі важливі питання базового етапу техніко-тактичної підготовки борців вільного та греко-римського стилю.

Таблиця 3.10 – Тест для визначення індивідуальної програми тренувального бігу борців-початківців

№№	До навантаження				Після бігу 3 хв.				№ програми
	Тиск мм рт.ст.		ЧСС за хв.	МОК літри	Тиск мм рт.ст.		ЧСС за хв.	МОК літри	
	Сд	Дд			Сд	Дд			
1	90	60	60	4,0	135	80	160	10,7	№1
2	100	70	88	4,3	140	75	120	9,0	№3
3	120	80	96	4,8	130	65	140	11,3	№2
4	120	80	76	4,8	145	80	162	11,7	№1
5	120	70	92	5,0	145	70	120	10,0	№3
6	100	65	60	4,3	135	65	135	11,3	№2
7	100	70	96	4,3	140	75	140	10,5	№2
8	120	80	96	4,8	145	90	135	8,2	№2
9	110	75	100	4,5	145	80	125	9,0	№1
10	110	80	88	4,4	130	85	120	7,1	№1
11	110	65	82	4,6	140	70	130	10,5	№2
12	95	60	80	4,1	125	65	130	10,3	№2
13	100	60	66	4,3	135	70	162	12,6	№1
14	90	60	60	4,0	145	70	160	13,3	№1
15	110	80	80	4,4	140	65	130	11,2	№2
16	110	80	90	4,4	120	80	125	7,5	№1
17	130	85	70	5,1	125	80	160	9,9	№2
18	90	65	72	4,0	130	60	142	12,4	№1
19	120	80	76	4,8	130	60	140	12,2	№2
20	105	65	70	4,5	140	60	160	14,7	№1
21	90	60	62	4,0	130	70	158	12,0	№1
X±m	107 ± 2	71 ± 1	79 ± 2	4,5 ± 0,067	136 ± 1,48	72 ± 1,77	141 ± 2	10,7 ± 0,45	
Кореляція			t	r = 0, 7			t		

На підставі думки тренерів і фахівців, ми визначили термін навчання базової техніки.

На їх думку він становить 2 роки (таку величину отримано як середню арифметичну всіх відповідей).

Далі, за допомогою того ж методу знаходження середнього арифметичного, було визначено кількість коронних прийомів – 4 і кількість допоміжних – 6.

Крім того, було визначено відсоткове співвідношення базової техніки до всієї техніки – відповідно 60% і 40% – і співвідношення коронної техніки та допоміжної техніки – відповідно 60% і 40%. Із 80 тренерів 71 вважають, що виведення з рівноваги слід вивчати в різних напрямках.

Як основні способи пересування були вказані:

- кроки – вперед – 78 (кількість тренерів); назад – 80; вправо – вліво – 76; повороти – вперед – 76; назад – 76; вправо – 78; вліво – 80.

У вигляді захоплень були виведені такі:

- хват однією рукою – 58; хват із хватом двома руками – 64.

У вигляді упорів використовувалися такі:

- кистю – 62; передпліччям – 64.

Крім того, було визначено базові швунги:

- на себе – 74; від себе – 60; ліворуч – 68; праворуч – 70.

На думку тренерів, юних борців потрібно навчати способам звільнення від захоплень і упорів. Як базове взаєморозташування тренери визначають таке положення борців – грудьми до грудей – 78.

Тренери вважають, що в перші два роки навчання борці не повинні брати участь у змаганнях, а тільки в навчальних (74) і тренувальних (76) сутичках. Крім того, тренери вважають за необхідне навчати кидати в різні боки (76) і навчати елементів захисту (58).

Дуже корисними, на думку тренерів, є використання в навчанні ігрових завдань та рухливих ігор (74, 70).

Користуючись методом ранжування відповідей тренерів і фахівців на запитання анкети, ми змогли визначити склад і послідовність навчання базових прийомів боротьби в стійці та в партері (табл. 3.11, 3.12).

Таблиця 3.11 – Склад і послідовність навчання базових прийомів вільної боротьби в стійці

№№	Назва прийомів (стійка)	Число тих, хто висловився за включення до складу базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомів
1	<i>Звалювання збиванням</i> Захопленням ніг	76	1
2	<i>Кидки нахилом</i> Захопленням руки із задньою підніжкою	74	4
3	<i>Кидки поворотом ("млин")</i> Захопленням руки і однойменної ноги зсередини	72	5
4	<i>Перекиди ривком</i> Захопленням шиї зверху і різнойменного стегна	71	7
5	<i>Кидок підворотом</i> Кидок через стегно	65	2
6	<i>Кидок підворотом</i> Захоплення руки і шиї з передньою підніжкою	62	6
7	<i>Кидки нахилом</i> Захопленням тулуба і різнойменної ноги з відхопленням	61	8
8	<i>Перекид зануренням</i> Захопленням різнойменних рук і стегна збоку	58	3
9	<i>Кидки нахилом</i> Захопленням ніг	54	9
10	<i>Звалювання збиванням</i> Захопленням ноги, захопленням тулуба, зацепом гомілкою зовні (зсередини)	49	10
11	<i>Звалювання збиванням</i> Скручуванням із захопленням рук, обвивом зсередини	46	11
12	<i>Кидок прогином</i> Захопленням руки і тулуба з підніжкою	44	12

Оптимізація процесу спортивної підготовки передбачає не тільки знання провідних чинників, їхніх взаємозв'язків і кількісних впливів, що чиняться на результат, а й добір найефективніших засобів і методів та їхнє раціональне застосування на практиці.

Таблиця 3.12 – Склад і послідовність навчання базових прийомів вільної боротьби в партері

№№	Назва прийомів (партер)	Число тих, хто висловився за включення до складу базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомів
1	<i>Перекид скручуванням</i> Захопленням далеких руки і стегна знизу-спереду	80	1
2	<i>Перекид скручуванням</i> Захопленням схрещених гомілок	76	2
3	<i>Перекид забіганням</i> Захопленням шиї з-під далекого плеча, притискаючи ближню руку стегном	74	3
4	<i>Перекид перекидом</i> Захопленням шиї зі стегном	71	4
5	<i>Перекид перекидом</i> Захопленням шиї зверху та стегна зсередини	70	6
6	<i>Перекид скручуванням</i> Захопленням руки (шиї) та ближнього стегна із зацепом дальньої ноги зсередини	66	7
7	<i>Перекид скручуванням</i> Захопленням руки на ключ і зацепом однойменної ноги	65	5
8	<i>Перекид розгинанням</i> Обхватом ноги з захопленням дальньої руки зверху-всередину	62	8

Отже, ми прийшли до висновку про те, що при підготовці юних борців, необхідно раціонально поєднувати описані напрями – обмеження і збільшення різноманітності технічного і тактичного арсеналу так, щоб

прийоми не заважали, а доповнювали один одного і сприяли б подальшому розвитку технічної майстерності.

Таким чином, найважливішими завданнями техніко-тактичної підготовки можна вважати:

1) досягнення високої стабільності і раціональної варіативності навиків, складових основи технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складних умовах змагань;

2) часткова перебудова рухових навиків або окремих їх деталей з погляду досягнень сучасної науки і вимог спортивної практики.

У педагогічному відношенні правильне розв'язання питання про найефективніші засоби і методи тренування безпосередньо впливає на підвищення спортивних досягнень. Найпоширеніші методи дослідження, які використовують автори: ЕКГ як метод вимірювання стомлення, педагогічне спостереження, теоретичне й експериментальне обґрунтування індивідуально-типологічних особливостей реакції організму борців до та після виконання фізичних навантажень, що виконуються в різних зонах потужності в лабораторних умовах.

Постійна реєстрація показників ЧСС у борців у період відпочинку між вправами під час тренування дає можливість стежити за розгортанням відновлювальних процесів після виконання різних видів навантаження. Дані про динаміку показників ЧСС дають змогу оптимальною мірою регулювати інтервали відпочинку борців і визначати необхідні терміни для початку нової серії вправ.

Метод оцінки стомлення за електрокардіограмою є ефективним при оцінці тренувального процесу і дозволить тренерам, викладачам і спортсменам правильно дозувати тренувальне навантаження, уникаючи перетренованості організму. У системі тренувального процесу спортсмена поряд із розв'язанням різних завдань тактичної та технічної підготовки найважливіше місце посідає фізична підготовка.

Фізична підготовка – це розвиток основних фізичних якостей, рухових навичок, удосконалення функціональної діяльності організму і поліпшення стану здоров'я.

Сила – одна з головних рухових якостей спортсменів. Розвиток м'язів тулуба і кінцівок, високий рівень силової підготовленості – передумова збереження здоров'я і показав хороших спортивних результатів у вільній боротьбі. Забезпечуючи розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості, гнучкості, фізична підготовка сприяє формуванню структури рухових дій спортсмена, закріпленню раціональної техніки, формуванню технікотактичної майстерності.

Тільки постійним підвищенням тренувальних навантажень і постійним повторенням і вдосконаленням прийомів можна домогтися високих результатів. Однак використання великих і близько граничних навантажень ще не є гарантією успіху. Нерідко відбувається зворотнє: навантаження зростають, результати падають. Кожен видатний спортсмен вносить у боротьбу оригінальні технічні прийоми. У результаті узагальнення досвіду кількох поколінь спортсменів складається великий арсенал технічних дій.

ВИСНОВКИ

Спортивна боротьба як комплекс осмислених технічних і тактичних дій зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Та все ж як засіб фізичного виховання і вид спорту боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротьби досвідчені фахівці. Надаючи великого значення боротьбі як виду спорту, її включали до системи фізичного виховання не тільки молодих, а й зрілих чоловіків, навіть досить похилого віку.

Аналіз літератури та програм початкового навчання, результатів змагальної діяльності провідних тренерів змагальної діяльності провідних тренерів і висококваліфікованих фахівців дозволив виявити значну розбіжність обсягу фахівців дозволив виявити значну розбіжність обсягу і форм змісті прийомів і засобів у техніки й тактики техніко-тактичних дій, яких навчають юних борців.

Аналіз змагальної техніки в боротьбі, наявних програм для ДЮСШ, а також результати опитування провідних тренерів і фахівців (80 осіб) дозволив нам виявити 8 базових прийомів початкового навчання в стійці та 8 основних прийомів боротьби в партері.

Це мінімальна кількість прийомів, достатня для того, щоб на базовому етапі борці, опанувавши їх, змогли інші прийоми боротьби (на базі їх) використовувати в різних комбінаціях.

Методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань. Змінюються правила змагань – настільки ж оперативно повинні вноситися корективи й в методику підготовки до них. Сучасні правила міжнародних змагань спрямовані на інтенсифікацію змагальної діяльності. Більшість тренерів і провідних борців світу не змогли за короткий час

вирішити проблему сполучення високого темпу бою і збереження при цьому результативності технічних дій і їх розмаїтості.

Слід також виділити низку моментів, якими необхідно керуватися в організації навчально-тренувального процесу методів і засобів із різних видів єдиноборств під час підготовки борців вільного стилю в умовах ранньої спеціалізації:

- раціонально будувати тренувальне заняття залежно від його завдань і умов тренування;
- планувати навантаження юним спортсменам відповідно до рівня фізичної та рухової підготовленості;
- враховувати рівень мобілізації почуттів, мислення і волі юних спортсменів у становленні свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу;
- активізувати діяльність спортсменів під час вирішення завдань тренування, підвищувати емоційність заняття, вводячи рухливі та спортивні ігри, естафети;
- у підготовці юних борців вільного стилю в умовах ранньої спеціалізації основну увагу приділяти розширенню арсеналу технічних дій, удосконаленню зв'язок і комбінацій;
- будувати стосунки зі спортсменами на принципі взаємоповаги і взаєморозуміння;
- педагогічно виправдано використовувати комплекс дисциплінарних впливів, припиняти порушення дисципліни;
- коригувати діяльність залежно від успішності навчально-тренувального процесу.

Характерною рисою сучасного спорту є неухильний ріст спортивних досягнень. Це вимагає від фахівців пошуку нових шляхів підвищення ефективності багаторічної підготовки. Саме в процесі відбору, можна виявити ті відстаючі ланки в загальній характеристиці спортсмена, що навіть при безсумнівних задатках обдарованості можуть у майбутньому

перешкоджати досягненню високих спортивних результатів, якщо їх вчасно не усунути шляхом відповідних педагогічних чи медичних впливів.

Спортивний відбір повинен ґрунтуватися на вимогах конкретного виду спорту, пропонованих для спортсменів. У процесі підготовки борців застосовується система засобів, які поділяються на загально-підготовчі, спеціально-підготовчі, основні і змагальні. Найбільший обсяг цих засобів використовується на початкових ступенях підготовки юних і молодих борців. Практика показує, що в міру росту кваліфікації борців загальнопідготовчі вправи в напрямку збільшення величини навантажень повинні усе більше наближатися до основних вправ.

Всебічна фізична підготовка є основною передумовою навчання й тренування у будь-якому виді спорту. Головна мета спеціальної фізичної підготовки на секційних заняттях з боротьби – вдосконалення тих якостей, які потрібні для успішного проведення навчальних поєдинків, передбачених комплексною програмою підготовки до змагань.

Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, які сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні елементів боротьби. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер борцівського поєдинку. Огляд науково-методичної літератури свідчить про те, що дане питання розглядалося багатьма авторами. Це дозволяє нам порівняти та виділити найголовніші (найефективніші) методи навчання з учнями-початківцями у греко-римській боротьбі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананченко К. В., Пакулін С. Л., Арканія Р. А. Методологічні аспекти побудови науково обґрунтованої системи спортивної підготовки тхеквондистів. Траекторія науки. 2016; 2(10). С. 12-18.
2. Ананченко К. В., Хацаюк О. В., Загура Ф. І., Огньова Л. Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства. 2020. С. 4-13.
3. Арканія Р. А., Ручка Є. В. Вдосконалення навичок маневрування з урахуванням різноманітних прийомів єдиноборства. Єдиноборства. 2017. С. 4-6.
4. Ашанін В. С., Литвиненко А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. 2017. С. 102-107.
5. Бистров В. М., Філін В. П. Порівняльний аналіз рівня розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів різного віку та різних спеціалізацій. Теорія та практика фізичної культури. 2009, № 2. С. 41-45.
6. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Фізична підготовка борців. Київ: Олімпійська література, 2014. 224 с.
7. Бойченко Н. В., Гринь Л. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. С. 10-13.
8. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. Єдиноборства. 2017. С. 11-14.
9. Бойченко Н. В., Чертов І. І., Пирог Ю. А., Алексєєв А. Ф. Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства. 2020. С. 4-12.

10. Бойченко Н. В., Тропін Ю. М., Алексеева І. А., Пилипець О.В., Демченко Н. В. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022. С. 18-31
11. Бочелюк В.Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 224 с.
12. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2012. 96 с.
13. Гуцул Н. З., Савчин М. П. Модельні характеристики спортивної підготовки кваліфікованих кікбоксерів індивідуальних стилів ведення бою. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки, 2017. С. 158-163.
14. Колісніченко В. В., Замрозович-Шадріна С. Р., Шапаренко І. Є., Семаль Н. В., Юденко О. В. Педагогічні умови згуртування спортивного колективу в умовах воєнного стану. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022. С. 49-53.
15. Коробейніков Г. В., Коробейніков Г. В., Дуднік О. К. Варіабельність серцевого ритму у юних борців з різним функціональним станом нервової системи. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. № 6. С. 157-160.
16. Коробейніков Г. В., Радченко Ю. А. Аналіз техніко-тактичних дій членів молодіжної збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонаті світу 2007. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. № 1. С. 6-19.
17. Коробейніков Г. В., Радченко Ю. А. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008). Теорія і методика фізичного виховання і спорту,

2009. № 2. С. 56-58.

18. Коробейніков Г. В., Радченко Ю. А. Особливості технічної підготовленості борців греко-римського стилю високої кваліфікації. Педагогіка, псих. та мед.-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту, 2009. № 7. С. 81-85.

19. Коробейніков Г. В., Радченко Ю. А. Особливості техніки виконання основних кидків у положенні партер у борців греко-римського стилю високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2010. № 1. С. 26-28.

20. Коробейніков Г. В., Мазманян К. Р., Коняєва Л. Д. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів. Київ : Сектор оперативної поліграфії РВІКВ БНАУ, 2008. 64 с.

21. Кощеєв О. С. Передзмагальна підготовка спортсменів високої кваліфікації в тхеквондо. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018; С. 45-50.

22. Круцевич Т. Ю Теорія і методика фізичного виховання: посібник. [За ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2005. Т. 1. 381 с.

23. Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А., Кашуба В.О., Носко М.О., Хабінець Т.О. Біомеханіка спорту: навчальний посібник. К.: "Олімпійська література", 2021. 319с.

24. Латишев С. Аналіз тактико-технічних дій борців вільного стилю на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті: Теорія і методика фізичного виховання №2-3. К.: "НУФВСУ", 2015. С. 20-24.

25. Латишев М. В., Мозолюк О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. Єдиноборства. 2021. С. 13-23.

26. Латишев С. В. Обґрунтування моделі формування стилей протиборства у вільній боротьбі. Молода спортивна наука України. 2018. С. 157-163.

27. Лукіна ОВ. Оптимізація спеціальної фізичної підготовленості юних рукопашників на етапі попередньої базової підготовки. Автореферат

дис. на здобуття наук, ступеня к.фіз.вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Дніпро, 2018. 20 с.

28. Нартін В. О., Огірко І. С. Математичне моделювання та прогнозування видів підготовленості кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту. Молода спортивна наука України. 2015. С. 70-74.

29. Пашков І. М., Доморніков С. О. Особливості прояву координаційних здібностей в тхеквондо. Єдиноборства. 2017. С. 45-48.

30. Пашков І. М., Тропін Ю. М., Романенко В. В., Голоха В. Л., Коваленко Ю. М. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021. С. 22-25.

31. Пашков ІМ. Особливості змагальної діяльності в тхеквондо. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2022. С. 26-29.

32. Павленко Ю.О., Перспективи збірної команди України на іграх XXIX Олімпіади у Пекіні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Збірник наукових праць. №12. К.: 2007. С. 4-32.

33. Пістун А. І. Спортивна боротьба : навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 362 с.

34. Радченко Ю. А. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко римського стилю. 12-та наук. конф. «Молода спортивна наука України» : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту ; анотації, зміст та допоміжні індекси. Львів : НФФ «Українські технології», 2008. Т. 1. Вип. 12. С. 280-284.

35. Радченко Ю. А. Взаємозв'язок між психофізіологічними функціями і часом виконання технічних дій у висококваліфікованих борців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту, 2009. № 1. С. 114-118.

36. Радченко Ю. А. Контроль технічної підготовленості висококваліфікованих борців з урахуванням психофізіологічних особливостей. 13-та наук. конф. «Молода спортивна наука України»: зб.

наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; анотації, зміст та допоміжні індекси. Львів : НФФ «Українські технології», 2009. Т. 1. Вип. 13. С. 248-254.

37. Радченко Ю. А. Особливості психофізіологічного стану борців високої кваліфікації у змагальний період. Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. «Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійна діяльність». Київ–Черкаси : Черкаський Нац. ун-т ім. Б. Хмельницького. 2009. 100 с.

38. Саєнко В. Г., Мишельман С. А. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей тхеквондистів високої кваліфікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. С. 58-60.

39. Середняк Т. К. Греко-римська боротьба : навчальний посібник. Донецьк, 2015. 241 с.

40. Хаджинов В. А. Греко-римська боротьба : навчальний посібник. Д. : Середняк Т.К., 2015. 249 с.

41. Хурілова В. І., Борсук М. П. Оцінка рівня розвитку фізичних якостей кваліфікованих тхеквондистів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2017. С. 185-188.

42. Шалар О. Г., Савченко-Марущак М. С., Стрикаленко Є. А. Взаємозв'язок стилів діяльності юних тхеквондистів із спортивною та психологічною підготовленістю. Єдиноборства. 2018. С. 77-85.

43. Шахліна Л. Г. Медико-біологічні основи спортивного тренування жінок. Київ: Наукова думка, 2011. 328 с.

44. Ananchenko K., Khatsaiuk O. Features of the training process and technical and tactical training of veteran judokas. «Martial arts». Kharkiv, 2018. Issue 14. p. 4-18.

45. Franchini, E.; Cormack, S.; Takito, M.Y. Effects of High-Intensity Interval Training on Olympic Combat Sports Athletes' Performance and Physiological Adaptation: A Systematic Review. J. Strength Cond. Res. 2019, 33, 242-252.

46. Lakicevic, N.; Paoli, A.; Roklicer, R.; Trivic, T.; Korovljevic, D.; Ostojic, S.M.; Proia, P.; Bianco, A.; Drid, P. Effects of Rapid Weight Loss on Kidney Function in Combat Sport Athletes. *Medicina* 2021, 57, 551.

47. Khatsaiuk O., Solodka O., Surovov O., Partiko N., Polyakova O., Kusovska O., Lozovy E., Beloshenko Yu. Analysis of technical and tactical training of highly qualified athletes who specialize in the combat section of sambo on the results of "World Cup-2021". *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. Issue 1 (145). p. 120-126.

48. Kenani S. Indicators of the psychological climate of the sports team: abstract diss. ... *Cand. Sciences in Phys. education and sports: 24.00.01*. Kyiv, 2005. 20 p.

49. Brynzak S. Psychological compatibility and its evaluation in a sports team. *Young sports science of Ukraine*. Lviv, 2006. T. 10 (4). p. 36-40.

50. Oksenyuk I. The importance of factors of psychological compatibility in the relationship between the coach and the players of the football team. *New pedagogical thought*. Rivne, 2017. Issue 3 (91). p. 71-73.

51. Yagodzinsky V., Kisilyuk O., Khlibovych I., Rodionov M., Ivanov S., Desyatka O., Polozenko D., Krasnopolsky M. Study of cadets' attitude to the need to introduce military-applied sports to forms of physical training in HMEI. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 11 (143). P. 151-154.

52. Makovoz E., Storozhilova U. The need for team building at all stages of the collective. *Bulletin of Transport Economics and Industry*. Kharkiv, 2009. Issue 25. p. 124-125.

53. Stasiuk V. *Psychology of command and control: textbook*. Kyiv: National University of Defense of Ukraine, 2013. 574 c.

54. Kyrylko N.M. Features of management of productivity of labor at the regional level /N.M. Kyrylko// Scientific journal «Economics and finance». Science and practice: innovate approach: Collection of scientific articles. Les Editions L'Originale, Paris, France, 2017. P.116-120.

55. Gibb Dyer, Jeffrey Dyer. Beyond Team Building: How to Build High Performing Teams and the Culture to Support Them / Gibb Dyer, Jeffrey Dyer. 1st Edition. 2019. P. 256.



Рис.1. Вправа з партнером на плечах: присідання і вставання



Рис. 2. Вправа з партнером на плечах: нахил вперед і випрямлення

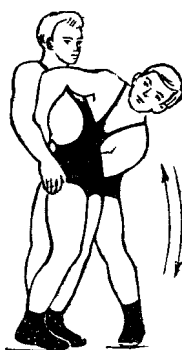


Рис. 3. Переворот партнера назад і вперед з ніг на ноги в положенні зворотного захвату тулуба

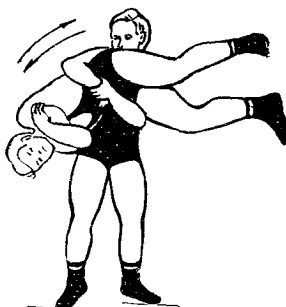


Рис.4. Переворот партнера назад і вперед з ніг на ноги в положенні зворотного захвату тулуба, коли він стоїть зігнувшись



Рис. 5. Піднімання партнера з положення лежачи на грудях з відведенням голови назад і прогинанням

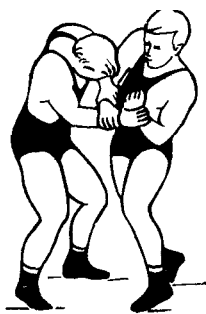


Рис. 6. Перекидання партнера через себе прогинаючись з опусканням його на ноги із взаємного захвату тулуба спереду назад

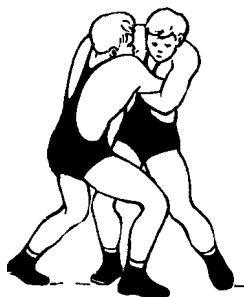


Рис. 7. Боротьба за захват зап'ястка партнера



Рис. 8. Боротьба за захват рук партнера зверху

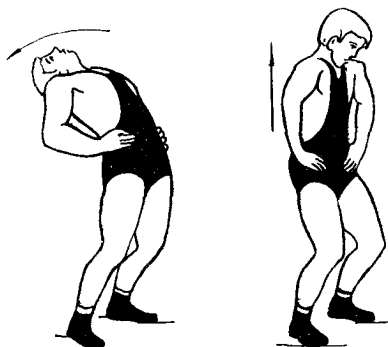


Рис. 9. Імітація повороту спиною до партнера для кидків через спину.
Прогинання, закидаючи голову назад

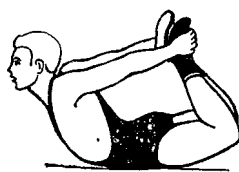


Рис. 10. Положення "жабка": перевероти в сторони

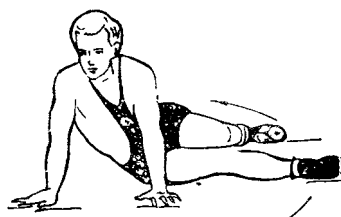


Рис. 11. Схрещення ніг управо-вліво з положення партеру



Рис. 12. Переверот через груди з положення стоячи на колінах.