

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.

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., Алексєєва 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. Кощєєв 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.