

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО–ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Т. Б. Війтів, В. Д. Мартин

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій імені С. З. Гжицького

e-mail: martyn.vol.dm@gmail.com

Актуальність. Останніми роками у спортивній боротьбі відбуваються істотні зміни в змісті змагальних поєдинків, регламенті змагань, змінилися уявлення про методику підготовки висококваліфікованих спортсменів [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Так, в сучасній боротьбі збільшився час сутички, процес сутички почав проходити активніше, агресивніше та видовищніше. Це вимагає від борців якнайшвидшого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування ефективних атакуючих комбінаційних дій. Разом з тим, спостерігаються і негативні тенденції збіднення тактики поєдинків і звуження технічного арсеналу змагань [2, 3, 5, 6]. Крім того, на думку провідних фахівців [3, 4, 5, 6] існуюча методика навчання все ще не достатньо враховує вимоги сучасної боротьби.

Таким чином, визначення змісту та особливостей техніко–тактичної підготовки юних борців вільного стилю є актуальним питанням підготовки спортивного резерву у спортивних видах боротьби.

Мета дослідження. Удосконалення методики техніко-тактичної підготовки борців на етапі початкової підготовки з урахування вимог змагальної діяльності.

Завдання дослідження: 1. Визначити особливості техніко – тактичної підготовленості на початковому етапі багаторічної підготовки. 2. Встановити засоби, методи і форми навчання юних борців техніці і тактиці вільної боротьби.

Методи дослідження: 1. Вивчення та аналіз наукової, науково-методичної літератури та електронних ресурсів всесвітньої інформаційної мережі Інтернет. 2. Педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз змагальної діяльності борців на найбільших змаганнях дозволяє говорити про те, що протягом сутички суперникам на виконання конкретного прийому, який оцінюється суддями, а також спробу провести прийом доводиться 8-10 і більше відсотків часу сутички. Значна ж частка часу витрачається на підготовку виконання прийому, тобто на виконання раціонального захоплення, маневрування з метою його здійснення, утримання суперника, блокування або обмеження його рухливості, складає близько 85-90 відсотків (табл. 1).

У методиці навчання юних борців певну частину часу необхідно виділити на вивчення раціонального пересування спортсменів по площі килима, уміння тримати партнера в такому положенні, щоб у будь-який момент можна було б виконати прийом.

Таблиця 1

Показники змагальної діяльності кваліфікованих борців вільного стилю

Показники змагальної діяльності	Час виконання (с)	Відносні значення (%)
Виконання оцінених і не оцінених ТТД	15-42	4,2-11,7
Виконання оцінених ТТД	6-27	1,7-7,5
ТТД, захисту і контратаки	315-345	88,3-95,8

Одночасно, на основі цих умінь і навиків доцільно вести процес навчання техніці виконання конкретних прийомів. На наш погляд, такий підхід в навчанні дасть можливість підвищити ефективність виконання технічних дій в динаміці відповідно до умов сутички змагань (з урахуванням таких факторів як видовищність, тотальність, безперервність атакуючих дій). Це допоможе відійти від надмірної академічності в навчанні, коли спортсмени під час поєдинку намагаються інтуїтивно знайти захоплення, необхідне для здійснення прийому, який вони вивчали в статистиці. Вважаємо, що такий напрям у навчанні дозволить підвищити ефективність виконання технічних прийомів, поліпшити результативність сутичок, стабільність виступів, що, у свою чергу, сприятиме прогресу в подальшій спортивній діяльності.

На підставі аналізу змагальної діяльності, а також керуючись вимогами програми з спортивних видів боротьби для ДЮСШ, розроблені методичні вказівки з метою поліпшення якості процесу навчання техніко-тактичним діям юних борців на початковому етапі багаторічної підготовки:

1. Необхідно щорічно вивчати по 6 базових атакуючих дій в стійці і партері. Таким чином, за 3 роки навчання юні борці оволодівають 18 прийомами. В навчально-тренувальному процесі прийом освоюється одночасно із способами тактичної підготовки. Власне навчання відводити 20-30 хвилин 3 рази на тиждень. Річний об'єм при цьому складає 50 годин. Періодично проводити оцінку школи боротьби, коли учасники демонструють техніку прийомів і їх різноманітність.

2. В процесі навчання техніці вільної боротьби слід використовувати національні види боротьби, зокрема українську боротьбу на поясах і різновиди не олімпійських видів боротьби, які за об'ємом дозволених технічних дій доповнюють один одного.

3. Реалізацію варіативного підходу слід здійснювати за двома основними напрямками: перший передбачає формування обмеженого кола прийомів (1-2) з достатньо великою кількістю входів - способів тактичної підготовки (до десяти і більше); другий напрям характеризується формуванням цілого комплексу прийомів з одним загальним початком.

4. При вивченні високоамплітудних прийомів виконувати 20-40 повторень на 20-25 заняттях. Їх кількість в кожен конкретний момент залежить від функціональних можливостей організму, підготовленості, стажу занять, віку, цілей і завдань. Прийом виконується по черзі протягом 20-30 хвилин.

Висновки: 1. Особливостями змагальної діяльності сучасної вільної боротьби є підвищення активності і інтенсивності поєдинків, зростання ролі кожного виграного балу, підвищення вимог до надійності техніко-тактичних дій.

2. Аналіз змагальної діяльності показав, що численні зміни правил привели до значного скорочення технічного арсеналу борців. Найчастіше виконуються такі техніко-тактичні дії, як кидки, перекиди, звалювання і збиття, пов'язані із захопленнями ніг, а також перевороти накатом.

3. На основі виявлення особливостей змагальної діяльності розроблена методика техніко-тактичної

підготовки юних борців. Вона включає навчання базової техніки вільної боротьби, застосування ігрового методу і формування варіативного рухового навичку, що стало метою нашого подальшого дослідження.

Список використаної літератури

1. Абдуллаєв А.К. Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 300 с.

2. Алексеев А.Ф., Єзан В.Г. Теорія та методика спортивної боротьби Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.

3. Латишев С. В. Методика побудови тренувального процесу у вільній боротьбі. Донецьк: ДонНУЕТ, 2007. 17 с.

4. Пістун А. І. Спортивна боротьба. навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 862 с.

5. Семенів Б. С. та ін. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 4(149). С. 101-107.

6. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навч.метод. посіб. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.