

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ БОРЦІВ

Дипломна робота

Студента 683 групи
Савченко В.Р.
Науковий керівник:
к.н. з фіз. виховання і спорту,
доцент
Тупєєв Ю.В.

Миколаїв – 2023

ЗГІДНО РІШЕННЯ КАФЕДРИ ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА
ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ РОЗГЛЯНУТО ТА РЕКОМЕНДОВАНО ДО
ЗАХИСТУ

Протокол № 5 від 26. 01. 2023 р.

дипломну роботу магістра Савченко Владислава Романовича
на тему: «МЕТОДИКА НАВЧАННЯ РУХОВИМ ДІЯМ ЮНИХ БОРЦІВ».

Завідувач кафедри

Довгань Надія Юріївна

Декан факультету

Тупєєв Юлай Вільович

ЗМІСТ

Вступ.....	4
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ.....	8
1.1 Методи навчання руховим діям борців.....	8
1.2 Послідовність засобів та методів тренування борців вільного стилю.....	24
Висновки до розділу 1.....	47
РОЗДІЛ 2 МАТЕРІАЛІ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	49
Висновки до розділу 2.....	57
Розділ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	58
3.1 Аналіз результатів експериментальної роботи методики навчання рухових дій юних борців.....	58
Висновки до розділу 3.....	71
Висновок.....	73
Практичні рекомендації.....	75
Список літератури.....	76
Додатки.....	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вільна боротьба як вид єдиноборства є складним у координаційному відношенні видом спортивної діяльності, яка обмежена рамками існуючих міжнародних правил змагань. Вільною боротьбою у світі захоплюються мільйони людей. Вони хочуть дізнатися якнайбільше нового про свій улюблений вид спорту. У світі видано безліч літератури з боротьби. Актуальність випускної кваліфікаційної роботи полягає в тому, що боротьба, безсумнівно, є одним з найвизначніших і специфічних явищ спортивного життя планети в ХХІ ст. Про це свідчать різноманіття її форм та надзвичайна популярність у всьому світі. Боротьба як феномен привертає до себе увагу низки наукових дисциплін, як-от медицина, педагогіка, психологія, біологія, анатомія, філософія, соціологія, і навіть історія.

На відміну від видів спорту з вимірюваним результатом, де спортсмен діє зі снарядом, на біговій доріжці і т. д., у боротьбі необхідна домагатися спортивного результату в тісній взаємодії з партнером. Участь у взаємодії не зводиться лише до подолання опору партнера, а обов'язково включає активну організацію та здійснення власних дій з використанням зусиль партнера.

Вільна боротьба є одним із видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління та 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 дозволяє здійснювати підготовку спортивного

резерву та забезпечує масовість занять боротьбою. У спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування та навчання були перенесені з дорослого контингенту на юнаків та дітей. У таких умовах рання спеціалізація набула низки недоліків, пов'язаних із недооцінкою особливостей дитячої психіки та властивих дітям форм життєдіяльності. При значній кількості досліджень та методичних робіт з техніки та тактики боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії та практики вільної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання руховим діям на початкових етапах підготовки та питання вдосконалення змісту та послідовності вивчення базової техніки боротьби. Досягнення високих результатів боротьби неможливо без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання недостатньо враховує вікові особливості молодих борців, багато в чому повторює методику навчання, використовувану дорослими. Основне протиріччя, спонукало розпочати наше дослідження, у тому, що у існуючій практиці початкової підготовки у вільній боротьбі утворилося невідповідність між необхідністю оволодіння молодими борцями основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення цього завдання з урахуванням суворо регламентованих способів і засобів навчання. Чи не враховує прагнення дітей до ігрових форм прояву самодіяльності, до творчого освоєння техніки та тактики вільної боротьби.

Досі мало дослідженими залишаються питання, якими методами та засобами тренування у 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, але і в умовах змагань.

Досягнення високих результатів боротьби неможливо без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання недостатньо враховує вікові особливості молодих борців, багато в чому повторює методику навчання, використовувану дорослими. Останніми роками наші суперники значно підвищили якість підготовки спортивних резервів. Це, безумовно, спричинило ще більше загострення суперництва на великій арені. Питання про підвищення результатів у змаганні перебуває у тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів та методів тренувального процесу.

Мета дослідження – дослідження методів навчання руховим діям юних борців.

У процесі реалізації поставленої мети вирішувалися такі основні **завдання:**

1. вивчити теоретичні основи тренування групи початкової підготовки борців вільного стилю;
2. розробити методику тренування рухових дій групи початкової підготовки з урахуванням різних прийомів;
3. експериментально апробувати розроблену методику.

Об'єктом дослідження рухові дії вільних борців.

Предмет дослідження - методи та засоби тренування рухових дій на етапі початкової підготовки вільних борців.

Для вирішення поданих вище завдань використовували такі **методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та

навчально-нормативної документації; анкетування; педагогічне спостереження; експеримент; хронометрування; контроль розвитку гнучкості; визначення силової витривалості; контроль розвитку сили; оцінка функціонального стану: індекс РУФЕ, біговий тест А.І. Зав'ялова, математична статистика

Практична значущість дослідження: результати дослідження можна застосовувати у навчально-тренувальному процесі групах початкової підготовки молодих борців вільного стилю ДЮСШ.

Особистий внесок автора. Автором проведено аналіз та систематизацію даних літературних джерел, розроблені основні напрямки дослідження, сформульована мета і задачі. Проведене моделювання побудови експерименту. Всі розділи дослідження виконані самостійно. Самостійно проведено аналіз та узагальнення результатів дослідження, написання всіх розділів кваліфікаційної роботи, формулювання висновків та практичних рекомендацій.

Публікації. За результатами дослідження опубліковано 2 наукові праці:

1. Савченко В. Методи навчання руховим діям борців/ В. Савченко // Збірник наукових праць Миколаївського інституту розвитку людини закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Серія: Фізична терапія, ерготерапія, Випуск VII. Миколаїв: МІРЛ ЗВО Університету «Україна», 2023. – С. 272-280.

2. Савченко В. Характеристика основних засобів та методів тренування борців вільного стилю/ В. Савченко // Збірник наукових праць Миколаївського інституту розвитку людини закладу вищої освіти «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Серія: Фізична терапія, ерготерапія, Випуск VII. Миколаїв: МІРЛ ЗВО Університету «Україна», 2023. – С. 280-287.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, що налічує 72 джерел. Кваліфікаційна робота містить 7 малюнків та 11 таблиць. Загальний об'єм 81 сторінка.

РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Методи навчання руховим діям борців

Підвищення ефективності тренувального процесу в спортивній боротьбі значною мірою пов'язане з вдосконаленням методів навчання технічним діям [82, 84].

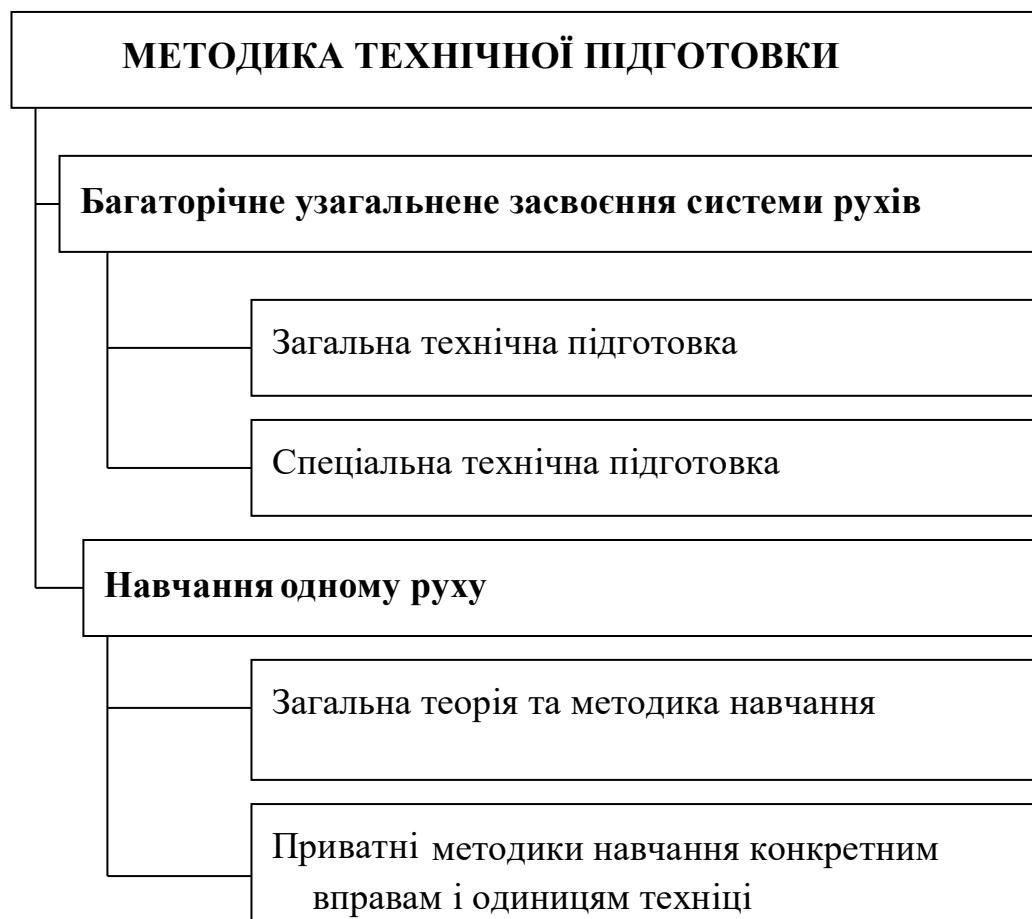
На малюнку 1 представлені розділи і загальні завдання технічної підготовки борців в процесі багаторічної підготовки.

Підготовка борців неможлива без однієї з її складових частин – методики початкового навчання. Високий рівень спортивних досягнень ставить в ряд першорядних проблем розвитку сучасного спорту питання розробки ефективніших методів навчання юних спортсменів. Особлива увага приділяється розробці методів і прийомів навчання спортсменів на етапі початкової спортивної спеціалізації, оскільки саме на ранніх етапах навчання закладається основа фізичних, психічних і етичних якостей майбутніх спортсменів, що багато в чому визначає успішність оволодіння спортивною майстерністю на подальших етапах багаторічного спортивного вдосконалення [19, 56, 87].

Серед багатьох проблем підвищення ефективності процесу навчання спортивним вправам одне з центральних місць займає пошук найбільш довершених варіантів рухових дій.

У дидактиці метод навчання визначається як спосіб, засіб або шлях, за

допомогою якого викладач, використовуючи свідомість і активність учнів, озброює їх знаннями, уміннями і навиками, розвиває їх пізнавальні сили, здібності, формує світогляд [3, 21].



Мал. 1. Блок схема – розділи і загальні завдання технічної підготовки борців

Оволодіння руховою дією починається з формування знання про суть рухового завдання і шляхах її рішення [16].

Управління руховими діями має пряме відношення до проблеми реалізації принципів свідомості, наочності і активності. Свідоме управління руховими діями немислимо без розвитку у здібностей точно відчувати і аналізувати свої рухи, що займаються. Свідоме управління

рухами можливо тільки за наявності у чітких уявлень, що займаються, про просторові, тимчасові і силові характеристики рухових дій [4, 8, 165].

У практиці фізичного виховання і спорту методи навчання умовно діляться на словесні, наочні і практичні [21]. Особливо важливу роль грає наочність, оскільки діяльність учнів носить в основному практичний характер (виконання фізичних вправ). Навчаючи фізичним вправам, переслідують освітні завдання, що полягають в тому, щоб сформувані і довести до певного ступеня досконалості необхідні рухові уміння і навички, а також пов'язані з ними знання. У побудові процесу навчання кожній окремій руховій дії виділяють ряд щодо завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухового уміння і навичку: на першому етапі відбувається початкове розучування руху; на другому - йде поглиблене деталізоване розучування; на третьому етапі забезпечується закріплення і подальше вдосконалення рухової дії, внаслідок чого формується руховий навик [83, 94, 100].

На первинному етапі навчання переслідуються мета — навчити основам техніку руху, сформувані уміння виконати дію хоч би у загальних рисах. При цьому навчання починається із створення загального уявлення про раціональні способи виконання рухової дії і установки для засвоєння того або іншого способу. Тут особливого значення набувають наочні методи навчання, як основний прийом яких виступає демонстрація (показ) руху.

На подальших етапах навчання наочність також не втрачає свого значення. Так, при навчанні руховій дії, для формування правильних уявлень про техніку руху, широко використовуються наочна допомога, відеофільми і т.д.

Процес оволодіння спеціалізованими руховими навичками в складнокоординаційних видах спорту відрізняється підвищеною складністю. Як основоположні моменти успішності навчання в цих умовах виступають

суть спортивно-технічної майстерності, специфічні особливості його прояву, постановка педагогічних завдань, критерії об'єктивної діагностики, адекватність використовуваних засобів і методів вирішуваним задачам [100, 45].

Як відзначає О.Б. Соломахін, [140] технічна підготовка в спортивній боротьбі повинна починатися з навчання базовій техніці прийомів боротьби, поступово переходячи в навчання техніко-тактичним умінням, і, далі до тактики боротьби взагалі.

Виправити помилки, допущені на першому етапі значно важче, ніж навчити спортсмена новим технічним діям [21, 41, 81]. У цей період, як відзначає С.Д. Бойченко [23], у спортсменів, що починають, відбувається процес оволодіння основами техніки рухів і створюються умови оптимального вдосконалення в ній. Автор відзначає самостійну значущість і специфічну спрямованість технічної підготовки в єдиноборстві на всіх етапах багаторічного тренування, незалежно від досягнутої кваліфікації.

Схема становлення навичку технічної дії у вигляді «воронки» обґрунтована в роботах О.О.Новикова [110], що отримала розвиток і подальше вдосконалення в дослідженнях В.Г. Оленіка [113], Л.П. Матвєєва [99] і ін.

Спираючись на аналіз спортивних біографій майстрів борцівського килима, сучасний стан, тенденції і перспективи спорту і спортивної боротьби, Г.С. Туманян [155], резюмує, що на початковому етапі підготовки борців слід вирішувати разом з іншими дві головні задачі:

1. Навчання базовим основам техніки, розширення загального рухового досвіду в регламентованих (стандартних) і нерегламентованих (ситуативних) умовах.

2. Вдосконалення загальних кондиційних (функціональних) властивостей або фізичних якостей.

Навчання рухам із складнокоординаційною структурою вимагає використання в спортивному тренуванні найсучасніших форм організації педагогічного управління. Дві складові частини цього процесу – викладання і учення – є основні елементи управління. Їх єдність відображає специфіку спортивно-педагогічної діяльності, визначає систему дидактичних відносин і забезпечує цілісність учбово-тренувального процесу [89].

Дидактична єдність змістовної і процесуальної сторін в таких умовах обумовлює потребу в істотних змінах методології самого процесу навчання для приведення його відповідно до вищих вимог практики.

Програмно-цільовий підхід до організації процесу навчання рухам обґрунтований А.Н. Лапутіним, [86] дозволяє здійснювати оптимальне управління спортивним тренуванням з метою її інтенсифікації і економізує ресурсів. Дидактичні особливості використання цього підходу передбачають здійснення одинадцяти етапів його реалізації: 1) дослідження антропоморфологічних і біомеханічних характеристик рухового апарату даного контингенту майбутніх спортсменів; 2) вимірювання характеристик біомеханічної структури зразків складних спортивних рухів, вибраних як об'єкт вивчення в спортивному тренуванні; 3) системне узгодження біомеханічних характеристик складного руху, що вивчається, з параметрами рухових можливостей майбутніх спортсменів; 4) моделювання складного руху, що вивчається; 5) установка (у кількісній формі) інтегральної мети (цілей) процесу навчання; 6) декомпозиція генеральної мети, побудова дерева цілей; 7) формулювання рухового завдання навчання; 8) розробка і запис алгоритмом рішення рухової задачі в процесі навчання; 9) побудова цілевих педагогічних програм навчання; 10) ознайомлення тих, що займаються з рухом, що вивчається, змістом процесу навчання, його етапами з технічними засобами навчання; 11) тренування майбутніх спортсменів за цільовою педагогічною програмою з послідовним освоєнням всіх його рівнів і етапів.

Для досягнення тієї або іншої мети конкретного спортивного руху учень повинен послідовно вирішити цілий ряд рухових завдань, які дають уявлення про ті зміни в рухах людини, які обов'язково повинні відбутися у разі реалізації цілей. Визначення мети управління рухами дозволяє інтегрувати весь педагогічний процес у напрямі її реалізації. Ступінь нашого знання структури рухових завдань і цілей фізичної вправи, що вивчається, як правило, визначає ефективність вживаних в тренуванні педагогічних засобів. Причому в даному випадку важливо визначити не тільки загальну кількість цілей, але і, що особливо важливе, з'ясувати їх структурні зв'язки. Істотним моментом при цьому є дослідження ієрархічних взаємин в структурній організації цілей, що можна представити у вигляді так званого дерева цілей [86, 90].

Після того, як побудовано дерево цілей фізичної вправи, робляться пошуки засобів реалізації таких цілей в педагогічному процесі. В цей же час вивчається початковий стан рухового апарату і системи рухів початкових параметрів їх рухових можливостей і прогнозування передбачуваних шляхів їх розвитку і вдосконалення, що займаються для виявлення [86].

Практично створити дерево цілей, призначене для реалізації в педагогічному процесі вельми скрутно і, перш за все тому, що його елементи і ієрархічні рівні є значною ідеалізацією такого складного і багатогранного об'єкту, якою є всяка цілеспрямована рухова дія людини [88].

У роботі А.П. Купцова, [84, 142] указується на три стадії формування навички в спортивній боротьбі: генералізують, концентрації і автоматизації. На думку автора, вивчення дій по частинах володіє великою методичною перевагою, воно дозволяє направлено вести індивідуальне навчання.

Як відзначає Г.С. Туманян, [154] на перших етапах в спортивній боротьбі необхідно навчати веденню сутички в комбінаційному стилі. На думку автора з фізіологічної точки зору такий метод пріоритетний з погляду

домінуючої дії першого подразника. Швидкість освоєння рухової дії залежить від його координаційної складності, а також від досконалості методик по його вивченню. При цьому залежно від ступеня складності руху його розучують двома методами: цілісним, у разі освоєння простої рухової дії, і методом аналітичного, або розчленованого, вивчення вправи, якщо дія, що вивчається, має складну структуру. Г.С. Туманян, [143, 154] виділяє третій метод - метод розучування за допомогою вправ, що підводять, він ґрунтується на використанні явища позитивного перенесення навиків. Оскільки в спортивній боротьбі як вправа змагання прийняті техніко-тактичні дії, що мають складну координаційну структуру, то основним методом освоєння нового матеріалу є метод розчленованого вивчення. Важливим моментом при використанні цього методу є коректне розділення цілої рухової дії на складові його операції, що мають простішу координаційну складність. Даний метод широко представлений в літературі, і у авторів є ряд точок зору на його застосування.

У своїх роботах Н.А. Ліні, [92] указує на велике значення виділення провідних елементів при навчанні складним техніко-тактичним діям, які, на думку автора, складаються з трьох основних частин: підготовчою, основною і завершальною.

Підготовча частина включає захоплення, підхід до того, що атакується і попереднє виведення з рівноваги. Основна частина є такими діями що атакує, в результаті яких визначаються головні параметри руху системи «двох борців». До них відносяться такі операції над тим, що атакується як відривши і підбивши. У завершальній частині що атакується додається певна кінетична енергія. У цій частині коректується рух тіла супротивника в просторі з метою отримати певне початкове положення що атакує по відношенню до килима і що атакується. У кожній частині є свої провідні елементи. Виявлення всієї

цієї структури дозволяє більш цілеспрямовано будувати тренувальний процес.

Характеризуючи методологію навчання, Н.А. Ліні [92] методи навчання техніки і тактики в боротьбі класифікував на наступні: демонстрації і спостереження, словесний, вправ, що підводять і спеціальних, розучування по частинах, цілісний, акцентованої уваги, епізодів сутички, диференціювання, умов, що повторюються, варіювання умов, змагання, контрольний, аналізу.

Висловлюючи свою думку про особливості навчання на початковому етапі, Ю.В. Сокольський, [139] указує, що ефективність початкової підготовки спортсменів залежить від рівня координаційної підготовленості, ступені розвитку координаційних здібностей з якими зв'язують здібності до навчання. На думку фахівця, процес координаційної підготовки юних борців є необхідною базою при становленні технічної майстерності, визначає успішність їх діяльності змагання.

Згідно думки ряду фахівців [131, 133, 147, 148] важливим моментом на початковому етапі навчання є формування у тих, що займаються правильного розуміння суті боротьби, яка полягає в домінуючому значенні атаки в ній (за деякими даними, атака складає до 44 %). Це необхідно робити саме на початковому етапі занять боротьбою, оскільки саме в період ознайомлення з базовими діями у дитини складається, на основі вражень, уявлення про найважливіші аспекти виду спорту [80].

У ряді досліджень [19, 30] виявлено, що тільки важкі, але посилені завдання і відповідні вимоги в навчанні формують стан упевненості у юних борців, а також вони допоможуть тренерів виховати у юних спортсменів готовність і тверду упевненість вирішувати все більш важкі задачі.

Логико-алгоритмічний підхід в спортивній боротьбі застосований у ряді

досліджень [36, 39, 86, 100]. На думку фахівців сутичка в боротьбі, навіть сама хаотична, будується на реалізації незліченної кількості різних алгоритмів, що визначають поведінку борців. Розкриття алгоритмів певних дій дозволяє використовувати їх для програмування, а засвоєння алгоритмів забезпечує ефективне управління діями. Ці алгоритми автор рекомендує використовувати в умовах вибору у відповідь дії, тобто у формуванні тактичного мислення.

Дослідження складу інформаційної структури процесу навчання спортивним рухам показують, що характер інформаційного обміну, що традиційно склався, між тренером і спортсменами має істотні недоліки. У структурі інформаційного середовища навчання інтерес представляють такі її елементи, як інформація про цілі навчання, наявність або відсутність в інформаційному обміні даних про руховий апарат спортсменів, особливості видів інформаційних зв'язків між тренером і спортсменом (наявність прямої, зворотного зв'язку), вміст інформаційних потоків в прямому зв'язку (наявність біогеометричних, біодинамічних і інших характеристик), вміст інформаційних потоків в зворотному зв'язку (наявність тих або інших характеристик рухів спортсмена), завантаженість інформаційних каналів, по яких передаються повідомлення (зоровий, слуховий, тактильний), інформативність педагогічних оцінок тренера, результати ефективності педагогічного процесу [86].

На думку О.Б. Соломашина [140] на етапі початкової підготовки вивчення захисту і контрприйомів паралельно з вивченням атакуючих дій при боротьбі стоячи недоцільно. На думку автора з розділу етапу початкової підготовки програм для ДЮСШ і СДЮШОР доцільно виключити матеріал по вивченню динамічних підготовок і комбінацій з прийомів. Автор відзначає, що етап початкової підготовки в спортивній боротьбі слід присвятити базовій технічній підготовці з ознайомленням за цей період зі

всіма прийомами боротьби в стабільних динамічних умовах з метою подальшого переходу до базової техніко-тактичної підготовки без вивчення нових основних технічних дій.

У роботі О.О. Завьялова [58] вперше розглянутий і описаний з позиції законів руху (з вказівкою напряму сил, моменту їх застосування і принципів стійкості спортсменів) цілий ряд важливих технічних дій, які вивчаються відповідно до учбово-тренувальної програми групи початкової підготовки у вольній боротьбі; створена методика застосування законів «пари сил» і «важелів» при реалізації технічних дій у вольній боротьбі, що дозволяє борцям, що починають, ефективніше освоювати прийоми, що вивчаються, при використанні в навчально-тренувальному процесі сучасних технічних засобів навчання.

Експериментальні дослідження дозволили зробити авторові нижченаведений висновок: при навчанні борців, що починають, необхідно постійно загострювати увагу юних спортсменів на головні деталі здійснення технічних дій. Правильні дії учнів на початку навчання створюють основу для ефективного, осмисленого, грамотного оволодіння технічними діями, які вивчатимуться надалі. При реалізації принципу міцності (багатократне осмислене повторення) дані розробки дозволяють закріпити основи правильної реалізації закону пари сил, і дозволить оснастити спортсмена складнішими грамотними технічними діями в майбутньому.

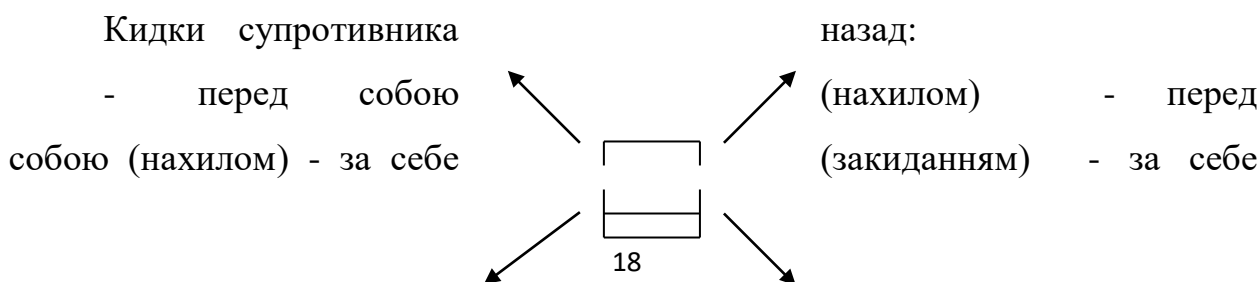
Використання біомеханізмів (*біомеханізм* - модель частини або всього опорно-рухового апарату, що забезпечує досягнення мети рухової дії за рахунок перетворення одного виду енергії в іншій) для структуризації спортивної техніки боротьби дозволяє з нових позицій і під іншою точкою зору оцінити теоретичні основи і методологію спортивної техніки боротьби, а також можливості навчання і вдосконалення технічної майстерності борців

і підвищення ефективності підготовки фахівців з боротьби в системі фізичної культури і спорту [17, 96].

З метою обґрунтування експериментальних досліджень по вдосконаленню методики навчання техніку вольної боротьби М.В. Топхаровим, проведений аналіз поєдинків змагань і тренувального процесу борців різної кваліфікації. На основі виявлення особливостей діяльності змагання розроблена методика техніко-тактичної підготовки юних борців. Вона включає навчання базовій техніці вольної боротьби, застосування спортивно-ігрового методу і використання національних видів боротьби для формування умінь і навиків ведення єдиноборства, формування варіативного рухового навичку і навчання техніці амплітудних кидків прогинанням. Розроблена автором методика навчання базовій техніці вольної боротьби включає вивчення: 1) елементів техніки і тактики: а) основних положень борця; б) елементів маневрування; у) атакуючих і блокуючих захоплень; 2) техніку боротьби в стійці і партері. Партер – перевороти скручуванням, забігом, переходом, перекочуванням, розгинанням і їх комбінації. Стійка – звалювання збиттям, кидки нахилом, поворотом (млин), підкоміром, прогинанням, нирком і їх комбінації.

У роботі Н.А. Хуако, проводиться екскурс вирішення проблеми послідовності вивчення кидків в дзюдо, особливо на етапі початкової підготовки:

- про забезпечення базовою різнонаправленности кидків на етапі початкової підготовки дзюдоїстів (мал. 1.1) за рахунок циклічного вивчення різнотипних кидків в чотири тактичні напрями;

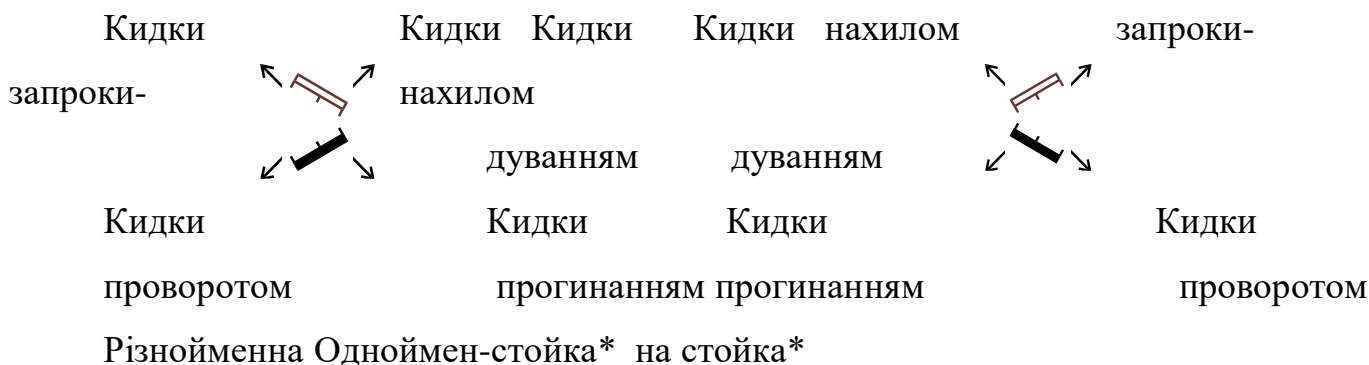


(закиданням) Кидки супротивника вперед:

- перед собою (прогинанням)
- перед собою (прогинанням)
- за себе (прогинанням)
- за себе (прогинанням)

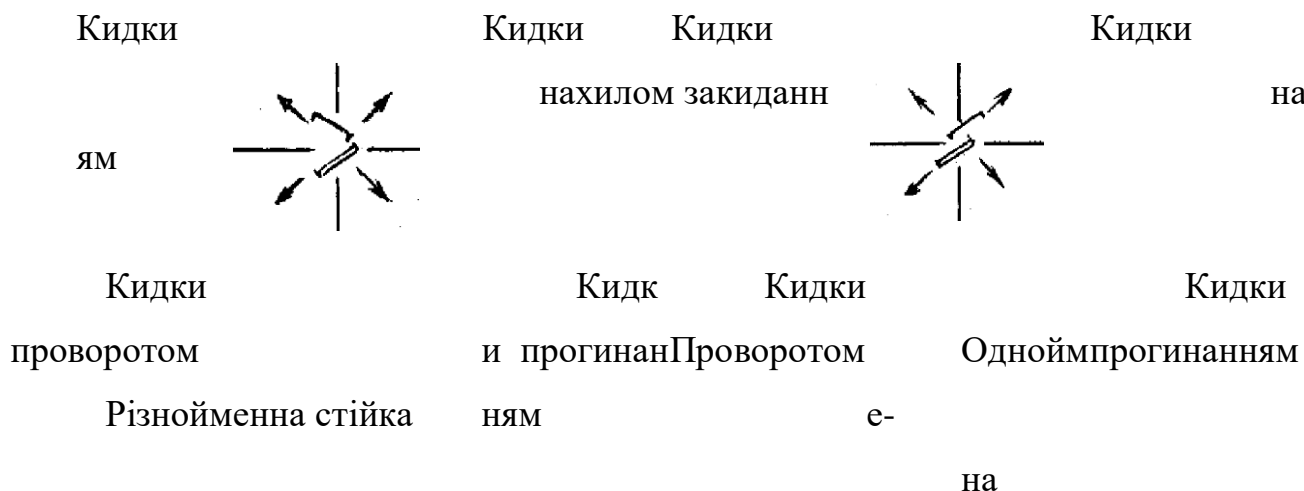
Мал. 2. Переважний розподіл типів кидків в техніко-тактичні напрями за умови взаємної фронтальної стійки в проекції на горизонтальну площину

- про недоцільність збереження симетрії в оволодінні однотипними кидками із зміною власної стійки в проекції на горизонтальну площину;



Мал. 3. Переважний розподіл типів кидків в техніко-тактичні напрями залежно від початкової стійки в проекції на горизонтальну площину [171]

- про необхідність формування різноспрямованих комплексів кидків в умовах взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину (мал. 1.3).



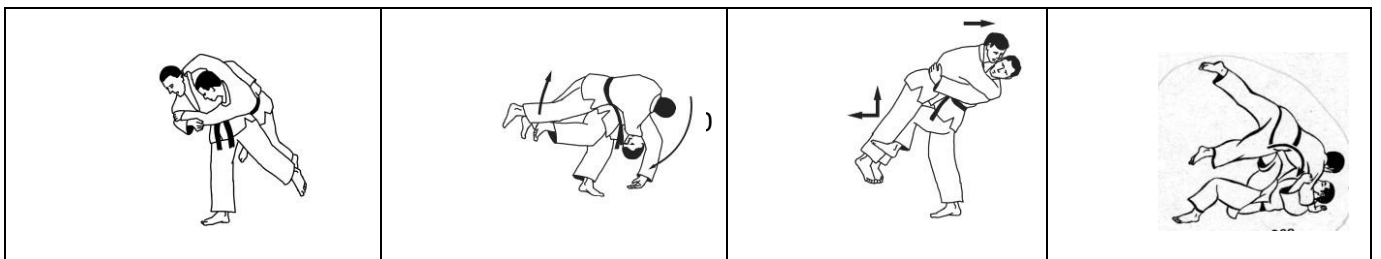
Мал. 4. Переважний розподіл типів кидків в техніко-тактичні напрями по моделі діяльності змагання борців з урахуванням здатності рівноцінно працювати в умовах однойменної і різнойменної взаємної стійки.

На підставі даних лабораторного і модельних експериментів Н.А. Хуако, пропонується склад і послідовність вивчення кидків за ознакою фізичної трудності і координаційної складності.

На думку автора в першу чергу повинні вивчатися кидки з двохопрного положення (а). Після оволодіння ними слід переходити до вивчення однотипних кидків з одноопрного положення (б) з дією на ноги супротивника ногами (мал. 5).

			
а) через таз	б) підхопленням	а) через руку	б) відхвatom
Провороти		Нахили	

Мал. 5. Першочерговість вивчення кидків з двохопрного старту з переходом до кидків, що проводяться з одноопрного старту



а) підхопленням	б) підсадом	а) підсадом	б) підсадом
Провороти		Прогинання	

В першу чергу так само повинні вивчатися кидки з використанням ближньої дистанції і без власного падіння з переходом до вивчення кидків при захопленні на середній дистанції і з власним падінням; (мал. 6).

Мал. 6. Першочерговість вивчення кидків на ближній дистанції без власного падіння, з переходом до вивчення однотипних кидків при захопленні на середній дистанції і з власним падінням.

Так само спочатку повинні вивчатися кидки з горизонтальним виведенням з рівноваги, переходом на кидки з вертикальним відривом від опори (мал. 7).

			
а) скручуванням	б) підсадом	а) підсічкою	б) підсадом
Провороти		Прогинання	

Мал. 7. Послідовність вивчення кидків горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги і подальшим переходом до вивчення кидків з вертикальним підйомом

Для оптимізації навчання базовій техніці кидків дзюдо в умовах ранньої спеціалізації на думку Н.А. Хуако, доцільно при складанні програми

на етапі початкової підготовки використовувати систему Єдиної класифікації технічних дій в спортивній боротьбі за біомеханічними ознаками. В цьому випадку, на думку автора, можлива реалізація наступних необхідних умов для формування технічного арсеналу, що забезпечує надійність його реалізації в умовах змагань.

1. З метою забезпечення засвоєння різноспрямованого арсеналу кидків необхідно організувати вивчення чотирьох типів кидків в чотирьох діагональних техніко-тактичних напрямках за принципом концентричних кругів.

2. З метою забезпечення здатності реалізовувати різноспрямований технічний арсенал в умовах однойменної і різнойменної взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину, кожен концентричний круг повинен містити техніку однотипних кидків в умовах вищеназваних взаєморозташувань.

3. Для успішного засвоєння техніки кидків в умовах ранньої спеціалізації, при недостатньо розвиненому кістково-м'язовому апараті і механізмі сенсорних корекцій, що ще не склався, необхідно враховувати поступовість координаційного ускладнення структури кидків, що вивчаються, і їх фізичної трудності за рахунок:

➤ першочергового вивчення кидків з двохопрного старту з переходом до кидків, що проводяться з одноопрного старту (з дією на ноги супротивника ногами);

➤ першочергового вивчення кидків на ближній дистанції без власного падіння, з переходом до вивчення однотипних кидків з власним падінням при захопленні на середній дистанції;

➤ першочергового вивчення кидків з горизонтальним виведенням супротивника з рівноваги.

Методика формування структури рухових дій юних борців грекоримського стилю розроблена М.В. Абульханової, [1] має наступне процентне співвідношення об'єму педагогічних дій різної спрямованості.

Для борців, схильних до прояву швидкісний-силових здібностей, на базову підготовку доцільно виділяти 30 % всього часу від загального об'єму годинника, на розвиток спеціальної витривалості борця і координаційних здібностей 7 %, на формування швидкісний-силового потенціалу, до прояву якого схильні борці, 13 %. На техніко-тактичну підготовку 28 %. На розділи «участь в змаганнях», «психологічна і теоретична підготовка» 4 % загального об'єму. Для відновних заходів 3 %.

Для борців, схильних до прояву витривалості на базову підготовку відводиться 29 % загального об'єму навантаження. На вправи з переважним проявом спеціальних координаційних здібностей 7 %, на вправи з переважним проявом витривалості 14 %. Для участі в змаганнях і на вправи переважною появою спеціальних швидкісний-силових здібностей 6 %. На розділ психологічної підготовки і відновні заходи 3 %. На техніко-тактичну підготовку 28 %. На розділ теоретичної підготовки 4 % від загального річного об'єму.

Для борців, схильних до прояву координаційних здібностей: на базову підготовку 30% всього часу від загальнорічного об'єму годинника. На вправи з переважним проявом спеціальних координаційних здібностей 14 %, на вправи з переважним проявом витривалості і швидкісний-силових здібностей 7 %. На техніко-тактичну підготовку 28 %. Для участі в змаганнях, теоретичну підготовку і на розділ психологічної підготовки доцільно відводити не більше 4 % часу від загального річного об'єму годинника. На відновні заходи - не більше 2 %.

При розробці методики навчання базовій техніці боротьби як основний метод для групи початкової підготовки можна використовувати метод

моделювання різних сторін єдиноборства. На думку авторів, моделюючи різні ситуації поєдинку з найранішого етапу спеціалізації необхідно готувати юного борця до поступового збільшення навантаження і ускладнення рухового уміння, в подальшому перехідного в руховий навик.

Як відзначають автори моделювання різних ситуацій єдиноборства дозволяє, по-перше, різноманітитувати уміння і навички юного борця на основі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності, по-друге, виробити «коронні прийоми» і надалі удосконалювати їх на основі знов освоєваних способів тактичної підготовки і використання сприятливих динамічних ситуацій. Все це забезпечує органічний взаємозв'язок початкового навчання і вищої спортивної майстерності.

А.М. Кондаковим, [72] встановлені особливості освоєння технікотактичних дій самбістами, що починають, 11-12 років, виражені у відмінностях за швидкістю, ефективності оволодіння, об'єму матеріалу, що вивчається, в різних групах прийомів, вживаних в навчально-тренувальних і змаганнях поєдинках представниками різних вагових категорій. Автором теоретично обґрунтована методика техніко-тактичної підготовки самбістів 11-12 років засобами спеціальних координаційних вправ, заснована на вдосконаленні «провідних» компонентів техніко-тактичної підготовленості і найбільш значущих видів координаційних здібностей, характерних для представників певної вагової категорії.

1.2 Послідовність методів та засобів тренування борців вільного стилю.

Якщо розглядати навчання як з погляду оволодіння технікою будь-якого руху, а й із позицій навчання всієї системи організму забезпеченню цих рухів енергетикою, слід звернутися до першоосновам навчального і виховує фізіологічного ефекту у розвитку живого організму взагалі й у фізичному вихованні зокрема [4, 10, 38].

Виконання фізичних вправ активує діяльність різних систем та функцій організму і цим залишає свій «слід» (ефект) в організмі людини. У процесі багаторазового повторення дій «слідові» рухові ефекти, згідно з теорією адаптації, накопичуються та сприяють процесу морфологічного, функціонального розвитку організму та соціально-психологічного розвитку особистості котрі займаються. Ж.Б. Ламарк сформулював закон вправ так: робота будує орган у міру його вживання. Проте вплив руху на організм не обмежується розвитком його тілесних та духовних здібностей [2, 44, 55].

У тій мірі, як рух впливає на організм і особистість людини, сам організм за допомогою вправ будує свої рухи. Цю другу сторону закону вправи – «організація визначає та будує функцію в міру її виконання» – вперше сформулював Д. Дідро. Науково її обґрунтував М. А. Бернштейн, ще 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, що не існували раніше [57].

При цьому організм будує свої рухи не тільки, як стверджував Ж. Б. Ламарк, в порядку простого повторення та накопичення ефекту вправи, а шляхом модифікованого повторення та відбору найбільш раціональних способів вирішення рухових задач [63].

Вирізняють 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 застосовуваних вправ він може бути специфічним та неспецифічним (загальним);

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

4) залежно від досягнутих результатів ефект може бути позитивним, негативним чи нейтральним;

5) залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (приспосувальні) зміни в організмі, ефект може поділятися на терміновий, який виникає після виконання однієї вправи або їхньої серії в одному занятті; відставлений (поточний), що з'являється після кількох занять, кумулятивний (сумарний), який проявляється після тривалого етапу періоду занять.

Одночасно фізичні вправи розглядаються як метод навчання та виховання.

Найважливіша ознака фізичних вправ як методу - повторюваність їх застосування, що дозволяє педагогу надавати необхідну дію на які займаються [71].

При організації навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту необхідно узагальнено уявляти собі фізіологічний механізм формування рухового вміння. Він є замкнутим процесом, 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» (Н.А. Бернштейн, 1991) і посиляється у виконавчі нейрони. Сформована і реалізована дія за тією ж схемою знову сприймається і піддається коригуванню в «механізмі сенсорних корекцій» [59, 60].

Якщо в програмованих видах спорту, де корекція необхідна і на початку вивчення дії, і в подальшому тільки для компенсації зусиль м'язів, що втомилися, то в спортивній боротьбі кожен наступний однотипний рух

проводиться в дещо змінюється обстановці за рахунок зміни взаємних поз і обурювальних рухів протиборця.

Кожен викладач-тренер прагне виховати спортсмена високої кваліфікації. В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне вивчення техніки та тактики. Тактична майстерність значною мірою залежить від рівня володіння технікою боротьби, від правильності та міцності засвоєння навичок виконання технічних дій [15, 29].

На навчальних заняттях процес навчання організується та здійснюється викладачем. Крім основних установок, що надаються офіційними навчальними програмами, викладачі спортивної боротьби використовують у навчальному процесі свої власні знання та досвід. Величезний обсяг та різноманітність навчального матеріалу надають тренеру боротьби необмежені можливості для творчості. Навчально-тренувальну та виховну роботу тренер з боротьби здійснює у контакті з сім'єю, школою та громадськими організаціями.

Тренер намагається створити у колективі обстановку довіри, взаємодопомоги. Він піклується про створення дієздатності та активу, який на користь всього колективу регулює взаємини котрі займаються.

Знання, вміння та навички борця

На відміну від видів спорту з вимірюваним результатом, де спортсмен діє зі снарядом, на біговій доріжці і т. д., у боротьбі необхідно домагатися спортивного результату в тісній взаємодії з партнером. Участь у взаємодії не зводиться лише до подолання опору партнера, а обов'язково включає активну організацію та здійснення власних дій з використанням зусиль партнера. Залежно від того, хто з борців робить спробу розвинути активні дії, борці діляться на - атакуючих та атакованих. Атакуючого в ході організації атаки часто доводиться приймати різні положення як по відношенню до килима, так і по відношенню до атакованого. Викладач пояснює, чому те чи інше

положення є найбільш правильним, як потрібно виконувати вправи з найбільшою користю, який вираш у силі дає це захоплення або прийом в цілому [24, 45, 72].

Отримані знання шляхом особистого багаторазового випробування (включаючи виконання прийому в умовах, що ускладнюються, на неопірному противнику або тренувальному манекені) доповнюються відповідними вміннями. Вміння є здатністю правильно, неавтоматизовано, зосереджуючи увагу на деталях, виконати нову дію.

У міру багаторазового застосування досліджуваного прийому у сутичках різного характеру вміння, що закріпилися до автоматизму, стають навичками, що дає учням можливість послабити спрямовану увагу до деталей прийому.

При організації навчально-спортивної роботи викладач розраховує на активність та творчість тих, хто займається, спеціально організує та спрямовує їх ініціативу. Найчастіше успішні 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 (чи рухова) чутливість. Ведучи бій, борець орієнтується на певній площі килима. Поєдинок часто проходить у щільному захопленні. Тому для борців важлива та тактильна чутливість [25, 49].

Викладач боротьби завжди може розраховувати на те, що найзагальніше уявлення про боротьбу новачки мають ще до приходу до секції. Однак це уявлення по-різному. Воно залежить від ставлення до спорту котрі займаються, обстановки, у якій розвивається юнак. Викладач повинен

уважно ставитись до своїх перших пояснень учню сутності боротьби як фізичної вправи.

При першому організованому знайомстві з боротьбою викладач зазвичай знайомить учнів з основами техніки (основними положеннями та вправами борця).

Формування Двигуних навичок у боротьбі

Навички у боротьбі завжди набуваються у процесі виконання вправ, т. е. за цілеспрямованого повторення дій. Важливо, щоб кожне наступне виконання було якісно кращим за попередній.

Поліпшення досвіду не завжди відбувається поступово. Зазвичай спочатку засвоєння тієї чи іншої руху буває успішним, потім якість виконання елементів прийому залишається постійним і навіть погіршується. Затримки розвитку навички пояснюються різними причинами (порушення послідовності навчання, неправильний підбір партнера чи манекена, невпевненість чи зайва самовпевненість спортсмена, погане самопочуття тощо. п.).

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

Чотири стадії процесу формування навички (генералізації, концентрації гальмівно-збудливих процесів, стабілізації та автоматизації) під час навчання боротьбі мають свої особливості [49].

Стадія генералізації. При розучуванні 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 суттєві особливості прийому, але й на безліч інших деталей, помічених під час показу прийому викладачем. Дані про

новий рух охоплюють значну частину кори головного мозку, відбувається так званий іррадіаційний процес. Зовні це проявляється у скутості та напрузі багатьох м'язів, які не беруть участь у виконанні прийому. При цьому знижується амплітуда руху, погіршується координація і т. п. Причиною скутості може послужити також сором'язливість, невдале виконання ним попереднього прийому та ін [45, 56].

Наявність у м'язової скутості, що займаються, - серйозний сигнал для викладача. І тут слід призупинити засвоєння техніки боротьби. Підводять вправи і повторення простіших, іноді навіть далеких від досліджуваного прийомів сприяють ослабленню скутості.

Новачки зазвичай не вміють виділити головне з того, що їм потрібно освоїти. Тому викладач має 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 [11, 61].

Стадія концентрації. У міру повторення прийомів іррадіація збудливих процесів змінюється їхньою концентрацією. Ті, хто займається засвоюють основні частини прийому. Усуваються непотрібні рухи. Спочатку основний рух, та був і прийом загалом стають доступнішими до виконання. Труднощі, що зазнають сил тяжкості, інерції та дії м'язів-антагоністів, поступово не тільки долаються, але й використовуються для вироблення найбільш раціонального способу виконання дії. На цій стадії займаються ще припускаються помилок у рухах, але вже наближаються до найкращого їх виконання, звіряючи власні дії зі зразковим показом тренера і керуючись його вказівками. Управління рухом, засноване на необхідності займається послідовно виконати певні частини рухового акта, змінюється управлінням, заснованим на можливості тих, хто займається сприйняти і усвідомити всі дані про рух [64].

Важливим моментом роботи викладача на цій стадії є активне сприяння концентрації збудження. Викладач має вміло використовувати явище диференційованого гальмування. Йому слід швидко виявляти помилки, ретельно відсівати неправильні дії, даючи їм негативну оцінку. У той самий час слід прагнути до того що, щоб усе позитивне закріплювалося за подальшому виконанні прийому. У практиці роботи з навчальною групою тренери стежать, щоб спортсмени, неправильно виконують той чи інший рух, засвоювали правильну структуру прийому. В цей час решті надається можливість далі відпрацьовувати техніку. І лише за необхідності тренери зупиняють усю групу і ще раз пояснюють усім, хто займається, як треба правильно діяти. Напружена робота викладача з контролю над виконанням рухів на стадії концентрації виправдана, оскільки легше затримати освіту неправильного навички, ніж виправляти його, що він склався і більше закріпився.

Стадія стабілізації. На цій стадії помилки у виконанні прийому виключаються, і з'являється здатність коригувати техніку виконання прийому при появі деяких відхилень у статичній (захід стійкості), кінематичної (умови зв'язку з противником) або динамічної ситуації (переміщення противника або власне пересування). Ті, хто займається, мають можливість менш ретельно контролювати окремі частини руху при високій якості виконання прийому в цілому [38].

Стадія автоматизації. На цій стадії формується здатність вловлювати момент «пускової ситуації» в умовах великої кількості факторів, що збивають.

У міру утворення динамічних стереотипів та автоматизації виконання основних груп прийомів створюється можливість легко переходити від одного прийому до іншого. Це вміння винятково цінне у боротьбі, оскільки тактико-технічні побудови у сучасній боротьбі засновані на застосуванні не

окремих прийомів, які комбінації, де один прийом готує проведення іншого, завершального. Здатність подумки випереджати перебіг цілої серії рухів називається антиципацією. Борцям доводиться виконувати прийоми у таких поєднаннях, у яких вони ними ніколи не розучувалися. Така здатність нервової системи називається екстраполяцією [2, 9].

Вплив наявних навичок на навчання

Під час навчання боротьбі наочно проявляється взаємодія навичок. Майстер спорту, який пройшов добру школу послідовного навчання, легко засвоює нові прийоми. Очевидно, у разі стадії генералізації і концентрації порушення також мають місце, проте проходять вони легше і швидко, не викликаючи помітних труднощів у освоєнні нових дій. Наявність рухових навичок може надавати як позитивний, і негативний вплив на процес оволодіння новими прийомами, може полегшувати формування нового навички і, навпаки, ускладнювати цей процес. Такий вплив навичок, що утворилися, на новопридбані називається переносом навички.

Позитивне перенесення може бути двостороннім, обмеженим та узагальненим.

Двостороннє перенесення здійснюється при розучуванні вправ і прийомів у правий і лівий бік, з правим і лівим захопленням руки або ноги і т.д.

Якщо до розучування прийомів у протилежний бік приступають, коли навичка сформувався, але ступінь автоматизації його ще великий, то перенесення здійснюється порівняно легко. Значні, іноді й непереборні труднощі двостороннього перенесення зустрічаються, коли навик міцно засвоєний і, головне, отримав психологічне закріплення (успішно застосовувався у змаганнях), а рух, що знову розучується, навпаки, не було підкріплено практикою [67, 71].

Освіта навички утруднено у разі, якщо способи вирішення подібної рухової завдання різні. Таке перенесення називається обмеженням.

Подібність рухової задачі (зміна тіла партнера по відношенню до килима) та способів її вирішення спостерігається при розучуванні прийомів техніки за класифікаційними групами, що є об'єднання прийомів, подібних за способом виконання (нахилом, прогином, обертанням, скручуванням тощо).

У зв'язку з цим викладач має вибірково підходити до планування навчання прийомів, що представляють різні групи класифікації. Так, загальновідомо, що структура кидка прогином надає позитивний вплив на освоєння більшості прийомів, що виконуються назад по відношенню до атакуючого (кидки та переклади обертанням. Деякі варіанти кидків поворотом, більшість контрприймів у стійці), а кидки підворотом (стегно) сприяють освоєнню більшості прийомів, виконуються вперед по відношенню до атакуючого (кидки нахилом з різною дією ніг, підхвати, передні підніжки та ін.) [48].

Найчастіше зустрічається узагальнений перенесення, коли освоєний навичка надає позитивний вплив формування нового, які мають із ним подібності у структурі.

У 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 та кидки скручуванням; перевороти скручуванням та перевороти накатом; переклади нирком і переклади виседом тощо. буд. Засвоєння їх полегшується, якщо які мають певну основу рухових навичок. При цьому важливо враховувати вміння борця зосереджувати свої зусилля на

певних частинах руху та у певному напрямку, вміння змінювати величину амплітуди та швидкість виконання прийому тощо[34, 67].

У практиці навчально-тренувальної роботи бувають випадки, коли існуючі навички гальмують утворення нових. Таке явище називається негативним перенесенням і найчастіше спостерігається при переучуванні неправильно засвоєних рухів. Це, як правило, основні рухи атакуючого борця: прогин, нахил, обертання та ін. Тренерам необхідно мати на увазі, що способи виконання прийомів, їх частин, захоплень та варіантів виключно різноманітні і кожен з них у певних умовах залежно від багатьох причин може виявитися раціональною індивідуальною особливістю техніки. Тому не все слід розглядати з позиції правильного та неправильного засвоєння, а іноді слід простежити можливість досягнення конкретного спортивного результату незвичайним способом [65, 69].

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 при організації навчальної, тренувальної чи навіть змагальної діяльності є обов'язковим [89, 97].

Засоби та методи підготовки у боротьбі

На сьогоднішній день в теорії та методиці фізичного виховання немає чіткого розмежування таких понять, що часто використовуються, 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, в яких результат фіксується за часом, у кілограмах, на відстані або в балах з чітко визначеною програмою майбутніх дій (види гімнастики). У

видах спорту, пов'язаних із зміною ситуацій та високою варіативністю дій, виникають деякі труднощі у трактуванні цих понять [69].

Якщо звернутися до словника С.І. Ожегова (1972), то ці та супутні їм терміни визначаються таким чином:

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

Таким чином, щоб говорити однією мовою, хоча б у ситуаційних видах спорту, необхідні деякі уточнення (додання) в термінах, і, у зв'язку з цим, доцільно вважати:

- прийомами – специфічні дії, що призводять до виграшу у спортивному змаганні;
- Засобами підготовки - вправи, за допомогою яких засвоюються ці прийоми;
- технічними засобами підготовки - прилади, використання яких дозволяє успішніше застосовувати вправи;
- природними засобами підготовки (реабілітації) – природні фактори, що дозволяють створювати фізіотерапевтичний ефект;
- методами - способи (у аріації) використання вправ (зовнішніх чи внутрішніх впливів) під час навчання, тренування чи відновлення.

У процесі навчання техніці та тактиці прийомів боротьби, розвитку функціональних здібностей взагалі і, зокрема, фізичних якостей, формування здатності до змагальної діяльності у спортивній боротьбі використовуються різні за змістом та функціональною спрямованістю вправи.

Вправи (засоби) забезпечують засвоєння прийомів боротьби, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату спортсмена, розвитку всієї вегетативної (поживної) сфери організму та полегшують засвоєння тактико-технічних побудов у боротьбі.

Як правило, сукупність фізичних вправ поділяють за їхньою конкретною приналежністю до специфічної, спортивної діяльності та ділять на загальнорозвиваючі (допоміжні), спеціальні та основні (змагальні) (табл. 1).

Таблиця 1

Вправи використовувані, як підготовки молодих борців

Загальнорозвиваючі		Спеціальні		Основні	
				Трен кувальні з партнером	Трен кувальні з партнером
Прості	Спортивні	у строю за елементами	у строю за елементами	у строю за елементами	у строю за елементами
стройові	гімнастичні	у строю цілому	у строю цілому	у строю цілому	у строю в цілому
зі снарядами	спортивні ігри	поза строем поперемінно	поза строем поперемінно	поза строем поперемінно	поза строем поперемінно
на снарядах	плавання	поза строем умовним опором	поза строем умовним опором	поза строем з умовним опором	поза строем з умовним опором
	легкоатлетичні		поза строем з рольовими завданнями	поза строем з рольовими завданнями	поза строем з рольовими завданнями

	вслування		на тренажерах		
	туризм та ін.				

Докладніше методи використання засобів фізичної підготовки для всіх видів вправ описані в літературі з теорії та методики фізичної культури (Л.П. Матвєєв, 1991; Теорія та методика фізичного виховання, 2013).

Методи навчання

При вирішенні педагогічних завдань у навчанні велике значення має взаємодія викладача та тих, хто займається. Шляхи, якими йде викладач, домагаючись вирішення завдань навчання, називають методами навчання.

Перераховані вище вправи (засоби) на різних етапах підготовки використовуються різними методами (табл. 2, 3, 4.).

Таблиця 2

Методи використання різних вправ у процесі навчання молодих борців.

Методи обучения приемам (действиям)		
техніці	тактиці	різнобічної координованості
оповідання-показ	оповідання-показ	оповідання-показ
розчленоване вивчення	розчленоване вивчення	розчленоване вивчення
Методи навчання прийомам (діям)		
техніці	тактиці	різнобічної координованості
цілісне вивчення	цілісне вивчення	цілісне вивчення
з умовним статичним опором	в умовно-контактному режимі	повторний
з умовним динамічним опором	із зустрічними рольовими діями за завданням	круговий
ідео моторний	ідео моторний	ідео моторний
з дозованим опором	ігровий	ігровий
з повним опором, без кнтрприймів	круговий	змагальний

змагальний демонстрацію)	(на змагальний демонстрацію)	(на	
-----------------------------	---------------------------------	-----	--

Таблиця 3

Методи використання різних фізичних вправ у процесі підготовки юних борців

Методи підвищення фізических качеств:			
сили	гнучкості (активної пасивної)	гнучкості (активної пасивної)	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-перервний, варіативно-безперервний, варіативно-перервний і т.п.			

Таблиця 4

Методи використання різних вправ у процесі технікотактичного вдосконалення юних борців.

Методи совершенствованиа приемов (действий}		
техніки	тактики	спеціальної спритності (як?)
цілісне вивчення	ідеомоторний	цілісне вивчення

ідеомоторний	ігровий	повторний
з умовним статичним опором	в умовно-контактному режимі	ідеомоторний
з умовним динамічним опором	(круговий)	круговий
з дозованим опором		ігровий
з повним опором, без котрприйомів		змагальний
змагальний (битви за завданням для обох борців)		
змагальний (сутички за завданням для противника)	змагальний - з	
змагальний (вільні сутички)	зустрічними рольовими діями за завданням	
змагальний (зміна супротивників) (круговий)	(круговий)	

Дії педагога, створені задля надання допомоги що займаються у виконанні рухів і сприяють досягненню остаточного результату, називають методичними прийомами.

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

Вибір методів визначається змістом навчального матеріалу, педагогічним завданням, підготовленістю котрі займаються, умовами занять. Науково-методична та технічна підготовленість самого викладача істотно впливає на вибір методів навчання.

Усні засоби передачі знань

Пояснення, розповідь та розмова є основними методами усної передачі знань у навчанні боротьби.

Пояснення. При знайомстві з новою вправою або прийомом необхідно отримати уявлення про закономірності та правила його виконання. Головна функція пояснення полягає в тому, що за його допомогою тренер доводить необхідність та ефективність застосування цього прийому чи способу його виконання. Пояснення має бути коротким та зрозумілим [21, 45].

Цінність пояснення як методу у тому, що його легко дозується. Так, у початковий період навчання педагог пояснює лише найголовніше, що необхідно для вирішення педагогічного завдання даного уроку. В інших випадках він пояснює додаткові або паралельно існуючі варіанти виконання того чи іншого прийому.

Викладач часто вдається до пояснення (техніки, тактики), при аналізі виступів на змаганнях, при виявленні та усуненні помилок, розробці домашніх завдань тощо.

Пояснення - основний метод, що допомагає застосувати дидактичні засади навчання у комплексі. Пояснення легко поєднується з таким методом, як показ.

Розповідь. При необхідності створити уявлення про логічно пов'язані факти і послідовний розвиток подій чи явищ використовується розповідь. У практиці навчально-тренувальної роботи іноді потрібно вдаватися до образного викладу подробиць спортивної боротьби, розкриття технічних і тактичних процесів її конкретних учасників [11, 33].

Розмова. Іноді під час пояснення чи розповіді викладач пропонує учням ставити запитання. Поступово це переростає у форму запитань та відповідей. Така форма передачі знань називається розмовою.

За педагогічною спрямованістю розмови може бути різними. Тренер може пояснювати завдання уроку, де необхідно підвищити активність тих,

хто займається; повідомляти нові дані, якщо необхідно пов'язати навчальний матеріал, що вивчається, з наявними знаннями тих, хто займається; перевіряти засвоєння знань що займаються 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 та команд [22, 67].

Чіткий своєчасний підрахунок поживляє навчальний процес. Проведення підрахунку у підготовчій частині уроку робить її вплив однаковим всім займаються. Підрахунок недоцільно проводити при виконанні спеціальних вправ, таких як вправи для мосту та ін. Викладач повинен знайти такий (середній) темп підрахунку, який влаштовує більшість тих, хто займається.

Методичні вказівки спрямовані рішення загальної завдання уроку. У ході навчального процесу необхідно передбачити особливості перебудови, ймовірність появи помилки, профілактику отримання травм та ін. З метою збереження цілісності навчального процесу це робиться за допомогою методичних вказівок.

Однією з особливостей занять спортом є те, що спортсмени готові виконати будь-які вказівки тренера. Тому цілком доречні такі форми, як накази та команди. Їх найчастіше використовують на початку уроку з метою підвищити увагу тих, хто займається, їх зосередженість та дисципліну [6, 10, 38].

За допомогою наказів і команд викладач робить негайний організуючий вплив на тих, хто займається. Методична цінність наказів та команд полягає в тому, що викладач за їх допомогою має можливість швидко та чітко керувати діями навчальної групи.

Особлива форма наказів та команд, що забезпечує їх беззаперечне виконання в умовах навчально-спортивної роботи, вважається природною та характеризує взаємодію тих, хто займається і викладача.

Ознайомлення із прийомом.

Цей етап освоєння боротьби може мати різні форми. Ознайомитися з досліджуваним прийомом можна з допомогою спеціальної літератури, наочних посібників, спостережень за змаганнями тощо. буд. Результат ознайомлення з прийомом виражається у найзагальнішому уявленні про неї і є важливою характеристикою здатності займаються фіксувати основні деталі у складному дії [5, 9, 37].

Завданням ознайомлення є створення у зорового образу вправи чи прийому, передача новачкам знань техніки його виконання, збагачення їх рухового досвіду. Однією з причин помилкових дій новачків у період ознайомлення вдається те, що де вони усвідомлюють місця і значення досліджуваного прийому у системі техніки і тактики боротьби.

Викладач має можливість пов'язувати структуру нового прийому безпосередньо з положеннями та змінами пози котрі займаються (кидок прогином, переклад обертанням, переворот забіганням тощо). Основна форма ознайомлення з прийомом або початкового вивчення - це заняття з боротьби. З показом і випробуванням прийому цілому займаються можуть зустрітися під час спілкування зі спортсменами з інших колективів чи самостійної роботи. Це небажано, тому що викладач дотримується своєї обраної послідовності у вивченні прийомів. Тому в ході навчального процесу йому постійно доводиться стежити за тим, щоб всі, хто займався, встигали засвоювати новий навчальний матеріал і щоб ніхто з них не застосовував прийомів, вивчення яких намічено на наступні уроки. Разом про те інтерес і активність котрі займаються годі було обмежувати лише організованими заняттями у секції.

Детальне розучування

Прийоми боротьби розучують за умов спеціалізованих занять. При цьому займаються освоюють складові прийому, ступінь докладання зусиль у різних фазах проведення прийому, його амплітуду, швидкість. Новий матеріал вивчають загалом чи частинами.

Вивчення прийомів загалом. Двигуна завдання при такому вивченні вирішується цілісним рухом, основні частини та елементи прийому сприймаються у загальному вигляді [4, 8, 24].

Загальноприйнятим вважається застосування цілісного методу вивчення найпростіших прийомів. У боротьбі до цілісного навчання звертаються, коли навіть досить складну дію важко чи 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 з тим, що з виконання зазначених прийомів атакуючий повинен вивести своє тіло зі стану стійкого рівноваги. Тому все, що виконується до моменту виходу атакуючого з рівноваги, може бути розділене на складові, а те, що виконується після цього моменту, не можна розділяти [3, 7, 22].

Тільки у виняткових випадках, застосовуючи необхідні кошти страховки, можна розчленувати і частину прийому. При навчанні цілісним методом необхідно:

1. Детально ознайомити тих, хто займається прийомом. Використовувати систему вправ, що підводять до виконання основної дії цього прийому. Застосовувати, поступово ускладнюючи, всі форми спрощеного цілісного виконання прийому. Виконувати імітацію прийому.

2. Зосередити увагу тих, хто займається виконанням основної частини прийому.

3. Створити полегшені умови для перших виконань прийому (підбір партнера відповідного зростання, ваги та 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 частинами. Є прийоми, які складаються з різнорідних за характером частин, об'єднаних лише загальним тактикотехнічним завданням, наприклад, переверот забігання із захопленням руки на ключ. Захоплення руки на ключ – це особлива частина прийому, за допомогою якого можна виконувати різні перевероти та навіть кидки. Збивання супротивника на живіт, утримання його в цьому положенні та забігання - все це окремі частини прийому, роздільне вивчення яких позначається позитивно на проведенні прийому загалом [1, 4, 19].

Тільки цілісне вивчення прийомів боротьби чи вивчення їх тільки частинами зустрічається рідко. Зазвичай, при цілісному навчанні завжди можна виділити деталі прийому, які можна і потрібно розучувати окремо. При вивченні дій частинами викладач постійно прагне з'єднати окремі частини прийому в одне ціле і при кожній можливості розучувати їх разом.

Вивчення дій частинами має велику методичну перевагу. Воно дозволяє спрямовано вести індивідуальне навчання, робити доступним і цікавим урок тощо. буд. Проте не можна забувати необхідність своєчасно переходити до цілісного виконання прийомів.

Закріплення та вдосконалення навичок

Завдання третього етапу навчання - зробити засвоєні прийоми доступними для які змагаються. Навички закріплюються у навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних сутичках (див. схему).

Даний поділ структури процесу навчання відповідає дійсним етапам формування знань, умінь та навичок у боротьбі. Однак це не означає, що

спортивна майстерність кожного з борців складається строго відповідно до цієї схеми [24, 77].

Етапи навчання у кожному даному випадку бувають неоднакові за своїм значенням. Іноді окремі прийоми боротьби засвоюються у спілкуванні з іншими спортсменами та удосконалюються на змаганнях. У разі борці проходять одночасно всі етапи навчання, але вони негаразд чітко виражені.

Борці знають безліч прийомів, але у змаганнях і навіть тренуваннях застосовують тільки дуже невелику їхню частину. Отже, етапи ознайомлення та розучування даних прийомів ними пройдено ґрунтовно, але етап закріплення та вдосконалення всієї техніки пройдено поверхово [23, 45]

Поділ на етапи дозволяє змінити послідовність перебігу процесу навчання. Так, під час вивчення прийомів цілісним методом деякі слабоуспішні засвоюють прийоми частинами. Ще частіше доводиться повертатися до вдосконалення прийому та навіть розучування додаткових варіантів після того, як прийом вже випробуваний у змаганнях.

Для вирішення завдань кожного етапу навчання в залежності від змісту навчального матеріалу приділяється різна кількість занять.

Для визначення причин неправильного виконання прийому боротьби слід визначити, на 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 представляє загальну структуру прийому [11]. Усунути таку причину можна за допомогою повторного пояснення та показу прийому. Однак можуть бути випадки, коли займаються мають повне уявлення про структуру і послідовність виконання частин прийому, але при виконанні припускаються помилки, пов'язаної з невмінням діяти в певну сторону (вправо або вліво).

Однією з причин появи помилки під час проведення прийому є

недостатня фізична підготовленість котрі займаються, погана координація рухів. Буває, що одна помилка викликана кількома причинами або одна причина є основою кількох помилок. Тому тренери завжди прагнуть знайти головну причину, усунувши яку можна серйозно покращити виконання прийому загалом [14].

Фахівці з боротьби здебільшого формують навичку виконання прийому навколо основної дії атакуючого борця. До цього є серйозні методичні основи. Якщо той, хто займається всі дії, крім основного, виконує добре, значить викладач поспішив перейти до виконання прийому в цілому (чи під час навчання частинами або цілісним методом). Якщо займається виконує основну дію добре, але робить помилки при виконанні інших частин і деталей прийому, то усувати помилки найдоцільніше в ході виконання прийому [12].

У випадках, коли багато хто займається повторюють ту саму помилку, найкраще перервати заняття з відпрацювання прийому і показати правильне його виконання.

Якщо помиляються окремі, то викладач спочатку приділяє увагу тим помилкам, які можуть призвести до травм, потім переходить до виправлення помилок у виконанні основної дії. Усі інші помилки усуваються під час виконання прийомів без зупинки відпрацювання.

Боязнь, невпевненість і скутість котрі займаються, бажання уникнути труднощі у навчанні і під час прийомів часто є причинами недоліків у техніці, а й у загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Першопричиною всіх помилок вважатимуться недотримання викладачем дидактичних принципів навчання. Тому найкращий засіб попередження багатьох помилок у навчанні – цілеспрямована діяльність викладача.

Висновки до розділу 1

Методика формування структури рухових дій юних борців грекоримського стилю розроблена М.В. Абульханової, [1] має наступне процентне співвідношення об'єму педагогічних дій різної спрямованості.

Для борців, схильних до прояву швидкісний-силових здібностей, на базову підготовку доцільно виділяти 30 % всього часу від загального об'єму годинника, на розвиток спеціальної витривалості борця і координаційних здібностей 7 %, на формування швидкісний-силового потенціалу, до прояву якого схильні борці, 13 %. На техніко-тактичну підготовку 28 %. На розділи «участь в змаганнях», «психологічна і теоретична підготовка» 4 % загального об'єму. Для відновних заходів 3 %.

Для борців, схильних до прояву витривалості на базову підготовку відводиться 29 % загального об'єму навантаження. На вправи з переважним проявом спеціальних координаційних здібностей 7 %, на вправи з переважним проявом витривалості 14 %. Для участі в змаганнях і на вправи переважною появою спеціальних швидкісний-силових здібностей 6 %. На розділ психологічної підготовки і відновні заходи 3 %. На техніко-тактичну підготовку 28 %. На розділ теоретичної підготовки 4 % від загального річного об'єму.

Для борців, схильних до прояву координаційних здібностей: на базову підготовку 30% всього часу від загальнорічного об'єму годинника. На вправи з переважним проявом спеціальних координаційних здібностей 14 %, на вправи з переважним проявом витривалості і швидкісний-силових здібностей 7 %. На техніко-тактичну підготовку 28 %. Для участі в змаганнях, теоретичну підготовку і на розділ психологічної підготовки доцільно відводити не більше 4 % часу від загального річного об'єму годинника. На відновні заходи - не більше 2 %.

У процесі навчання техніці та тактиці прийомів боротьби, розвитку функціональних здібностей взагалі і, зокрема, фізичних якостей, формування здатності до змагальної діяльності у спортивній боротьбі використовуються різні за змістом та функціональною спрямованістю вправи.

Вправи (засоби) забезпечують засвоєння прийомів боротьби, сприяють зміцненню опорно-рухового апарату спортсмена, розвитку всієї вегетативної (поживної) сфери організму та полегшують засвоєння тактико-технічних побудов у боротьбі.

Як правило, сукупність фізичних вправ поділяють за їхньою конкретною приналежністю до специфічної, спортивної діяльності та ділять на загальнорозвиваючі (допоміжні), спеціальні та основні (змагальні).

Загальноприйнятим вважається застосування цілісного методу вивчення найпростіших прийомів. У боротьбі до цілісного навчання звертаються, коли навіть досить складну дію важко чи 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 з тим, що з виконання зазначених прийомів атакуючий повинен вивести своє тіло зі стану стійкого рівноваги. Тому все, що виконується до моменту виходу атакуючого з рівноваги, може бути розділене на складові, а те, що виконується після цього моменту, не можна розділяти.

РОЗДІЛ 2 МАТЕРІАЛІ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Ефективність вивчення рухових дій початкової підготовки у спортивної боротьби в основі визначається організацією та методикою занять. Від того, які засоби фізичного виховання застосовують у заняттях, яка методика їх використання і як організований процес занять, з урахуванням особистісних особливостей, стану здоров'я, - ступінь відновлення функцій організму після тренувального заняття, здатність організму протистояти несприятливим впливам навколишнього середовища.

З урахуванням викладеного, спрямованість цього дослідження полягала у подальшому вдосконаленні системи дослідження методики навчання руховим діям на початковому етапі у вільній боротьбі.

Дослідження проводилося з урахуванням дитячо-юнацької спортивної школи №8 м. Одеса.

Етапи реалізації дослідно-експериментальної роботи представлені у табл. 5-6-7.

У експерименті взяли участь 21 хлопець, що займається вільною боротьбою.

Для вирішення поставлених завдань, а також з метою отримання оцінки морфофункціонального стану, які займаються, були використані такі методи дослідження:

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та навчально-нормативної документації;

Анкетування;

Педагогічне спостереження;

Експеримент;

Хронометрування;

Контроль розвитку гнучкості;

Визначення силової витривалості;

Контроль розвитку сили;

Оцінка функціонального стану:

Індекс РУФЕ

Біговий тест А.І. Зав'ялова

Математична статистика

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та навчально-нормативної документації проводився з метою з'ясування наступних питань:

- зміст вимог до організації способів та засобів тренування для груп початкової спортивної підготовки молодих борців;
- методи непрямого визначення індивідуальної схильності організму до переносимості різного типу навантажень під час тренувальних занять;
- методики організації методів та засобів тренування для груп початкової спортивної підготовки юних борців, запропоновані іншими авторами та ін.

Анкетування та інтерв'ювання проводилося з метою визначення думки провідних тренерів ДЮСШ щодо змісту та обсягу методів та засобів тренування для груп початкової спортивної підготовки юних борців вільного стилю. Розмови з тренерами та спеціалістами з вільної боротьби, а також інтерв'ювання нами проводилося на змаганнях.

Усього нами було опитано 80 фахівців із вільної боротьби (питання анкети див. додаток 1).

Педагогічне спостереження за тими, хто займається, здійснювалося в процесі тренувальної діяльності. Воно було спрямоване на фіксацію наступних параметрів: обсягу та інтенсивності фізичних навантажень; спрямованості вправ, що застосовуються у процесі тренувальних занять; умов проведення занять, контрольних випробувань, медико-біологічних та педагогічних досліджень стану організму, відносини, що займаються процесом тренувань.

Педагогічне тестування проводилося для виявлення рівня фізичної підготовленості котрі займаються початку експерименту і відстеження динаміки його зміни у процесі дослідження. Для оцінки фізичної підготовленості котрі займалися використовувалися вправи й випробування, часто застосовувані і рекомендовані Б.А. Ашмаріним [1].

Тест контролю розвитку гнучкості.

Нахил тулуба вперед із положення основної стійки, стоячи на гімнастичній лаві. Випробувана робить максимальний нахил вперед, не згинаючи ноги в колінному суглобі, і фіксує нижню точку торканням рук на шкалі сантиметрової лінійки.

Тест визначення силової витривалості.

Опускання та піднімання тулуба. Сід із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені. Ноги фіксуються за допомогою партнера (визначення рівня силових здібностей м'язів преса): тест полягає у виконанні максимальної кількості підйомів корпусу без урахування часу, але і без зупинок. Дихання має бути ритмічним, з видихом на кожен сив.

Тест контролю розвитку сили.

Згинання та випрямлення рук в упорі. З положення упору рук про лавку, ноги разом, не прогинаючись, випробуваний, згинаючи руки у ліктьових суглобах, стосується грудьми лави. Потім повертається у вихідне положення (підраховується кількість разів).

Хронометрування тренувальних занять початкової підготовки з вільної боротьби проводилося з метою визначення тривалості окремих частин тренувальних занять, фізичних вправ та їх елементів, а також реєстрації часу відпочинку на занятті, необхідних для оцінки та регулювання величини фізичного навантаження. Для досягнення цих цілей здійснювалося педагогічне спостереження за діяльністю тих, хто займається реєстрацією їх тимчасових характеристик по кожному виду фізичної активності за допомогою ручного секундоміра, вимірювання артеріального тиску, пульсу. Отримані у процесі хронометрування заняття оперативні дані вносилися до протоколу, з їх обробкою і обчисленням.

Експеримент є основним методом дослідження, в якому вирішено нялися поставлені завдання. Він був організований із дотриманням загальноприйнятих принципів [6]. Організація експериментального

дослідження включала два етапи з констатуючою і формуючою спрямованістю. У експерименті, що констатує, виконані комплексні обстеження стану тих, хто займається. Програма обстеження включала оцінку рівня здоров'я, фізичного розвитку, функціональної підготовленості. Повторні комплексні обстеження через 8 та 18 місяців (від першого обстеження) дозволили відстежити динаміку фізичного розвитку, функціонального рівня. Формуючий експеримент було присвячено обґрунтуванню ефективності методики проведення занять. Головна у цьому експерименті приділялося методиці вдосконалення рухових дій на початковій етапі у вільній боротьбі. Критерієм ефективності запропонованої форми проведення занять служили: рівень стану здоров'я, фізичного розвитку та позитивний вплив навантажень на організм тих, хто займається. Організація тренувального процесу та експериментального дослідження проводилася з урахуванням загальнометодичних принципів у фізичному вихованні: свідомості та активності, доступності та індивідуалізації, систематичності, чергування навантаження та відпочинку, поступовості [6].

На початковому етапі вирішувалося завдання вивчення програм початкового навчання для ДЮСШ і літературних джерел, які висвітлюють стан проблеми дослідження. В основній частині педагогічного експерименту передбачалося рішення основних завдань дослідження та досягнення оптимального ефекту. зміст та обсяг базової техніки на початковому етапі підготовки борців вільного стилю

Індекс Руф'є був непрямым показником функціональної працездатності та розраховувався після проведення 30 присідань за 30 секунд. Отримані дані розраховувалися за формулою: $j_{\text{Pт}} = \frac{P-4-P3}{2} \cdot 100$

де $P1$ - ЧСС до навантаження в положенні сидячи (після 5 хвилин відпочинку);

P2 - ЧСС відразу після навантаження (стоячи);

P3 – ЧСС через 1 хвилину після навантаження;

Оценка: 0 - відмінно; 0-5 – добре; 6-10 – задовільно; 10-15 – слабо; 15 – незадовільно (100). У процесі занять вимірювалася пальпаторно частота серцевих скорочень для оцінки реакції серцево-судинної системи на навантаження та нормування режимів рухової діяльності.

Біговий тест А.І. Зав'ялова [4] для початкової підготовки борців Біг є природною вправою для будь-якої людини. Головна перевага такого тесту полягає в тому, що його можна гармонійно включати у розминку на кожному занятті та отримувати зворотну інформацію про стан організму на даний момент. Також, порівнюючи з попередніми результатами тесту, можна ознайомитися з процесом розвитку фізичної підготовленості, максимально використовуючи принцип зворотний зв'язок.

Здійснювався цей тест просто. Займані на початку заняття виконували біг протягом 3 хвилин із частотою кроків 140 за хвилину та довжиною кроку

0,9 м. Довжина кроків розмічалася спеціальною розміткою, а частота кроків задавалася метрономом чи ритмічною музикою. Після закінчення рівномірного бігу по команді тренера підраховували пульс. Далі на підставі отриманого результату тесту їм давалося індивідуальне бігове тренувальне навантаження відповідно до їх функціонального стану.

Розмітка доріжки для проведення бігового тесту А.І.Зав'ялова - довжина кроку 0,9 м,

-Частота кроків 140 в хв. / I I I I I I V

Рисунок 2 - Розмітка бігової доріжки для проведення бігового тіста

Метод математичної статистики

Для забезпечення достовірності та обґрунтованості результатів дослідження застосовувалася математична та статистична обробка даних.

Математична обробка матеріалів проводилася методом варіаційної статистики відповідно до рекомендацій Г.Ф. Лакіна [4] та Д.А. Сепетлієва [7].

Отримані результати були опрацьовані на комп'ютері IBMPC (Pentium - 266) за допомогою програми Microsoft Excel v. 7.0 Windows 98. для кожної досліджуваної ознаки визначалися середнє арифметичне значення M та його помилка $\pm m$, мінімальне та максимальне значення, середнє квадратичне відхилення (показник варіювання). Достовірність отриманих матеріалів аналізувалась з використанням t -критерію достовірності Ст'юдента.

Нижнім кордоном достовірності прийнято рівень 0,05.

У процесі обробки результатів експерименту використовувалася програма Excel 8.0 з пакета Microsoft 97. Ця програма має перевагу над іншими способами математичної обробки великого обсягу даних, т.к. дозволяє без використання інструментальних програм (систем програмування) виконувати безліч операцій із числами.

Обчислення середньої арифметичної величини проводилося шляхом додавання всіх отриманих значень та поділу суми на число варіант:

\bar{X}

$M = -$

■', де

S – знак підсумовування;

V - отримані у дослідженні значення; n – число варіант.

Знаходження середнього квадратичного відхилення визначалося на основі теорії розподілу ня розмаху для статичних сукупностей з використанням формули:

$\sigma = \sqrt{\frac{\sum V^2}{n} - M^2}$

$\sigma = \pm K$

де V_{\max} – найбільше значення варіанти;

V_{\min} – найменше значення варіанти;

K - табличний коефіцієнт, що відповідає певній величині розмаху.

Під середньою помилкою середнього арифметичного розуміється міра представництва цієї величини, тобто. міра, якою середня арифметична величина, отримана на вибірковій сукупності, відрізняється від справжньої середньої арифметичної величини, яка була отримана на генеральній сукупності. Обчислення середньої помилки знаходиться за формулою:

Для порівняльного аналізу двох методик експерименту обчислюють середню помилку різниці за такою формулою: $m-m$.

$t -$,

$t [- m]; C = n * + n^2$ -г де

C - число ступенів свободи варіацій від 1 до так, які дорівнюють числу спостережень без 1.

Достовірність відмінності визначали за таблицею ймовірностей розподілу Стьюдента (t - критерій Стьюдента). За обчисленими показниками t і з таблиці визначалося число P , яке показує ймовірність різниці між M_1 і M_2 . Чим більше P , тим менша різниця, тим менше достовірність відмінностей.

Для оцінки залежності між отриманими у дослідженнях показниками застосовувався кореляційний аналіз [19; 20]. Для виявлення структури підготовленості та обґрунтування інформативності та значущості окремих показників та факторів, використовувався факторний аналіз [12].

Цей математичний метод дозволив як виявити рівень взаємозв'язку інформативних показників різних систем, а й значимість в процентному співвідношенні. Використовувалася T -техніка, заснована на розгляді кореляції між випробовуваними в різних умовах. Такі кореляції дають у відповідь питання у тому, наскільки односпрямовано відбувалися зміни в різних піддослідних під час організації різних підходів та умов

експерименту. Факторний аналіз дозволяє виділити основні типи динаміки змін у процесах, що спостерігаються [10].

Висновки до розділу 2

Для вирішення поданих вище завдань використовували такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та навчально-нормативної документації; анкетування; педагогічне спостереження; експеримент; хронометрування; контроль розвитку

гнучкості; визначення силової витривалості; контроль розвитку сили; оцінка функціонального стану: індекс РУФЕ, біговий тест А.І. Зав'ялова, математична статистик.

Достовірність відмінності визначали за таблицею ймовірностей розподілу Стьюдента (t - критерій Стьюдента). За обчисленими показниками t і Z таблиці визначалося число P , яке показує ймовірність різниці між $M1$ і $M2$. Чим більше P , тим менша різниця, тим менше достовірність відмінностей.

Для оцінки залежності між отриманими у дослідженнях показниками застосовувався кореляційний аналіз [19; 20]. Для виявлення структури підготовленості та обґрунтування інформативності та значущості окремих показників та факторів, використовувався факторний аналіз [12].

Цей математичний метод дозволив як виявити рівень взаємозв'язку інформативних показників різних систем, а й значимість в процентному співвідношенні. Використовувалася T -техніка, заснована на розгляді кореляції між випробовуваними в різних умовах. Такі кореляції дають у відповідь питання у тому, наскільки односпрямовано відбувалися зміни в різних піддослідних під час організації різних підходів та умов експерименту. Факторний аналіз дозволяє виділити основні типи динаміки змін у процесах, що спостерігаються [10].

Розділ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Аналіз результатів експериментальної роботи методики навчання рухових дій юних борців

Методика підготовки молодих борців має відповідати закономірностям розвитку та формування зростаючого організму. Емпіричне вирішення питань тренування, відірване від медикобіологічних та педагогічних даних, призводить до сліпого експериментування на дітях, що в умовах сучасного спорту з його величезними навантаженнями є неприпустимим та небезпечним для здоров'я.

Розглянутий нами вік (10-12 років) відноситься до передпубертатного і має характерні морфофункціональні і психічні особливості. Так, процеси збудження знову починають превалювати процеси гальмування. У цьому віці необхідно дуже тактовно підходити до питань заохочення та покарання, визначення переможців у єдиноборствах та іграх.

Вивчення вікових особливостей розвитку борців показує, що на етапі початкового навчання відбувається бурхливе зростання тіла у довжину, зв'язковий апарат еластичніший, ніж у дорослих. М'язова тканина також росте інтенсивніше в довжину, ніж у діаметрі.

Враховуючи, що в даний період організм підлітків перебуває в стані формування та розвитку – це найбагатіший період для розвитку сили м'язів, швидкісних якостей, гнучкості та певною мірою витривалості.

Якщо враховувати, що це своєрідний субстрат спритності - без якої немислимо оволодіння складними технічними рухами боротьби, стає зрозумілим необхідність тренувального процесу з акцентом формування специфічних навичок. При цьому потрібно враховувати і те, що в цьому віці швидше настає втома, менш стійка увага, юнаки більшою мірою реагують на різні подразники і тим не менш вони здатні виконувати обсяг 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 велике значення для розвитку діяльності мозку. Двигун аналізатор є сполучною ланкою і розглядається сучасною наукою як механізм сенсомоторної інтеграції. Двигуна діяльність прямо позначається розвиток мови, мислення дітей. Недарма, багато авторів пропонують ігри та елементи єдиноборств як розумового розвитку дітей та підлітків.

Для нормальної розумової працездатності організму необхідне оптимальне співвідношення процесів збудження та гальмування у корі головного мозку. Від м'язової системи, що мало працює, в головний мозок 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 та тренування. Знання принципів та шляхів їх практичної реалізації робить процес тренування більш ефективним та результативним.

У процесі оволодіння технікою через цілу низку причин у структурі рухів виникають і закріплюються помилки, що не дозволяють згодом повною мірою використовувати наявний руховий потенціал. Всі помилки мають своє глибоке коріння в самому початковому навчанні. Привертає увагу факт, що основні з цих помилок простежуються абсолютно на всіх рівнях спортивної майстерності, тобто, купуються ще в початковому навчанні, а потім все більше закріплюються в руховому навичці. Найдрібніші технічні помилки, закріплені навички, впливають на структуру прийому в ускладнених умовах. Це з тим, що нервові зв'язки, що утворилися, не руйнуються, а беруть участь

внаслідок гальмівних процесів і можуть з'являтися знову. Недосконала техніка гальмує прогрес спортивних результатів, тому з самого початку необхідно навчати юних борців раціональної базової техніки, що відповідає індивідуальним особливостям, що займаються.

Таблиця 5

Техніко-тактичний арсенал та ранг атакуючих дій борців високого класу.

Атакуючі дії	Чоловіки	Жінки
Кидання обертанням	1	3
Кидання через спину	2	4
Кидок прогином.	4	6
Зачепи зсередини	5	2
Перевороти розгинання.	7	9
Кидки підворотом	8	5
Переклад почком.	9	12
Перевороти перекатом	10	13
Перевороти забіганням	11	15-16
Переклади ривком	12	18
Переворотскручуванням захопленням	13	8
схрещені	15	22
Млини	16	17
Кидки нахилом	17	14
Кидання захопленням ніг	18	15-16
Переворот накатом	19	20-21

Виведення з рівноваги	20	10
-----------------------	----	----

З метою визначення змісту рухово-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців було проведено аналіз відеоматеріалів із найбільших змагань (чемпіонатів України, Європи та Світу), що є у лабораторії кафедри спортивної боротьби. Було проаналізовано близько 200 змагальних змагань (128 поєдинків у чоловічих змаганнях та 74 у жіночих).

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

Визначення змісту та послідовності навчання базової техніки боротьби проходило шляхом зіставлення отриманих результатів дослідження із застосуванням способу, запропонованого у своїй дисертаційній роботі З.Ольшевським, заснованим на застосованості та ефективності прийомів.

По вдосконаленню змісту та послідовності формування методів та засобів та їх раціональний розподіл на етапі початкової підготовки у тренувальному процесі.

Здійснений на попередньому етапі педагогічного експерименту вибір засобів і режимів виконання навантажень за критерієм їхньої послідовності дозволив розробити та апробувати послідовність формування методів та засобів та їх раціональний розподіл на етапі початкової підготовки у тренувальному процесі.

Тренувальний процес навчання базової рухової техніки має свої особливості. Поряд з навчанням руховим діям, необхідним для освоєння базової техніки, тренер повинен формувати у вміння і навички, що займаються. У зв'язку з цим послідовність навчання базової техніки на етапі початкової підготовки в тренувальному процесі освітня сторона фізичного

виховання набуває дуже важливого значення, і для її реалізації потрібна надійна та 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. 6-8). У табл. 6 представлений графік №1, у табл. 10 графік №2, у табл. 11 графік №3.

Індивідуальні план-графіки побудовані строго на основі біологічного закону адаптації організму навантаженням, що підвищуються, і тому перехід від алгоритму до алгоритму можна здійснювати тільки після виконання попереднього на п'яти заняттях. За виконанням графіка стежить тренер. Він робить відповідні позначки в журналі (пульс перед заняттям, після контрольної 3-х хвилинної навантаження, пульс після закінчення занять). Той, хто займається, відзначає дати занять у відповідній графі плану-графіка.

Таблиця 6

Графік тренувального навантаження №1

№№ заняття													
1	2	3	4	6	7	8	9	11	12	13	14	16	17
5													
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).													

Таблиця 7

Графік тренувального навантаження №2

№№ заняття															зачетная нагрукза				
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 8

Графік тренувального навантаження №3

Вихідне навантаження	№№ заняття															Алікове 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 мин.					3 (140x0,9)+ +3 (140x1,2)+ +3 (160x1,2)+ +1 (160x1,2)= =10 мин.					3 (140x0,9)+ +3 (140x0,9)+ +3 (160x1,2)+ +2 (160x1,2)= = 11 мин.					3 (140x0,9)+ +3 (140x0,9)+ +3 (160x1,2)+ +3 (160x1,2)= = 12 мин.					
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).																				

Таблиця 9

Тест для визначення індивідуальної програми тренувального бігу
займаються борців на початковому етапі 2014 року (тест А.І.Зав'ялова)

№	До навантаження			Після бігу 3 хв.			№ програми
	Тиск мм рт.ст.		ЧСС в хв. МОК Літ.	Тиск мм рт.ст.		ЧСС в хв. МОК литри	
	Сд	Дд		Сд	Дд		
1	90	60	140	35	80	160	№ 1
2	100	70	143	40	175	120	№ 3
3	120	80	148	30	165	140	№ 2
4	120	80	148	45	180	162	№ 1
5	120	70	150	45	170	120	№ 3
6	100	65	143	35	165	135	№ 2
7	100	70	143	40	175	140	№ 2
8	120	80	148	45	190	135	№ 2
9	110	75	145	45	180	125	№ 1
10	110	80	144	30	185	120	№ 1
11	110	65	146	40	170	130	№ 2
12	95	60	141	25	165	130	№ 2
13	100	60	143		170	162	№ 1

			6		35			2,6	1
14	90	60	0	64,0	45	170	160	1	№
15	110	80	0	84,4	40	165	130	1	№
16	110	80	0	94,4	20	180	125	7,5	№
17	130	85	0	75,1	25	180	160	9,9	№
18	90	65	2	74,0	30	160	142	1	№
19	120	80	6	74,8	30	160	140	1	№
20	105	65	0	74,5	140	60	160	1	№
21	90	60	2	64,0	130	70	158	1	№
X±m	107±2	71±1	79±2	74,5 ±0,067	136 ±1,48	72± 1,77	141 ±2	10,7 ±0,45	
Кореляція			t	r = 0,7			t		

За підсумками аналізу даних, отриманих під час анкетування, ми змогли відповісти деякі важливі питання базового етапу техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю. Насамперед ми визначили на підставі думки тренерів та фахівців термін навчання базової техніки. На їхню думку він становить 2 роки (така величина отримана як середня арифметична всіх відповідей). Далі, за допомогою того ж методу знаходження середнього арифметичного, було визначено кількість коронних прийомів – 4 та кількість допоміжних – 6.

Крім того, було визначено відсоткове співвідношення базової техніки до всієї техніки – відповідно 60% та 40% – та співвідношення коронної техніки та допоміжної техніки – відповідно 60% та 40%.

З 80 тренерів 71 вважають, що виведення з рівноваги слід вивчати у різних напрямках.

Як основні способи пересування було зазначено:

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

У вигляді захоплень було виведено такі:

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

У вигляді упорів використовувалися такі:

- пензлем – 62; передпліччям – 64.

Крім того, були визначені базові швунги:

- На себе - 74; від себе – 60; вліво – 68; вправо – 70;

На думку 62 тренерів, юних борців потрібно навчати способів звільнення від захоплень та упорів.

Як базове взаєморозташування тренери визначають таке становище борців – грудьми до грудей – 78.

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

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

Користуючись методом ранжирування відповідей тренерів та фахівців на питання анкети, ми змогли визначити склад та послідовність навчання базовим прийомам боротьби у стійці та у партері.

Склад та послідовність навчання базовим прийомам вільної боротьби у стійці.

№	Назва прийомів (стійка)	Число висловилися за включення до складу базової техніки	Ранг послідовності навчання прийомів
1	Звалення збиванням Захопленням ніг.	76	1
2	Кидки нахилом	74	4
3	Захопленням руки із задньою підніжкою	72	5
4	Кидки поворотом («млин») Захопленням руки та однойменної ноги зсередини	71	7
5	Переклади ривком Захопленням шиї зверху та різноїменного стегна	65	2
6	Кидок по Дворотом Кидок через стегно	62	6
7	Кидок по Дворіт. Захоплення руки та шиї з передньою підніжкою	61	8
8	Кидки нахилом. Захопленням тулуба та різноїменної ноги з	58	3

	відхвatom.		
9	Переклад почком. Захопленням різноманітних рук і стегна збоку	54	9
10	Кидки нахилом. Захопленням ніг.	49	10
1 1	Звалення збиванням. Захопленням ноги, захопленням тулуба, зачепом гомілки зовні (зсередини).	46	11
1 2	Звалення збиванням- скручуванням із захопленням рук, обвивом зсередини	44	12

Таблиця 11

Склад та послідовність навчання базовим прийомам вільної боротьби у партері

№	Назва прийомів (партер)	Число висловилися за включення	Ранг послідовності навчання прийомів
1	Переворот скручуванням захопленням дальніх руки та стегна знизу-спереду	80	1

2	Переворотскручуванням захопленням схрещених гомілок	76	2
3	Перевороти забіганням	74	3
4	Захопленням шиї з-під далекого плеча, притискаючи ближню руку стегном	71	4
5	Перевороти перекатом Захопленням шиї зі стегном	70	6
6	Перевороти переходом	66	7
7	Захопленням шиї зверху та стегна зсередини	65	5
8	Перевороти скручуванням	62	8

Оптимізація процесу спортивної підготовки передбачає як знання провідних чинників, їх взаємозв'язків і кількісних впливів, наданих на результат, а й відбір найефективніших засобів і методів та його раціональне застосування практично.

У педагогічному відношенні правильне вирішення питання про найбільш ефективні засоби і методи тренування надає безпосередній вплив на підвищення спортивних досягнень. Найбільш поширені методи дослідження, що використовуються авторами: ЕКГ як метод вимірювання втоми, педагогічне спостереження, теоретичне та експериментальне обґрунтування індивідуально-типологічних особливостей реакції організму борців до та після виконання фізичних навантажень, що виконуються у різних зонах потужності у 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 дозволяють оптимально регулювати інтервали відпочинку борців і визначати необхідні терміни для початку нової серії вправ.

Метод оцінки втоми по електрокардіограмі 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 вирішенням різних завдань рухової та технічної підготовки, найважливіше місце займає фізична підготовка. Фізична підготовка - це розвиток основних фізичних якостей, рухових навичок, вдосконалення функціональної діяльності організму та поліпшення стану здоров'я. Сила - одна з головних рухових якостей спортсменів. Розвиток м'язів тулуба та кінцівок, високий рівень силової підготовленості – передумова збереження здоров'я та 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 рухових вмінь можна досягти високих результатів. Однак використання великих і граничних навантажень ще не є гарантією успіху. Нерідко відбувається зворотне: навантаження зростає, результати падають. Кожен видатний спортсмен вносить у боротьбу оригінальні технічні прийоми. Через війну узагальнення досвіду кількох

покоління спортсменів складається великий арсенал рухово-технічних процесів.

Висновки до розділу 3

Оптимізація процесу спортивної підготовки передбачає як знання провідних чинників, їх взаємозв'язків і кількісних впливів, наданих на результат, а й відбір найефективніших засобів і методів та його раціональне застосування практично.

1. Правильне вирішення питання про найбільш ефективні засоби і методи тренування надає безпосередній вплив на підвищення спортивних досягнень. Найбільш поширені методи дослідження, що використовуються авторами: ЕКГ як метод вимірювання втоми, педагогічне спостереження, теоретичне та експериментальне обґрунтування індивідуально-типологічних особливостей реакції організму борців до та після виконання фізичних навантажень, що виконуються у різних зонах потужності у лабораторних умовах.

2. 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 дозволяють оптимально регулювати інтервали відпочинку борців і визначати необхідні терміни для початку нової серії вправ.

3. Метод оцінки втоми по електрокардіограмі є ефективним при оцінці тренувального процесу і дозволить тренерам, викладачам і спортсменам правильно дозувати тренувальне навантаження, уникаючи перетренованості організму.

4. У системі тренувального процесу спортсмена поряд із вирішенням різних завдань рухової та технічної підготовки, найважливіше місце займає фізична підготовка.

Тільки постійним підвищенням тренувальних навантажень і постійним повторенням і вдосконаленням рухових прийомів можна досягти високих результатів. Однак використання великих і граничних навантажень ще не є гарантією успіху.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел показав, що історія спортивної боротьби недостатньо уваги приділено питанням методики навчання руховим діям на початкових етапах. Стан цієї проблеми було виявлено і під час анкетного опитування тренерів. Зокрема невідомо, яким прийомам, захистам і контрприйомам необхідно навчати протягом року, в якій послідовності, скільки прийомів, скільки разів слід повторити прийом, що вивчається в одному занятті, скільки разів виконати його до засвоєння, щоб можна було застосувати в навчальних сутичках і головне, за умов змагань.

2. Аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності провідних борців вільного стилю на найбільших міжнародних змаганнях дозволив виявити такі закономірності зміни у змісті прийомів та засобів у техніці та тактики у

зв'язку з удосконаленням правил змагань: перехід борців від виконання складних високо-амплітудних техніко-тактичних дій до простих атак; зниження кількості набраних борцями технічних оцінок за одну хвилину; зниження кількості «чистих» перемог; зниження показників ефективності атакуючих дій; підвищення надійності захисних процесів; зниження готовності борців до вільного стилю до ризику; зниження готовності борців переслідувати супротивника у партері; звуження кількості «коронних» технічних дій, якими користуються провідні борці вільного стилю.

3. Аналіз літератури та програм початкового навчання, результатів змагальної діяльності провідних тренерів та висококваліфікованих фахівців дозволив виявити значну розбіжність обсягу та форм змісту прийомів та засобів у техніку та тактики техніко-тактичних дій, яким навчають юних борців. Аналіз змагальної техніки у боротьбі, існуючих програм для ДЮСШ, а також результати опитування провідних тренерів та фахівців (80 чол.) дозволив нам виявити 8 базових прийомів початкового навчання у стійці та 8 основних прийомів боротьби у партері. Це мінімальна кількість прийомів, достатня у тому, щоб у базовому етапі борці, оволодівши ними, змогли інші прийоми боротьби (з урахуванням їх) використовувати у різних комбінаціях.

Слід також виділити ряд моментів, якими необхідно керуватися в організації навчально-тренувального процесу методів та засобів з різних видів єдиноборств під час підготовки борців вільного стилю в умовах ранньої спеціалізації: раціонально будувати тренувальне заняття залежно від його завдань та умов тренування; планувати навантаження юним спортсменам відповідно до рівня фізичної та рухової підготовленості; враховувати рівень мобілізації почуттів, мислення та волі юних спортсменів у становленні свідомого ставлення до навчально-тренувального процесу; активізувати діяльність спортсменів у процесі вирішення завдань тренування, підвищувати емоційність заняття, запроваджуючи рухливі та спортивні ігри,

естафети; у підготовці молодих борців вільного стилю за умов ранньої спеціалізації основну увагу приділяти розширенню арсеналу технічних процесів, вдосконаленню зв'язок і комбінацій; будувати відносини зі спортсменами на принципі взаємоповаги та взаєморозуміння; педагогічно виправдано використовувати комплекс дисциплінарних впливів, припиняти порушення дисципліни; коригувати діяльність залежно від успішності навчально-тренувального процесу. Завдання дослідження нами вирішено, мети досягнуто.

Практичні рекомендації

Практична значущість дослідження: результати дослідження можна застосовувати у навчально-тренувальному процесі групах початкової підготовки молодих борців вільного стилю ДЮСШ.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Алабін В.Г. Комплексний контроль у спорті // Теорія та практика фізичної культури. - 1995, № 3. - с. 43 - 46.
2. Ашмарін Б.А. Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні. - М., 1978. - 228 с.
3. Бабасян М.А. Дослідження методики швидкісно-силової підготовки на етапі попереднього спортивного тренування // Теорія та практика фізичної культури. - 1970, № 6. - с. 8 – 14.
4. Благуш Г. До теорії тестування рухових здібностей: Пров. з чеської. - М.: Фізкультура та спорт, 1982. - 165 с.
5. Бойко В.В. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей людини. - М.: Фізкультура та спорт, 1987. - с. 144.

6. Бутенко Б.І. Про шляхи розвитку швидкості // Теорія та практика фізичної культури. - 1968, № 4. - с. 12 - 15.
7. 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. - 1971, № 2. - с. 41 - 45.
8. Вайцехівський С.М. Управління процесом тренування: Книжка тренера. - М.: Фізкультура та спорт, 1977. - с. 24 – 28.
9. Васильєв В.М. Динаміка підготовленості юних дзюдоїсток: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1995. - 20 с.
10. Васильєв Л.А. Експериментальні дослідження значення варіативності ваги снаряда для виховання швидкісно-силових якостей: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 21 с.
11. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної силової підготовки у спорті. - М.: Фізкультура та спорт, 1977. - 215 с.
12. Верхошанський Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсмена. - М.: Фізкультура та спорт, 1988. - 330 с.
13. Верхошанський Ю.В. "Ударний" метод розвитку "вибухової" сили // Теорія та практика фізичної культури. - 1968, № 8. - с. 59 - 63.
14. Верхошанський Ю.В. Експериментальне обґрунтування засобів швидкісно-силової підготовки у зв'язку з біодинамічними особливостями спортивних рухів (на матеріалі стрибкових вправ): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1963. - 20 с.
15. Волков В.П. Дослідження техніко-тактичної та фізичної підготовленості борців-самбістів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1968. - 21 с.
16. Воловик А.Є. Дослідження методики розвитку швидкісних якостей у класичній боротьбі: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1970. - 28 с.
17. Герасимов К.А. Спеціальна фізична підготовка (самбо). - Саратов,

1999.

18. Гілеєв Г.А., Абсалямов Т.М., Беляєв В.В. Принципи побудови процесу спеціальної фізичної підготовки // Теорія та практика фізичної культури. - 1981, №8. - С. 13 - 14.

19. Гіров Б.Д., Суряхін С.В. Інтегральна оцінка підготовленості борців високої кваліфікації// Спортивна боротьба: Щорічник. - М.: Фізкультура та спорт, 1980. - с. 46 - 48.

20. Годік М.А., Заціорській В.М. Методика та перші результати досліджень «вибухової» сили спортсменів // Теорія та практика фізичної культури. – 1965, №7. - С. 22 - 24.

21. Вантажних Г.М. Експериментальне дослідження витривалості та методів її вдосконалення у спортсменів із різними морфологічними особливостями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1972. - 23 с.

22. Дахновський В.С., Герасимов Ю.П., Пашенцев В.Г. Динаміка структури підготовленості юних дзюдоїстів у результаті застосування концентрованого швидкісно-силового навантаження // Теорія та практика фізичної культури. - 1991, №10. - С. 40 - 43.

23. Дахновський В.С., Лещенко С.С. Підготовка борця найвищого класу. - Київ: Здоров'я, 1989. - 189 с.

24. Дахновський В.С., Новіков А.А. Спортивна боротьба. - М., 1975.

25. Єганов А.В. Управління тренувальним процесом підвищення спортивної майстерності дзюдоїстів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Челябінськ, 1999. - 41 с.

26. Єгіазарян А.Д. Експериментальне обґрунтування шляхів удосконалення швидкісно-силової підготовленості молодих борців: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1973. - 19 с.

27. Закар'яєв Ю.М. Методика розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей та витривалості у борців // Спортивна боротьба: Щорічник. -

М., 1982. - с. 49 - 51.

28. Захаров Є.М., Карасьов А.В., Сафонов А.А. Енциклопедія фізичної підготовки (методичні засади розвитку фізичних якостей) / За загальною ред. А.В.Карасєва. - М.: Лептос, 1994.

29. Івлєв В.Г. Швидко-силова підготовка у боротьбі // Спортивна боротьба: Щорічник. - М., 1980. - с. 20 - 23.

30. Іонов С.Ф. Дослідження методики вдосконалення технічних процесів на основі спеціальної швидко-силової підготовки: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1973. - 19 с.

31. Козацька Л.В. Дослідження швидкісних та силових якостей, методика їх удосконалення у фехтувальників: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1975. - 34 с.

32. Карелін А.А., Іванюженніков Б.В., Нелюбін В.В. Модель висококваліфікованого борця. Монографія. - Новосибірськ, 2005. - 272 с.

33. Коптев О.В. Швидко-силова підготовка дзюдоїстів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1991.

34. Кузнєцов В.В. Методи силової підготовки спортсменів найвищих розрядів. - М.: Фізкультура та спорт, 1967.

35. Кузнєцов В.В. Спеціальні швидко-силові якості та методи їх розвитку // Теорія та практика фізичної культури. - 1968 №4.

36. Ларіонов Г.Є. Методи підвищення швидко-силової підготовленості борців підлітків 14 – 16 років. - Омськ, 1996.

37. Ленц О.М. Науково-методичні засади підготовки кваліфікованих борців - М., 1972. - 33 с.

38. Матвєєв Л.П. Основи загальної теорії спорту та системи підготовки спортсменів. - Київ, 1999.

39. Моргунов Ю.А. Експериментальне обґрунтування вибору атакуючих дій, засобів та методів їх удосконалення у боротьбі дзюдо залежно

від пропорції тіла спортсмена: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1974. - 19 с.

40. Мороз В.В. Ефективність виконання технічних процесів з урахуванням підвищення швидкісно-силової підготовленості борців: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1983. - 24 с.

41. Набатнікова М.Я. Взаємозв'язок рівня різнобічної фізичної підготовленості та спортивних результатів у юних спортсменів // Теорія та практика фізичної культури. - 1984, № 10. - с. 24 – 28.

42. Набатнікова М.Я. Основи керування підготовкою спортсменів. - М.: Фізкультура та спорт, 1982. - 266 с.

43. Олзоєв К.С. Тренування у спортивній боротьбі. - Улан-Уде, 1999.

44. Оцінка технічної підготовленості борців / А. А. Новіков, О. П. Юшков, В. А. Нікулічов та ін // Спортивна боротьба: Щорічник. - М., 1979. - с. 40.

45. Палецький Д.П., Міхеєв П.П. Основи розвитку фізичних якостей у спортивній боротьбі. - Брянськ, 1995.

46. Письменський І.А., Кобльов Я.К., Ситник В.І. Багаторічна підготовка дзюдоїстів. - М.: Фізкультура та спорт, 1982.

47. Письменський І.А. Удосконалення силових та швидкісно-силових можливостей різних соматотипів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1974. - 30 с.

48. Проблеми спортивного тренування / За загальною ред. С.В.Каледіна та В.М.Дьячкова. - М., 1961 - Вип.І. - 317 с.

49. Ратов І.П. Двигуни людини. - Мінськ, 1994.

50. Рудницький В.І. Дослідження здатності борця до прояву зусиль вибухового характеру та шляхи її вдосконалення: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1972. - 21 с.

51. Система підготовки спортивного резерву/За ред. Нікітушкина В.Г. -

М., 1994. - 316 с.

52. Швидко-силова підготовка молодих спортсменів / За ред. В.П.Філіна - М.: Фізкультура та спорт, 1968.

53. Удосконалення технічної майстерності спортсмена (педагогічні проблеми управління) / За ред. В.М.Дьячкова. - М.: Фізкультура та спорту, 1972. - 291 с.

54. Сучасна система спортивної підготовки/За ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сича, Б.Н.Шустика. - М., 1995.

55. Станков А.Г., Клімін В.П., Письменський І.А. Індивідуалізація підготовки борців. - М., 1984.

56. Станков А.Г. Підготовка дзюдоїстів. Монографія. - М., 1994.

57. Таликін Г.П. Фізична та вольова підготовка студентів, які займаються спортивною боротьбою. - Воронеж, 2002.

58. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: відбір та планування. - М.: Фізкультура та спорт, 1984.

59. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування. Навчальний посібник. У 4х кн. Кн. Пропедевтика. - М.: Радянський спорт, 1997.

60. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування. Навчальний посібник. У 4х кн. Кн.ІІ. Кінезіологія та психологія. - М.: Радянський спорт, 1998.

61. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування. Навчальний посібник. У 4х кн. Кн. ІІІ. Методика підготовки. - М.: Радянський спорт, 1998.

62. Туманян Г.С. Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування. Навчальний посібник. У 4х кн. Кн. Планування та контроль. - М.: Радянський спорт, 2000.

63. Фарфель В.С. Класифікація рухів у спорті // Теорія та практика

фізичної культури. - 1970, № 11. - с. 20 - 24.

64. Фарфель В.С. Фізіологія спорту. - М.: Фізкультура та спорт, 1964.

65. Пугач В.П. Виховання фізичних якостей у молодих спортсменів. - М.: Фізкультура та спорт, 1974.

66. Пугач В.П., Фомін Н.А. Основи юнацького спорту. - М., 1980.

67. Пугач В.П. Теорія та методика юнацького спорту: Навчальний посібник. - М., 1987.

68. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теорія та методика фізичного виховання та спорту: Навчальний посібник. - М., 2000.

69. Чудінов В.І. Залежність абсолютної та відносної сили людини від величини його м'язової мас // Теорія та практика фізичної культури. - 1960, № 11. - с. 8 – 11.

70. Чудінов В.І., Мульчин А.І. Дослідження топографії м'язової сили важкоатлета // Теорія та практика фізичної культури. - 1966, № 8. - с. 43 -46.

71. Чумаков Є.М. Фізична підготовка борця. - М., 1996.

72. Шаріпов А.Ф. Швидкісно-силова підготовка юних дзюдоїстів на етапі спортивного вдосконалення з урахуванням їх індивідуальних характеристик: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1998. - 64 с.

ДОДАТОК

Анкета

1. Скільки часу слід навчати базової техніки, враховуючи, що весь період (наступний) буде присвячено навчанню розширеної техніки та тактиці боротьби, їх вдосконаленню?
2. Як Ви уявляєте склад індивідуальної техніки зрілого майстра спорту з вільної боротьби? Яка кількість коронних та допоміжних прийомів?
3. Яке, на Вашу думку, співвідношення базової та допоміжної техніки та яке співвідношення між коронною та допоміжною технікою (у %)?
4. Яким із восьми напрямів виведення з рівноваги треба навчати юних борців?

5. Якими способами пересування та в яких напрямках слід навчати на початковому етапі?

6. Які види захватів, на Вашу думку, слід вважати базовими?

7. Які види упорів, на вашу думку, треба вважати базовими?

8. Чи потрібно в початковому періоді навчати способів звільнення від захоплень та упорів?

9. Які, на Вашу думку, профільні швунги слід вважати базовими?

10. Які взаєморозташування борців Ви вважаєте базовими?

11. Які прийоми у стійці, на Вашу думку, треба вважати базовими та в якій послідовності слід їм навчати?

12. Які прийоми в партері, на Вашу думку, треба вважати базовими і в якій послідовності слід навчати?

13. Чи вважаєте Ви за правильне те, що при навчанні базової техніки (і зокрема базовим прийомам) слід комплектувати її з таким розрахунком, щоб різні кидки виконувались у всіх напрямках?

14. Чи обов'язково треба на етапі навчання базової техніки навчати елементам захисту?

15. Чи вважаєте Ви за необхідне використання ігрових завдань та рухливих ігор на етапі навчання базовій техніці?

16. Чи вважаєте Ви можливим як базові сутички використовувати навчальні та матчеві сутички, в основі яких використовуються ігрові завдання?

17. У яких видах змагань мають брати участь молоді борці?

У яких видах сутичок повинні брати участь

