

ВИКОРИСТАННЯ ІГОР З ЕЛЕМЕНТАМИ ОДНОБОРСТВ ТА ІГРОВИХ КОМПЛЕКСІВ В ОПТИМІЗАЦІЇ МАЙСТЕРНОСТІ БОРЦІВ- ПОЧАТКІВЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Федір Загура¹, Марта Полійовська²

¹Львівський державний університет фізичної культури,

²Львівський державний університет внутрішніх справ,
м. Львів, Україна

Постановка проблеми. Традиційну методику організації навчально-тренувального процесу у вільній боротьбі спрямована на засвоєння прийомів з поступовим введенням їх у сутичку. На жаль, слід зазначити, що вивченню підготовчих, профільних компонентів техніки боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захоплень, тиснень, маневрувань, поштовхів, ривків та ін.) на початковому етапі не приділено достатньої уваги. На думку фахівців [1, 2, 3], ці дії борці освоюють у процесі безпосередньої боротьби. Результати досліджень змагальної діяльності борців вказують на необхідність початкового вивчення цих елементів, оскільки вони є основою ведення боротьби в поєдинку [6, 9].

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016–2020 роки в межах теми (ЛДУФК) «Моделювання та прогнозування інтегральної підготовки кваліфікованих спортсменів різної статі в силових видах спорту».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Деякі фахівці зі спортивної боротьби [4, 7] висловлювали думку про існування протиріч технічної підготовки, які полягали в тому, що методику початкового навчання побудовано за такою схемою: розучування структури одиночних прийомів на нерухомому партнері і без опору, вивчення захисних дій, освоєння контрприймів, оволодіння деяких комбінацій, закріплення вивченої техніки в навчальних, тренувальних і змагальних сутичках, вивчення тактики [2, 8].

Така методика початкового навчання ускладнювала перехід від засвоєння атаквальних дій на нерухомому партнері до суперника, який чинив опір. Однак сучасна боротьба через зміну правил та системи проведення змагань вимагає від борців миттєвих розв'язань техніко-тактичних завдань, які повинні реалізовуватися в процесі багаторічної підготовки [1, 7, 10].

Згідно з програмами для ДЮСШ з вільної боротьби, техніку нових прийомів вивчають упродовж усіх етапів багаторічної підготовки. На кожен рік початкового навчання заплановано вивчення 4 прийомів боротьби в стійці та 5 прийомів у партері, набагато більше захисних дій і контрприймів. На основі досліджень встановлено, що базова техніка повинна вивчатися без внесення динамічних перешкод, що забезпечує формування міцних серединних координаційних структур прийомів [1, 4].

З іншого боку, вивчення нових атаквальних дій у процесі всього періоду багаторічної підготовки неефективне, оскільки ймовірність додавання в технічний арсенал борця прийомів, що вивчаються на пізніх етапах підготовки, низька [3, 5, 9]. У зв'язку з цим, на наш погляд, на початковому етапі багаторічної підготовки необхідно створювати передумови й забезпечувати борців діапазоном таких рухових дій, який допоміг би безперешкодно в майбутньому оволодіти прийомами вільної боротьби.

Ураховуючи рівень розвитку довільної уваги та мотивацію до рухової діяльності в умовах ранньої спеціалізації, при засвоєнні умінь і навичок ведення одноборства найкращою є ігрова форма подання навчального матеріалу, яка містить тактичні елементи поєдинку та будується на основі певних комплексів технічних дій [1, 6, 9]. Отож основою підготовки борців вільного стилю на початковому етапі є ігри та ігрові комплекси, що складаються з простих видів одноборств. Однак ці питання в теорії і практиці висвітлено не повністю.

Метою нашого дослідження є встановлення особливостей застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями вільного стилю.

Методи дослідження. Під час дослідження було використано теоретичний аналіз і узагальнення наукової і методичної літератури та емпіричних даних, документальних матеріалів та всесвітньої інтернет-мережі, педагогічні спостереження.

Результати досліджень. Ідея широкого використання ігрового методу в процесі підготовки юних борців наявна у багатьох публікаціях, пов'язаних із проблемами початкового навчання. Автори систематизували ігри для розвитку фізичних якостей з елементами спеціальних вправ борців, виокремили естафети та ігри з елементами техніки спортивної боротьби в стійці і партері. Наявність великої кількості методичного матеріалу робить цю роботу корисною для тренерів, які займаються з юними борцями. Однак ігрові завдання, здебільшого, не досить чітко моделювали окремі епізоди поєдинків. Запропоновані умови ігор обмежують самостійність рішень окремих ситуацій, властивих реальному поєдинкові. Мало приділялося уваги навичкам маневрування, використанню різних захватів, що трапляються в спортивній боротьбі [1, 2, 3, 7, 8].

Пізніше були опубліковані матеріали з основ добору ігрових завдань для юних борців вільного стилю. Автори обрали предметом розробки ігри-завдання, що моделюють дії, притаманні окремим епізодам поєдинку (маневрування в заданій позі; подолання найпростіших блокувальних дій суперника; утримання заданого захвату; тиснення в захватах; продовження поєдинку в несприятливих положеннях) [6, 8, 9].

У публікаціях Є. Крупника зі співавторами (2014) розглянуто рухливі ігри як засіб підготовки юних самбістів. Автори повторили основні ідеї попередніх робіт, запропонувавши деякі ігри без пояснення їх змісту. Проте ця робота була запропонована при використанні ігрових завдань у засвоєнні техніко-тактичного арсеналу стосовно інших видів боротьби [5].

На думку багатьох авторів і фахівців зі спортивної боротьби, є перспективними і актуальними дослідження щодо розроблення та застосування ігрового методу, а також класифікації спеціалізованих ігрових комплексів з їх методичними обґрунтуваннями [4, 5, 6, 8, 9].

Метою проведення ігор з елементами одноборств має бути оволодіння навичками використання початкових і підготовчих дій завдяки високому емоційному збудженню, формування рухового багажу та розвиток спеціальних фізичних і координаційних якостей.

На основі аналізу та узагальнення наукової і методичної літератури, педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом та

емпіричних даних визначено такі завдання для використання ігор із борцями-початківцями:

1. Оволодіти навичками статичного збереження стійкості в умовах одноборств.

2. Оволодіти навичками динамічного збереження стійкості в умовах одноборств.

3. Оволодіти навичками утримання захватів.

4. Оволодіти навичками збереження захватів.

5. Оволодіти навичками звільнення від захватів.

6. Оволодіти навичками ухиляння від захватів.

7. Оволодіти найпростішими елементами тактики боротьби.

8. Виховання морально-вольових якостей.

Працюючи з групами початкової підготовки борців вільного стилю, необхідно враховувати такі особливості використання ігор та спеціалізованих ігрових комплексів:

- спеціалізовані ігрові комплекси є втіленням змісту ігрового методу стосовно боротьби. Однак занадто часті змагання з ігрових комплексів, пов'язані з хвилюванням дітей (перемоги і поразки), не повинні перенапружувати їхню психіку, робити байдужими до поєдинків;
- назви ігор-завдань мають формальний характер порівняно з істинним впливом на організм початківців. Комплексність базових рухів сприяє оволодінню як окремими елементами техніки боротьби, так і окремими епізодами ведення одноборств, які у спрощеному вигляді є основою поєдинку;
- зміна умов виконання спеціалізованих ігрових комплексів (ускладнення або спрощення) кожного разу несе якісно новий зміст як з позиції запропонованих вимог до борців, так і з погляду ефекту впливу;
- спеціалізовані ігрові комплекси мають бути задумані як сукупність ігор-завдань, вправ борця з елементами акробатики, спеціальних вправ, які передбачають багатосторонність впливів як на розвиток специфічних рухових якостей борців-початківців, так і на елементи рухової діяльності. Загальнопідготовчі і спеціальні вправи (без партнера, з приладами і без них) більше удосконалюють фізичні якості борців. Вправи з партнером, що моделюють окремі сторони

єдиноборства, виховують психологію ставлення до суперника і до змагальної діяльності;

- творче використання ігрового матеріалу дає змогу охопити процес початкового, поступового оволодіння базовими елементами боротьби, починаючи від елементів і закінчуючи поєдинками з усіма його особливостями, притаманними реальній сутичці;
- працюючи за програмами на основі ігрових комплексів, можна досягнути швидшого та ефективнішого формування навичок ведення єдиноборства. Як сприятливе тло для освоєння прийомів, ігри розвивають якості, необхідні борцям, допомагають виявленню здібних дітей, роблять тренування більш плідними й емоційними. Ігрові комплекси дають змогу обходитися мінімальним обладнанням місць занять і не висувають жорстких вимог до спортивної спеціалізації викладачів;
- незважаючи на простоту, ігри та ігрові комплекси, що сформовані з елементів найпростіших видів єдиноборств, мають певну цільову настанову, яка допомагає формувати вміння і навички ведення спортивної боротьби, а також дозволяє, деякою мірою, виявити і визначити рівень розвитку рухових якостей спортсменів-початківців. У таких іграх юні борці вперше ознайомлюються з вимогами ведення сутички, самостійно розв'язують поставлені завдання;
- усі знання, вміння і навички, що здобуваються разом із засвоєнням ігрових комплексів, дають змогу займатися по-новому, осмислювати значущість рухів і прийомів, а також можливість їх проведення в боротьбі. Користь ігор, на наш погляд, полягає в тому, що в них на тлі всебічної фізичної підготовки формуються перші уявлення про способи досягнення переваги над суперником.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Отже, використання ігор з елементами єдиноборств та спеціалізованих ігрових комплексів на початковому етапі підготовки борців вільного стилю дають змогу створювати умови для швидкого засвоєння підготовчих, профільних елементів боротьби і базових дій. Ігри викликають жвавий інтерес у початківців, підвищуючи їхню активність, емоційність, заохочуючи самостійно, творчо підходити до розв'язання рухових завдань, а також сприяють формуванню оптимальних фізичних і психічних якостей борців.

Надалі планується розроблення нових тренувальних завдань у формі ігор та спеціалізованих ігрових комплексів залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.

Список використаних джерел

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки : навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С. В. Лапишев, В. І. Шандигось. – Київ : АСБУ, 2011. – 95 с.

2. Греко-римская борьба для начинающих / Ю. А. Шулика, В. М. Косухин, В. И. Лещенко, В. Д. Новиков, И. Т. Хоменко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 240 с.

3. Греко-римская борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 800 с.

4. Загура Ф. І. Специфіка роботи з дітьми в секціях спортивної боротьби / Загура Ф. І. // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. – Рівне : РДГУ, 2011. – Вип. 5. – С. 261–265.

5. Крупник Е. Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособие / Е. Я. Крупник, В. Л. Щербаков. – Москва : Советский спорт, 2014. – 176 с.

6. Миндиашвили Д. Г. Вольная борьба: история, события, люди : монография / Д. Г. Миндиашвили, Б. А. Подливаев. – Москва : Советский спорт, 2007. – 360 с.

7. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10–12 лет) / Б. А. Подливаев, А. В. Григорьев. – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.

8. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба : науч.-метод. основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., дополн. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.

9. Ягелло В. Игровые формы борьбы в тренировочном процессе молодых дзюдоистов / В. Ягелло // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2003. – № 1. – С. 13–26.