

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

РУЧКА Є. В.

Харківська державна академія фізичної культури

**РОЗРОБКА МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ,
ЩО НАЦІЛЕНА НА ШВИДКЕ ПРИЙНЯТТЯ НИМИ ОПТИМАЛЬНИХ ТЕХНІКО-
ТАКТИЧНИХ РІШЕНЬ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Анотація. *Обґрунтовано методику підготовки юних борців вільного стилю. Доведено доцільність її використання для швидкого прийняття оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності.*

Ключові слова: *боротьба вільного стилю, методика, техніко-тактичне рішення, змагальна діяльність.*

Вступ. У системі спортивних наукових знань теорія і методика індивідуалізації спортивної діяльності завжди лишалась актуальним напрямком досліджень [3, с. 1]. У теперішній час проблема індивідуалізації підготовки ще більше загострилася. Це пов'язано з тим, що зростаюча популярність олімпійського спорту та його комерціалізація призводять до інтенсифікації спортивної діяльності [5], а підвищення її ефективності можливо лише за умови строгої індивідуалізації процесу управління підготовкою спортсмена [1, с. 14].

Розробка методики підготовки юних борців вільного стилю, націленої на швидке прийняття ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, є актуальним завданням спортивної науки. Теоретичний аналіз наукової літератури і дослідження результатів змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю дозволили нам виявити особливості оперативного-тактичного мислення борця в двобою. Головна з них полягає в тому, що борець вільного стилю в екстремальних умовах змагальної діяльності повинен миттєво приймати єдино правильне рішення. Повільне рішення завдань, що виникають у конфліктній взаємодії борців, є таким же недоліком техніко-тактичної підготовки, як і неправильне їх рішення. Тому підготовка юних борців вільного стилю має бути націлена на швидке прийняття ними оптимальних техніко-тактичних рішень.

Мета дослідження: обґрунтувати алгоритм побудови тренувальних вправ і спеціалізованих завдань на основі визначення характерних компонентів дій в типових ситуаціях конфліктної взаємодії юних борців вільного стилю. Завдання дослідження: обґрунтувати методику підготовки юних борців вільного стилю; довести доцільність її використання для швидкого прийняття ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності.

Швидкість і правильність ухвалення рішень юними борцями вільного стилю в основному залежить від довірливої уваги, антиципації та імовірнісного прогнозування [4, с. 29]. При цьому особливе значення має наявність у спортсмена спеціальних здібностей до розпізнавання образу специфічної сприятливої ситуації для виконання тієї або іншої атакуючої технічної дії (прийому), тому що саме його результативне проведення безпосередньо впливає на успішність і видовищність змагальної діяльності юного борця вільного стилю.

Матеріал і методи дослідження. У ході проведеного дослідження нами були використані наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичних літературних джерел; педагогічні спостереження, опитування 9 тренерів і 52 юних борців вільного стилю, анкетування; аналіз відеоматеріалів із змагальної діяльності юних борців вільного стилю; метод тестів; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент; хронометрування; моделювання.

Результати дослідження. У сучасних умовах актуалізується наукове завдання спортивної науки – розробка методики формування у юних борців вільного стилю навичок швидкого виконання оптимальної атакуючої дії на основі розпізнавання образу специфічної ситуації. Її розробка вимагає: 1) розробки інформаційних моделей конфліктної взаємодії з суперником, націленої на проведення атакуючої дії (базового прийому вільної боротьби). Це передбачає аналіз предметного змісту типових специфічних ситуацій конфліктної взаємодії юних борців вільного стилю в двобою з виділенням характерних об'єктів уваги для вичленення образу специфічної ситуації початку атаки; 2) розробки алгоритму побудови тренувальних вправ і спеціалізованих завдань на основі визначення характерних компонентів дій у типових ситуаціях конфліктної взаємодії борців у двобої. Це дозволить формалізувати, упорядкувати і прискорити процес формування у юних борців вільного стилю навичок розпізнавання образу специфічної ситуації для виконання атакуючої дії на базі цілеспрямованого розвитку спеціальних інтелектуальних здібностей.

Алгоритм побудови тренувальних вправ і спеціалізованих завдань на основі визначення

характерних компонентів дій у типових ситуаціях конфліктної взаємодії юних борців вільного стилю в двобою включає:

– проведення теоретичної підготовки, яка повинна забезпечити усвідомлення потреби в опануванні формованих навичок і створення у юних борців вільного стилю ясно спрямованої мотивації, що дозволяє реалізувати принцип свідомості і активності, а також освоєння ними спеціальних знань, що реалізують принцип науковості навчання. У результаті теоретичної підготовки юні борці вільного стилю повинні придбати знання: спеціальної термінології; загальних основ тактики ведення боротьби в двобою; про органічний взаємозв'язок техніки і тактики вільної боротьби і її відображення в моделях (конфліктній структурі спортивного двобою і моделі педагогічного проектування варіативної техніки боротьби), що вивчаються; суті імітаційного моделювання ситуаційної взаємодії юних борців вільного стилю за допомогою проведення техніко-тактичних дій (ТТД); про роль і значення спеціальних інтелектуальних здібностей у змагальній діяльності борця і про те, що слід робити для їх розвитку; основних положень ідеомоторики і ідеомоторного виконання атакуючих рухів; з побудови орієнтовної основи дій (ООД) і виділення основних опорних точок (ООТ) у використовуваних інформаційних моделях базових прийомів вільної боротьби, сенсу і спрямованості їх застосування. У рамках розробленої методики для дотримання принципу систематичності і послідовності теоретична підготовка юних борців вільного стилю проводиться у формі лекцій (чи бесід) по 15–20 хвилин перед початком учбово-тренувального заняття. При цьому на кожному наступному за лекцією занятті тренером проводиться контроль засвоєних юними борцями знань і здійснюється їх корекція у разі потреби. Контроль і корекція проводяться у формі бесіди протягом 5–10 хвилин у ввідній частині заняття, в результаті якої уточнюються цілі і завдання тренування юних борців вільного стилю. У завершальній частині кожного заняття коротко (не більше 5 хвилин) підводяться підсумки заняття з обов'язковим аналізом виконаних юними борцями вільного стилю завдань і акцентуванням уваги на основних моментах вивченого матеріалу. Підсумковий аналіз також вимагається для того, щоб відмітити позитивні і негативні моменти в учбово-тренувальній діяльності юних борців вільного стилю на занятті і оцінити якість їх роботи;

– безпосереднє виконання атакуючих дій (приймів), тренувальних вправ і спеціалізованих завдань у процесі техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю. У якості змісту, що вивчається, визначуваному згідно з діючою програмою для ДЮСШ і СДЮШОР, при використанні методики застосовуються освоєні юними борцями вільного стилю базові прийоми боротьби спочатку в атакуючій стратегії, а потім – в захисно-контратакуючій і контратакуючій стратегіях. Така побудова змісту навчання виконанню ТТД з підготовки і проведення прийому дозволяє послідовно ускладнювати завдання як з виконання підготовлюючих ТТД, так і з розпізнавання образу ситуації початку атаки, тобто ситуації початку її безпосереднього проведення. Причому безпосереднє виконання атакуючих прийомів у різних стратегіях здійснюється на основі використання повної ООД з узагальненими орієнтирами, які дають можливість тому, хто навчається, виділяти типові ситуації конфліктної взаємодії борців у двобою, у тому числі і ситуацію початку атаки. У той же час визначення ООТ (об'єктів уваги) дозволяє кожному борцеві індивідуально в ситуації початку атаки виділяти, а головне відчувати, інформативні ознаки об'єктів уваги або, як їх ще називають, сприятливі умови для успішного проведення прийому, що вивчається. При цьому виконання тренувальних вправ і спеціалізованих завдань дає можливість юним борцям вільного стилю цілеспрямовано удосконалювати уміння і навички розпізнавання сприятливих ситуацій початку проведення атакуючих і контратакуючих дій, не відволікаючись на другорядні чинники [2], пов'язані з конфліктною взаємодією борців у двобою;

– закріплення навичок ідеомоторної реалізації розроблених інформаційних моделей, спеціалізованих завдань і тренувальних вправ для формування чуттєвого образу ситуації початку атаки, характерної для успішного виконання конкретного прийому. Ідеомоторні вправи мають бути спрямовані: 1) на навчання юного борця вільного стилю тому, що він робитиме в тій або іншій змагальній ситуації, на яких її елементах він фокусуватиме свою увагу, а потім візуалізуватиме інформативні елементи рухів і дій у процесі ідеомоторного тренування; 2) на формування у юного борця вільного стилю спеціальних здібностей постійно аналізувати і зіставляти свої зорові, тактильні і м'язово-рухові відчуття і сприйняття з результатом фактичного виконання рухових дій. Ідеомоторні вправи доцільно використовувати тоді, коли тренований рух (інформаційна модель, що вивчається) вже не є для борця принципово новим і він вже освоїв ряд тренувальних вправ і спеціалізованих завдань у рамках її вивчення. При цьому уявний образ освоєваних рухових дій має бути гранично конкретним і зрозумілим юному борцю вільного стилю. Це забезпечується прийняттям і освоєнням ООД і ООТ тими, хто займається;

– використання для закріплення і перевірки формованих навичок учбових змагальних двобоїв (по 2–3 хвилини) із завданням (для обох юних борців вільного стилю) активного застосу-

вання різного маневрування і зміни захоплень при виконанні підготовчих дій, а також здійснення не більше 50% захисного опору атакуючим діям суперника. Після проведення двобою юні борці вільного стилю сідають або лягають на килим, розслабляються і ідеомоторно відтворюють проведення особливо вдального прийому, виконаного протягом двобою. Двобої повинні проводитися в легкій ігровій манері з постановкою завдання зробити більшу кількість прийомів, а не виграти двобій за рахунок одного-двох, і не носити принциповий характер. При проведенні двобоїв важливо забезпечити постійну зміну суперників. Двобій не можна проводити на тлі стомлення (ні фізичного, ні психічного), оскільки в цьому випадку вони втрачають сенс із-за зменшення чутливості юних борців вільного стилю;

– ґрунтовну психологічну підготовку юних борців вільного стилю із застосуванням в процесі формування навичок методичних вимог і педагогічних прийомів, сприяючих цілеспрямованому розвитку уваги, імовірнісного прогнозування і антиципації.

Висновки. Використання розробленої методики підготовки, яка націлена на швидке ухвалення оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, істотно покращує спортивні результати, розвиває розумові здібності юних борців вільного стилю.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Ананченко К. В. *Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7–9 років у єдиноборствах* / К. В. Ананченко, Р. О. Щербина // *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : Ел. зб. тез VIII міжн. наук.-метод. конф. Вип. 8. – Х. : Академія ВВ МВС України, 2014. – С. 14–16.

2. *Методика развития и оценки уровня специальной выносливости борцов вольного стиля: методические рекомендации* / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, П. А. Кудрявцев. – Донецк : ДонНУ, 2013. – 44 с.

3. Латышев С. В. *Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців* : автореф. дис. ... доктора наук з фізичного виховання і спорту / 24.00.01. – Олімпійський і професійний спорт. – Київ, 2014. – 37 с.

4. Рогов Ю. Н. *Формирование специальных способностей у юных борцов на основе психологических особенностей возраста* / В. В. Гожин, В. Л. Дементьев, Ю. Н. Рогов // *Спортивный психолог*. – 2013. – № 1(28). – С. 28–31.

5. *Чемпіонат України з вільної боротьби серед юнаків і дівчат 1998–1999 р.н.* 18–20.05.2015 р. м. Херсон [Електронний ресурс]. – Режим доступу : bvufk.ho.ua/news/borba05.pdf