

## Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю

Огарь Г.О., Шевченко О.В.

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

**Анотація. Мета:** розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики навчання базовій техніці вільної боротьби в сполученні з фізичною підготовкою. **Матеріал і методи.** В дослідженні прийняли участь 16 юних спортсменів, 8-9 років, групи початкової підготовки, першого року навчання, які займалися на відділенні вільної боротьби КЗ «КДЮСШ №4» м. Харкова. Юнаків було поділено на дві рівноцінні групи (експериментальну і контрольну), за результатами тестування рівня розвитку фізичних здібностей ( $p > 0,05$ ). Була розроблена експериментальна методика базової технічної підготовки для юних борців вільного стилю початкового рівня навчання, яка складалася не тільки з методів і засобів навчання певним елементам техніки боротьби, а й з різних за координаційною складністю загально-підготовчих і спеціальних вправ, ігор та ігрових завдань. Саме на основі різнобічної координаційної підготовки, яка вирішувалась переважно ігровим методом, будувалась експериментальна методика базової технічної підготовки юних спортсменів. **Методи дослідження:** аналіз науково-методичних джерел; узагальнення практичного досвіду фахівців-практиків; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики. **Результати:** майже за усіма досліджуваними показниками була визначена перевага юних борців експериментальної групи. Була помічена закономірність, зі збільшенням складності вправи, збільшувалась різниця у якості її виконання юними борцями експериментальної і контрольної груп. В спеціальних вправах це - забігання у субдомінантну сторону ( $t=6,20$ ;  $p < 0,001$ ) та відкидання ніг від проходу ( $t=3,27$ ;  $p < 0,01$ ); при дослідженні якості виконання прийомів у партері - переворот накатом ( $t=3,33$ ;  $p < 0,01$ ); при дослідженні технічної підготовленості у стійці - кидок нахилом з захватом ніг ( $t=3,68$ ;  $p < 0,01$ ); збивання з захватом ніг ( $t=3,24$ ;  $p < 0,01$ ), а також маневрування ( $t=3,37$ ;  $p < 0,01$ ). Не було виявлено вірогідної різниці якості виконання технічних дій лише за чотирма досліджуваними показниками із шістнадцяти ( $p > 0,05$ ). **Висновки.** Доведена ефективність експериментальної методики базової технічної підготовки юних борців, яка була використана в групі початкової підготовки. За більшістю досліджуваних показників була виявлена перевага юних борців експериментальної групи ( $p < 0,05$ - $p < 0,001$ ). Спостерігається наступна тенденція, з підвищенням координаційної складності досліджуваних технічних дій або рухів, збільшується вірогідність розрізень між якістю виконання даної дії юними спортсменами експериментальної і контрольної груп, на користь перших. Лише у більш простих, за координаційною структурою рухах, не було виявлено переваги досліджуваних експериментальної групи, підтвердженої математичними розрахунками ( $p < 0,05$ ).

**Ключові слова:** вільна боротьба, юні борці, групи початкової підготовки, базова технічна підготовка, розвиток координації.

**Вступ.** Сучасний розвиток видів спортивної боротьби, які входять до програми Олімпійських ігор, характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної, фізичної, психологічної, функціональної

підготовленості спортсменів (Бойченко, & Гринь, 2011; Тропін, Пономарьов, & Кліменко, 2017). Це пов'язано, передусім, з популяризацією Олімпійського руху в світі та постійною оптимізацією правил змагань з видів боротьби, обумовленою вимогами МОК до видовищності турнірів

олімпійської програми. Зміни в правилах змагань найбільш суттєво впливають на методику техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі борців (Ручка, 2016; Тропин із співав., 2018; Figouzja, 2018). У свою чергу, спортсмени, які володіють якісною базовою підготовленістю простіше адаптуються до нових умов проведення змагань. Взагалі, досягнення високих змагальних результатів у спорті вищих досягнень неможливі без уваги до однієї із складових процесу багаторічної підготовки спортсменів – методики початкового навчально-тренувального процесу. Саме базова підготовка спортсменів грає ключову роль в подальшій успішній спортивній спеціалізації в обраному виді спорту.

Не є виключенням і підготовка спортсменів у вільній боротьбі. Базова технічна й фізична підготовки є фундаментом на якому зростають майбутні чемпіони. Недоліки у базовій підготовці рано чи пізно негативно впливають на спортивний результат, навіть у групі дорослих спортсменів (Amandavlatov O'Gli, & Khakimova, 2020).

Вільна боротьба є складнокоординаційним видом спорту, який складається з великої кількості технічних дій та рухів, різної рухової складності. Крім того, високі вимоги пред'являються до фізичних кондицій борців, недостатній розвиток яких заважає якісному освоєнню техніки боротьби. У зв'язку з цим більшість фахівців вдаються до відбору найбільш обдарованих, у руховому й функціональному сенсі юнаків, при формуванні тренувальних груп спеціалізованої підготовки, зі спрямованістю на високі досягнення у спорті вищих досягнень.

Н.В. Бойченко (2017) наголошує, що найефективнішим шляхом відбору в спортивній боротьбі є дослідження не феноменологічних показників (що проявляються зовні, як сила, швидкість й ін.), а морфологічних, фізіологічних, біохімічних, біофізичних та інших характеристик і механізмів, що визначають

індивідуальні відмінності і рухові можливості.

Є безліч досліджень з проблем технічної, тактичної, фізичної підготовки в спортивній боротьбі, але слід зазначити, що питання базового навчання техніці спортивної боротьби досі залишається дискусійним, як в науковому так і в практичному середовищі. В навчальній програмі з вільної боротьби для ДЮСШ надається «основний матеріал» з теоретичної, фізичної, технічної підготовки, рекомендується, наприклад, спрямувати фізичну підготовку на розвиток координаційних здібностей, з залученням різноманітних тренувальних засобів (Шандригось із співав., 2019), але методику підготовки, тобто засоби і методи тренування, розробляє кожен тренер самостійно. Таким чином, якість та ефективність навчання залежить від окремої особи тренера.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.** Дослідження проводились відповідно до теми плану науково-дослідної роботи кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди «Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання та навчально-тренувального процесу в одноборствах і силових видах спорту» (номер державної реєстрації 0114U003929).

**Мета дослідження** – розробити та експериментально обґрунтувати ефективність методики навчання базовій техніці вільної боротьби в сполученні з фізичною підготовкою.

**Матеріали та методи дослідження.** В дослідженні прийняли участь 16 юних спортсменів, 8-9 років, групи початкової підготовки, першого року навчання, які займались на відділенні вільної боротьби КЗ «КДЮСШ №4» м. Харкова. Після зарахування юних борців на відділення вільної боротьби, що відбувалось в серпні 2020 року, було проведено дослідження рівня розвитку фізичних якостей спортсменів. Після обробки отриманих результатів, юнаків було поділено на дві групи, по вісім осіб у

кожній. Рівень фізичної підготовленості представників експериментальної і контрольної груп статистично не відрізнявся ( $p > 0,05$ ).

Дослідження відбувався протягом 2020-2021 навчального року, з вимушеними перервами, через карантинні обмеження, хоча попередньо його тривалість планувалась протягом 15 тижнів (з 31 серпня до 12 грудня). Під час карантинних обмежень навчально-тренувальні заняття в групах початкової підготовки частково проводились на свіжому повітрі, частково - в режимі онлайн.

Аналіз теоретичних джерел, бесіди з фахівцями дозволили виявити, що швидкість і якість освоєння рухів тісно пов'язані з координаційною підготовленістю людини (Бойченко, 2019; Загура, & Максимов, 2019; Огарь, Вострокнутов, & Ужуєв, 2020). Тому, експериментальна методика складалася не тільки безпосередньо з методів і засобів навчання певним елементам техніки боротьби. В експериментальну методику увійшла велика кількість, різних за координаційною складністю загально-підготовчих і спеціальних вправ, ігор та ігрових завдань. Саме на основі різнобічної координаційної підготовленості юних борців будувалась експериментальна методика базової технічної підготовки. Вправи призначені для розвитку координаційних здібностей були включені в усі частини навчально-тренувальних занять, навіть в заключній частині занять досліджувані виконували вправи спрямовані на навчання розслабленню м'язів, що також є однією з характеристик координаційної підготовленості. Засоби і методи підготовчої частини, крім підготовки органів і функціональних систем організму до тренувальних навантажень, вирішували завдання розвитку переважно швидко-силової, координаційної підготовки, удосконалення активної гнучкості.

Близько 50 % часу основної частини навчально-тренувальних занять проходили з використанням ігрового методу. Разом з

рухливими іграми, естафетами й ігровими завданнями загально-розвиваючої спрямованості, застосовувались ігри з елементами єдиноборства (ігри для розвитку спеціальних рухових здібностей, ігри з елементами техніки та ігри для формування навичок ведення боротьби). На особливому значенні ігор з елементами єдиноборства наголошував ряд фахівців у області спортивної боротьби (Загура, & Зубрицький, 2012; Шандригось, 2013). Наприкінці основної частини досліджувані експериментальної групи виконували комплекс вправ для розвитку силових здібностей. Особлива увага приділялась зміцненню м'язів ніг і кору, без достатнього розвитку яких не можливе якісне вивчення прийомів з захватами ніг, найпопулярнішої та однієї з найефективніших класифікаційних груп прийомів боротьби у стійці (Єзан, 2017). В заключній частині юні борці виконували вправи на розслаблення м'язів, також застосовувались засоби розвитку пасивної гнучкості.

Навчально-тренувальний процес в контрольній групі будувався за структурою, подібною процесу підготовки юних борців експериментальної групи, але зміст тренувальних занять декілька відрізнявся. По-перше, в контрольній групі планувався значно менший обсяг ігрових завдань, приблизно 15 % - 20 % основної частини навчально-тренувальних занять, в основному це були ігри й ігрові завдання для розвитку фізичних якостей; по-друге, засоби фізичної підготовки були спрямовані переважно на гармонійний розвиток силових здібностей, пружкості та гнучкості. Зміст програми технічної підготовки контрольної групи будувався на підґрунті навчальної програми для ДЮСШ (Шандригось із співавт., 2019) також як і в експериментальній групі. Засоби і методи в групах початківців відрізнялися. Якщо в експериментальній групі, для вивчення нових технічних дій і рухів використовувались підвідні вправи і роздільний метод навчання, то в контрольній застосовувався переважно цілісний метод навчання. Також в

експериментальній групі у великому обсязі використовувались ігри з елементами єдиноборства при навчанні техніці боротьби і для формування навичок ведення єдиноборства, чого не було в навчально-тренувальному процесі борців контрольної групи.

Дослідження якості освоєння, випробуваними спортсменами, техніки боротьби проводилось методом експертної оцінки (Сергієнко, 2010). Для цього була запрошена група фахівців у області вільної боротьби, яка складалась з тренерів та кваліфікованих спортсменів, у кількості 5 осіб: два тренери з вільної боротьби (заслужений тренер України і тренер першої категорії); три діючих кваліфікованих спортсмени, майстра спорту України з вільної боротьби.

Методи дослідження. Під час проведення дослідження застосовували

наступні методи: аналіз науково-методичних джерел; узагальнення практичного досвіду фахівців-практиків; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В кінці виконання експериментальної методики (червень 2021 року) відбулась оцінка якості технічної підготовленості юних борців початкової підготовки, першого року навчання експериментальної і контрольної групи з залученням групи експертів. В таблиці 1 представлена шкала оцінок технічних дій і рухів, яка використовувалась при дослідженні якості виконання технічних дій і рухів юними спортсменами експериментальної і контрольної груп.

*Таблиця 1*

**Шкала оцінок технічних дій і рухів**

<b>Оцінка в балах</b>	<b>Критерії оцінки</b>
<b>10</b>	Бездоганне виконання технічної дії або руху
<b>9</b>	Якісне виконання техніки, з незначними недоліками
<b>8</b>	Незначні помилки в окремих компонентах технічної дії або руху
<b>7</b>	Недостатня чіткість у виконанні технічної дії або руху
<b>6</b>	Помилки при виконанні окремих компонентах технічної дії або руху
<b>5</b>	Помилки при виконанні технічної дії або руху
<b>4</b>	Не чітке виконання технічної дії або руху з помилками
<b>3</b>	Грубі помилки при виконанні окремих компонентах технічної дії або руху
<b>2</b>	Грубі помилки при виконанні технічної дії або руху
<b>1</b>	Незадовільне виконання технічної дії або руху

Результати дослідження якості виконання спеціальних вправ випробуваними показані в таблиці 2. Майже за усіма досліджуваними показниками спостерігається перевага юних борців експериментальної групи. Найбільш суттєва з яких отримана у спеціальних вправах «Забігання на мосту субдомінантну сторону» ( $t=6,20$ ;  $p<0,001$ ) та «Відкиданням ніг від проходу в ноги» ( $t=3,27$ ;  $p<0,01$ ).

Також вірогідність розрізень була виявлена при дослідженні «Забігання на мосту домінантну сторону» ( $t=2,51$ ;

$p<0,05$ ) і «Пересування в стійці» ( $t=2,17$ ;  $p<0,05$ ).

Лише оцінка виконання прийомів самострахування не виявила істотної різниці між спортсменами експериментальної і контрольної груп ( $t=1,70$ ;  $p>0,05$ ).

Спостерігається наступна закономірність, чим більш складна вправа за координаційною структурою, тим більша різниця у якості її виконання між юними борцями експериментальної і контрольної груп.

Таблиця 2

**Експертна оцінка виконання спеціальних вправ юними борцями експериментальної і контрольної групи**

№	Тест	ЕГ	КГ	t-критерій	p
1	Забігання на мосту ліворуч, кількість балів	8,26±0,41	7,61±0,60	2,51	<0,05
2	Забігання на мосту праворуч, кількість балів	7,91±0,37	6,48±0,53	6,20	<0,001
3	Прийоми самострахування, кількість балів	8,40±0,49	7,91±0,65	1,70	>0,05
4	Пересування в стійці, кількість балів	8,16±0,31	7,70±0,51	2,17	<0,05
5	Відкиданням ніг від проходу, кількість балів	7,76±0,44	7,01±0,49	3,27	<0,01

Експертна оцінка якості виконання технічних дій в партері представлена в таблиці 3. В даній таблиці також спостерігається перевага досліджуваних експериментальної групи. З шести випробувань в чотирьох отримана вірогідна різниця домінування юнаків цієї групи. Найбільшу перевагу юних спортсменів експериментальної групи можна побачити при виконанні перевороту накатом ( $t=3,33$ ;  $p<0,01$ ). Також істотна перевага спостерігається у наступних випробуваннях: «Переворот забіганням» ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ), «Дожимання партнера на

мосту» ( $t=2,78$ ;  $p<0,05$ ); «Вихід з небезпечного положення» ( $t=2,67$ ;  $p<0,05$ ). Лише при виконанні менш складних дій («Переворот важелем» і «Переворот з захватом руки і стегна») отримані приблизно рівні оцінки представниками двох груп ( $p>0,05$ ). Спостерігається подібна тенденція, що і в групі попередніх тестів, при дослідженні якості виконання більш складних за координаційною структурою технічних дій збільшується різниця експертних оцінок на користь представників експериментальної групи.

Таблиця 3

**Експертна оцінка виконання технічних дій в партері юних борців експериментальної і контрольної групи**

№	Тест	ЕГ	КГ	t-критерій	P
1	Переворот «важелем», кількість балів	8,44±0,50	8,16±0,45	1,18	>0,05
2	Переворот за руку і стегно, кількість балів	8,1±0,40	7,6±0,47	1,52	>0,05
3	Переворот забіганням, кількість балів	8,79±0,37	8,21±0,52	2,55	<0,05
4	Переворот накатом, кількість балів	7,93±0,48	7,15±0,46	3,33	<0,01
5	Дожимання на мосту, кількість балів	8,08±0,33	7,51±0,48	2,78	<0,05
6	Вихід з моста, кількість балів	8,31±0,52	7,60±0,55	2,67	<0,05

В таблиці 4 наведені результати дослідження якості виконання техніко-тактичних дій у стійці. Оцінка групи експертів визначила значну перевагу якості засвоєння досліджуваних дій у стійці випробуваними експериментальної групи за усіма показниками, крім однієї технічної дії - перевод ривком за руку ( $t=1,72$ ;  $p>0,05$ ). Це одна з найпростіших дій, яку юні борці почали вивчати ще на початку тренувань. Найсуттєвіша перевага якості виконання прийомів боротьби

спостерігається при дослідженні: кидка нахилом з захватом ніг ( $t=3,68$ ;  $p<0,01$ ); збивання з захватом ніг ( $t=3,24$ ;  $p<0,01$ ), а також маневрування ( $t=3,37$ ;  $p<0,01$ ). Вірогідна різниця між якістю освоєння технічних дій і рухів юними спортсменами двох груп, на користь експериментальної, підтверджена математичними розрахунками, виявлена при виконанні переводу ривком за руку і шию ( $t=2,51$ ;  $p<0,05$ ) та кидку підворотом за руку і шию ( $t=2,41$ ;  $p<0,05$ ). Спостерігається таж

тенденція, що і в попередніх досліджуваних показниках, чим вище координаційна складність технічної дії,

яку виконують юні спортсмени, тим більша різниця в якості її засвоєння, на користь борців експериментальної групи.

Таблиця 4

**Експертна оцінка виконання технічних дій у стійці юних борців експериментальної і контрольної групи**

№	Тест	ЕГ	КГ	t-критерій	p
1	Перевод ривком за руку, балів	8,61±0,52	8,11±0,63	1,72	>0,05
2	Перевод нирком за руку і шию, балів	8,29±0,46	7,64±0,57	2,51	<0,05
3	Збивання з захватом ніг, балів	7,96±0,46	7,19±0,49	3,24	<0,01
4	Кидок нахилом за ноги, балів	8,05±0,44	7,24±0,44	3,68	<0,01
5	Кидок підворотом за руку і шию, балів	7,89±0,60	6,90±0,75	2,41	<0,05

Результати дослідження доводять ефективність застосування в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів груп початкової підготовки, які спеціалізуються на відділенні вільної боротьби методику базової технічної підготовки в сполученні з фізичною підготовкою, переважно спрямованою на розвиток координації, зі збільшенням обсягу використанням ігрового методу тренування.

Результати даного дослідження доповнюють результати попередніх досліджень з проблем: підготовки спортсменів у вільній боротьбі (Ручка, 2016; Єзан, 2017); навчання базовій технічній підготовці у спортивній боротьбі (Firozja, 2018; Загура, & Максимов, 2019; Amandavlatov O'Gli, & Khakimova, 2020); координаційної підготовки в спортивній боротьбі (Бойченко, 2019; Огарь, Вострокнутов, & Ужуєв, 2020); використання ігрового методу в навчально-тренувальному процесі юних борців (Загура, & Зубрицький, 2012; Шандригось, 2013; Загура & Максимов, 2019).

**Висновки.**

Аналіз публікацій з досліджуваного питання в наукових джерелах показав, що зміни в правилах змагань, що періодично відбуваються у видах спортивної боротьби, які входять до олімпійської програми, найбільш суттєво впливають на

методику техніко-тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі борців. Спортсмени, які володіють якісною базовою підготовленістю простіше адаптуються до нових умов проведення змагань. Базова підготовка відбувається на початкових етапах спортивної спеціалізації.

Була розроблена експериментальна методика базової технічної підготовки для юних борців вільного стилю початкового рівня навчання, в яку увійшли не тільки методи і засоби навчання певним елементам техніки боротьби. До неї була включена велика кількість, різних за координаційною складністю загально-підготовчих і спеціальних вправ, ігор та ігрових завдань. Саме на основі різнобічної координаційної підготовки, яка вирішувалась переважно ігровим методом, будувалась експериментальна методика базової технічної підготовки юних спортсменів.

Результати дослідження доводять ефективність експериментальної методики базової технічної підготовки юних борців, застосованої в групі початкової підготовки. Майже за усіма досліджуваними показниками, а саме: виконання спеціальних вправ, виконання технічних дій в партері, виконання техніко-тактичних дій у стійці, була виявлена перевага юних борців експериментальної групи ( $p < 0,05$ - $p < 0,001$ ).

Спостерігається наступна тенденція, з підвищенням координаційної складності досліджуваних технічних дій або рухів, збільшується вірогідність розрізень між якістю виконання даної дії юними спортсменами експериментальної і контрольної груп, на користь перших. Лише у більш простих, за координаційною структурою рухах, не було виявлено переваги досліджуваних експериментальної групи, підтвердженої математичними розрахунками ( $p < 0,05$ ).

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В**

подальшому плануємо дослідити ефективність виконання техніко-тактичних дій юними борцями в змагальних умовах, під впливом застосування даної методики базової технічної підготовки.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Бойченко, Н.В. (2019). Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів-новачків. *Єдиноборства*, № 1(11), 15-23.
- Бойченко, Н.В. (2017). Спортивный отбор на начальном этапе подготовки в борьбе. *Єдиноборства*, №1, 12-14.
- Бойченко, Н.В., & Гринь, Л.В. (2011). Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, №1, 10-13.
- Боротьба вільна: 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.* (2019). АСБУ, Київ.
- Єзан, В. Г. (2017). Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. *Єдиноборства*, № 1, 23-25.
- Загура, Ф., & Зубрицький, С. (2012). Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю. *Молода спортивна наука України*, Т. 1, 94-98.
- Загура, Ф., & Максимов, Н. (2019). Формування початкової технічної підготовки юних дзюдоїстів завдяки ігровому методу. *Зб. матеріалів щоріч. студ. наук. конф.*, Львів: ЛДУФК, 66 - 68.
- Огарь, Г.О., Вострокнутов, Л.Д., & Ужуєв, З.А. (2020). Вплив координаційної підготовленості спортсменів на ефективність освоєння базової техніки боротьби на початковому етапі спортивної спеціалізації в самбо. *Актуальные научные исследования в современном мире. Переяслав-Хмельницький*, В.11(67), Ч.3, 89-94.
- Ручка, Є.В. (2016). Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траектория науки. Електронний научний журнал*, №2(7), 5.51-5.56.
- Сергієнко, Л. П. (2010). *Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти*. КНТ, Київ.
- Тропин, Ю., Коробейников, Г., Коробейникова, Л., & Шацких, В. (2018). Влияние изменений правил на показатели соревновательной деятельности в греко-римской борьбе. *Наука в олимпийском спорте*, №4, 58-64.
- Тропін, Ю.М., Пономарьов, В.А., & Кліменко, О.І. (2017). Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, №1(57), 111-115.
- Шандригось, В. (2013). *Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник*. Вектор, Тернопіль.
- Firouzja Kazem Mohseninia (2018). Innovation of New Techniques in Freestyle & Greco-Roman Wrestling. *Journal of Sports Sciences*, 6, 200-208.

Amandavlatov, O'Gli T.M., & Khakimova, G. (2020). Characteristics of Technical Training of Young Wrestlers. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, vol. 7 (10), 133-135.

Стаття надійшла до редакції: 23.09.2021 р.  
Опубліковано: 01.11.2021 р.

**Аннотация.** *Огарь Г.А., Шевченко А.В. Базовая техническая подготовка юных борцов вольного стиля. Цель: разработать и экспериментально обосновать эффективность методики обучения базовой технике вольной борьбы в сочетании с физической подготовкой. Материал и методы. В исследовании приняли участие 16 юных спортсменов, 8-9 лет, группы начальной подготовки, первого года обучения, которые занимались на отделении вольной борьбе КЗ «КДЮСШ №4» г. Харькова. Юноши были разделены на две равноценные группы (экспериментальную и контрольную), по результатам тестирования уровня развития физических способностей ( $p > 0,05$ ). Была разработана экспериментальная методика базовой технической подготовки для юных борцов вольного стиля начального уровня обучения, которая состояла не только из средств и методов обучения определенным элементам техники борьбы, но и большого количества, различных по координационной сложности, подготовительных, специальных упражнений, игр и игровых заданий. Именно на основе разносторонней координационной подготовки, которая решалась преимущественно игровым методом, строилась экспериментальная методика базовой технической подготовки юных спортсменов. Методы исследования: анализ научно-методических источников; обобщение практического опыта специалистов-практиков; педагогические наблюдения; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; метод экспертных оценок; методы математической статистики. Результаты: почти по всем исследуемым показателям была определено преимущество юных борцов экспериментальной группы. Была замечена закономерность, с увеличением сложности упражнения, увеличивалась разница в качестве его выполнения юными борцами экспериментальной и контрольной групп. В специальных упражнениях это - забегания в субдоминантную сторону ( $t=6,20$ ;  $p<0,001$ ), и отброс ног, от прохода ( $t=3,27$ ;  $p<0,01$ ), при исследовании качества выполнения приемов в партере - переворот накатом ( $t=3,33$ ;  $p<0,01$ ) при исследовании технической подготовленности в стойке - бросок наклоном с захватом ног ( $t=3,68$ ;  $p<0,01$ ) сбивания с захватом ног ( $t=3,24$ ;  $p<0,01$ ), а также маневрирование ( $t=3,37$ ;  $p<0,01$ ). Не было выявлено достоверной разницы качества выполнения технических действий, между экспериментальной и контрольной групп, только по четырем исследуемыми показателями из шестнадцати ( $p>0,05$ ). Выводы. Доказана эффективность экспериментальной методики базовой технической подготовки юных борцов, использованная в группе начальной подготовки. По большинству исследуемых показателей было определено преимущество юных борцов экспериментальной группы ( $p<0,05$ - $p<0,001$ ). Наблюдается следующая тенденция, с повышением координационной сложности изучаемых технических действий или движений, увеличивается вероятность различий между качеством выполнения данного действия юными спортсменами экспериментальной и контрольной групп, в пользу первых. Только в более простых, по координационной структуре движениях, не было выявлено преимуществ исследуемых экспериментальной группы, подтвержденной математическими расчетами ( $p<0,05$ ).*

**Ключевые слова:** вольная борьба, юные борцы, группы начальной подготовки, базовая техническая подготовка, развитие координации.

**Abstract.** *Ogar G., Shevchenko A. Basic technical training of young freestyle wrestlers. Purpose: to develop and experimentally substantiate the effectiveness of the methodology for teaching the basic technique of free-style wrestling in combination with physical training. Material and methods. The study involved 16 young athletes, 8-9 years old, a group of initial training, the first year of training, who were engaged in the department of free-style wrestling KZ «KDYUSSH*



№4» in Kharkov. The boys were divided into two equal groups (experimental and control), according to the results of testing the level of development of physical abilities ( $p > 0,05$ ). An experimental methodology of basic technical training for young freestyle wrestlers of the initial level of training was developed, which consisted not only of means and methods of teaching certain elements of wrestling techniques, but also a large number of preparatory, special exercises, games and game tasks, different in coordination complexity. It was on the basis of versatile coordination training, which was solved mainly by the game method, that the experimental methodology of the basic technical training of young athletes was built. Research methods: analysis of scientific and methodological sources; generalization of the practical experience of practitioners; pedagogical observations; pedagogical experiment; pedagogical testing; method of expert assessments; methods of mathematical statistics. **Results:** the advantage of young wrestlers in the experimental group was determined by almost all the studied indicators. A regularity was noticed, with an increase in the complexity of the exercise, the difference in the quality of its fulfillment by young wrestlers from the experimental and control groups increased. In special exercises, these are running to the subdominant side ( $t=6,20$ ;  $p < 0,001$ ), and throwing off the legs from the passage ( $t=3,27$ ;  $p < 0,01$ ), in the study of the quality of performing techniques in the stalls - a coup coasting ( $t=3,33$ ;  $p < 0,01$ ) in the study of technical readiness in a standing position - an incline throw with a hold of the legs ( $t=3,68$ ;  $p < 0,01$ ) knocking down with a hold of the legs ( $t=3,24$ ;  $p < 0,01$ ), as well as maneuvering ( $t=3,37$ ;  $p < 0,01$ ). There was no significant difference in the quality of performance of technical actions between the experimental and control groups, only in four of the sixteen studied indicators ( $p > 0,05$ ). **Conclusions.** The effectiveness of the experimental methodology of basic technical training of young wrestlers, used in the group of initial training, has been proved. According to most of the studied indicators, the advantage of young wrestlers in the experimental group was determined ( $p < 0,05$ - $p < 0,001$ ). The following tendency is observed, with an increase in the coordination complexity of the studied technical actions or movements, the probability of differences between the quality of this action fulfillment by young athletes of the experimental and control groups increases, in favor of the former. Only in simpler, in terms of coordination structure, movements, the advantages of the experimental group under study, confirmed by mathematical calculations, were not revealed ( $p < 0,05$ ).

**Keywords:** freestyle wrestling, young wrestlers, initial training groups, basic technical training, coordination development.

## References

- Boychenko, N.V. (2019). Rozvytok koordynacijnyh zdibnostej dzjudoi'stiv-novachkiv. Jedynoborstva, № 1(11), 15-23.
- Boychenko, N.V. (2017). Sportivnyj otdor na nachal'nom jetape podgotovki v bor'be. *Єdinoborstva*, №1, 12-14.
- Boychenko, N.V., & Gryn', L.V. (2011). Tehniko-taktychni pokaznyky zmagal'noi' dijial'nosti jedynoborciv. *Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vyhovannja i sportu*, №1, 10-13.
- Borot'ba vil'na: choloviky, zhinky. Navchal'na programa dlja dytjacho–junac'kyh sportyvnyh shkil, specializovanyh dytjacho–junac'kyh shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vyshhoi' sportyvnoi' majsternosti ta specializovanyh navchal'nyh zakladiv sportyvnoho profilju.* (2019). ASBU, Kyi'v.
- Jejan, V. G. (2017). Problemy pidgotovky sportsmeniv u vil'nij borot'bi. *Jedynoborstva*, № 1, 23-25.
- Zagura, F., & Zubryc'kyj, S. (2012). Osoblyvosti zastosuvannja igor ta specializovanyh igrovyh kompleksiv z borcjamy-pochatkivcjamy greko-ryms'kogo stylju. *Moloda sportyvna nauka Ukraïny*, T. 1, 94-98.
- Zagura, F., & Maksymov, N. (2019). Formuvannja pochatkovoï tehnicnoi' pidgotovky junyh dzjudoi'stiv zavdjaky igrovomu metodu. *Zb. materialiv shhorich. stud. nauk. konf., L'viv: LDUFK*, 66 - 68.

- Ogar', G.O., Vostroknutov, L.D., & Uzhujev, Z.A. (2020). Vplyv koordynacijnoi' pidgotovlenosti sportsmeniv na efektyvnist' osvojennja bazovoi' tehniky borot'by na pochatkovomu etapi sportyvnoi' specializacii' v sambo. *Aktual'nye nauchnye yssledovanyja v sovremennom mire. Perejaslav-Hmel'nyckyj*, V.11(67), Ch.3, 89-94.
- Ruchka, Je.V. (2016). Udoskonalennja pidgotovky junyh borciv v umovah dynamichnogo rozvytku vil'noi' borot'by. *Traektorija nauky. Elektronnyj nauchnyj zhurnal*, №2(7), 5.51-5.56.
- Sergijenko, L. P. (2010). *Sportyvna metrologija: teorija i praktychni aspekty*. KNT, Kyi'v.
- Tropin, Ju., Korobejnikov, G., Korobejnikova, L., & Shackih, V. (2018). Vlijanie izmenenij pravil na pokazateli sorevnovatel'noj dejatel'nosti v greko-rimskoj bor'be. *Nauka v olimpijskom sporte*, №4, 58-64.
- Tropin, Ju.M., Ponomar'ov, V.A., & Klimenko, O.I. (2017). Vzajemozv'jazok rivnja fizychnoi' pidgotovlenosti z pokaznykamy zmagal'noi' dijal'nosti u junyh borciv greko-ryms'kogo stylju. *Slobozhans'kyj naukovo-sportyvnyj visnyk*, №1(57), 111-115.
- Shandrygos', V. (2013). Ruhlyvi igry z elementamy jedynoborstv. *Navchal'no-metodychnyj posibnyk*. Vektor, Ternopil'.
- Firouzja Kazem Mohseninia (2018). Innovation of New Techniques in Freestyle & Greco-Roman Wrestling. *Journal of Sports Sciences*, 6, 200-208.
- Amandavlatov, O'Gli T.M., & Khakimova, G. (2020). Characteristics of Technical Training of Young Wrestlers. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, vol. 7 (10), 133-135.

**Відомості про авторів / Information about the Authors:**

**Огарь Геннадій Олексійович:** старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту; Харківський національний педагогічний Університет імені Г.С. Сковороди: вулиця Валентинівська, 2, Харків, 61000, Україна.

**Огарь Геннадий Алексеевич:** старший преподаватель кафедры единоборств, фехтования и силовых видов спорта; Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды: улица Валентиновская, 2, Харьков, 61000, Украина.

**Gennady Ogar:** Senior lecturer of the Department of Martial Arts, Fencing and Endurance Sports; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Valentinovskaya street, 2, Kharkiv, 61000, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-7039-5365>

E-mail: gena.ogar@gmail.com

**Шевченко Олександр Віталійович:** магістрант кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту; Харківський національний педагогічний Університет імені Г.С. Сковороди: вул. Валентинівська, 2, Харків, 61000, Україна.

**Шевченко Александр Витальевич:** магистрант кафедры единоборств, фехтования и силовых видов спорта; Харьковский национальный педагогический университет имени Г.С. Сковороды: улица Валентиновская, 2, Харьков, 61000, Украина.

**Alexander Shevchenko:** undergraduate of the Department of Martial Arts, Fencing and Endurance Sports; H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University, Valentinovskaya street, 2, Kharkiv, 61000, Ukraine.

<http://orcid.org/orcid.org/0000-0001-8119-916X>

E-mail: alexshainaft2@gmail.com