

## **НОВІ ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВИХ ЗАСОБІВ У ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БОРЦІВ ВИЩИХ РОЗРЯДІВ У ЗВ'ЯЗКУ ЗІ ЗМІНОЮ В ПРАВИЛАХ ЗМАГАНЬ**

**Г.О. Огарь, В.І. Ласиця**

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

За період з 1896 року правила спортивної боротьби змінювались більше 30 разів. Найбільш радикальні зміни в правилах змагань почали відбуватись з 70-х років минулого століття. Насамперед це пов'язано з початком інтенсивного розвитку олімпійського руху, і вимогами МОК до видовищності змагань з олімпійських видів спорту. Таким чином, щоб витримати конкуренцію в олімпійській родині, необхідно підтверджувати свою конкурентоздатність у неофіційному рейтингу з іншими видами спорту.

Міжнародна федерація спортивної боротьби знаходиться у постійному пошуку шляхів підвищення видовищності борцівських турнірів. У зв'язку з цим майже кожен олімпійський цикл відбуваються зміни і нововведення в правилах змагань з боротьби. Після Олімпіади в Афінах керівництво міжнародної федерації спортивної боротьби прийняло рішення про чергові радикальні зміни правил змагань. Вони почали діяти на всіх офіційних турнірах з січня 2005 року. Перші півроку дії нових правил показали, що далеко не всі спортсмени і тренери адаптувались до нових умов проведення змагань. По-перше скоротився час сутички до двох періодів тривалістю дві хвилини, а при нічийному результаті проводиться додаткова період. Нагадаємо, що у попередніх правилах регламент сутички був такий: два періоди по три хвилини, а якщо основний час не виявляв переможця, проводилась додаткова трихвилинка. Скорочення сутички відбувається не вперше, і з попереднього досвіду ми знаємо, що кожне скорочення терміну сутички приводило до підвищення інтенсивності боротьби, і цьогорічні змагання підтвердили це. Навіть, якщо один борець має перевагу, йому важко відстояти перемогу, застосовуючи тільки захисні дії, тому що кожен вихід за килим, за новими правилами, карається одним програшним балом. Таким чином стимулюється активний стиль ведення сутички. Більше того, перший і другий період оцінюються окремо один від одного, як сети в тенісі, чого раніше ніколи не було в правилах змагань з боротьби, і навіть, якщо борець програє перший період за явної технічної переваги суперника, а другий виграє з мінімальною перевагою, рахунок буде признано нічийним, а переможця виявить додатковий час. Цей пункт правил також стимулює борців до активних дій на протязі всього двобою.

По-друге, в нових правилах, вперше за останні роки зроблена реальна спроба відродження

боротьби у стійці, і насамперед видовищних технічних дій, які виконуються з великою амплітудою і оцінюються максимальною кількістю балів. На протязі останніх, майже двадцяти років у боротьбі існувало правило, за яким спортсмена, що вів сутичку у пасивному стилі карали, ставлячи в положення нижнього у партер, а борець, який діяв у сутичці активно, відповідно починав боротьбу в партері у положенні верхньому, що давало безперечну перевагу останньому. В свою чергу це впливало на методику підготовки спортсменів, які в навчально-тренувальному процесі віддавали перевагу вдосконаленню техніко-тактичних дій в партері. Виконання складних, красивих, технічних дій у стійці на змаганнях стало рідкістю. Більшість спортсменів у змагальних сутичках емітували активні дії у стійці, очікуючи коли судді поставлять суперника у партер. За новими правилами вільної боротьби у партер борці потрапляють тільки у випадку, коли один борець за допомогою технічної дії переведе суперника у нижнє положення. Відновленню видовищної боротьби у стійці сприяє ще одне положення нових правил, за яким при нічийному результаті у періоді перевага віддаватиметься спортсмену, який отримав вищу оцінку за окремий прийом.

Є ще деякі зміни, внесені у нові правила змагань з боротьби, але ми вирішили зупинитись на вищезазначених, тому що на нашу думку вони найбільш впливають на зміни у методиці підготовки борців.

Як же побудувати навчально-тренувальний процес юних борців? Зараз багато тренерів захоплюється підвищенням обсягів тренувальної роботи своїх учнів. Але не можна безкрайньо збільшувати обсяг та ще й інтенсивність навантажень, сполучуючи несумісне. Позитивний результат тренування повинен базуватись на високій технічній підготовленості доведених до автоматизму та високих спеціальних фізичних кондиціях. Тренування на фоні постійного недовідновлювання, як правило ведуть до травмування спортсменів. Особливо це стосується юних борців. Ми пропонуємо не збільшувати тренувальні обсяги, а підвищити лише інтенсивність тренувальних навантажень, навпаки скоротивши час окремих завдань і тренувального заняття в цілому. Зробити це можна застосувавши короткі, але інтенсивні ігрові завдання з елементами боротьби. Тим більше, що скорочені тренувальні

заняття підвищеної інтенсивності деякі тренери почали застосовувати ще у 80-і роки минулого століття, і ця методика приносила позитивні результати, особливо при проведенні навчально-тренувальних зборів. Рухливі ігри та ігрові завдання можна застосовувати майже на всіх етапах багаторічної підготовки борців. На початкових етапах ігри виступають, як комплексні вправи, які сприяють розвитку фізичних і психічних якостей. На наступних етапах підготовки борців ігри та ігрові завдання застосовуються для розвитку спеціальних якостей та навичок. Це ігри та ігрові вправи, в процесі яких борець навчається відчувати килим, партнера, маневрувати, своєчасно вибирати момент для виконання дії, точно оцінювати складність ситуації у сутичці, виконувати прийоми з різних рухових ситуацій і т.ін. Помічено, що ніякими іншими допоміжними засобами не можна так повно, як рухливою грою змоделювати динаміку рухової діяльності на фоні ситуацій, що постійно змінюються та емоційного стану спортсмена на килимі. На нашу думку застосування ігор та ігрових завдань дозволить тренеру змоделювати будь-яку ситуацію борцівської сутички.

Виходячи з класифікації спеціальних ігрових засобів спортивної боротьби (4), ми вибрали з усього різноманіття ігор з елементами боротьби найбільш актуальні групи і застосували їх, попередньо адаптувавши до тактико-технічних та функціональних особливостей ведення сутички за новими правилами, у навчально-тренувальний процес юних борців (14–16 років) вищих спортивних розрядів (I–KMC). До експериментальної програми увійшли ігри з таких груп:

1. Ігри в «атакуючі захвати», завданням яких було навчання та вдосконалення всім основним захватам, формування вміння нав'язувати бажаний захват і попередження виконання певного захвату суперником.

2. Ігри в «блокуючі захвати», задача яких навчити визволятися від блокуючих захватів, які є основною перешкодою для проведення прийому.

3. Ігри — виштовхування, які виховують відчуття «площі килима» і в поєднанні з іншими ігровими завданнями складають основу спеціальної фізичної підготовленості.

4. Ігри — випередження, які виховують сміливість, рішучість, вміння орієнтуватися у складних ситуаціях і здатність миттєво виконувати технічні дії.

Ми змоделювали рухові ситуації, найбільш характерні веденню сутички за новими правилами у вигляді ігрових завдань і застосували у навчально-тренувальному процесі юним борців. Тренувальні заняття склалися з окремих двохвилинних ігрових сутичок з короткими 30-секундними перервами між ними. Дослідження проходило протягом трьох тижнів.

Тестування проводилось за трьома напрямками на початку дослідження та наприкінці дослідження.

По-перше, були проведені контрольні змагання перед початком дослідження і по закінченню, в яких ми фіксували кількість і якість технічних дій, виконаних піддослідними в боротьбі у стійці.

Другий напрямок — це тестування спеціальної витривалості. Нами були проведені чотири тести з кидками партнерів. У першому, другому і третьому тестах вимірювався час виконання відповідно: Т1 — п'яти кидків, Т2 — десяти кидків, Т3 — двадцяти кидків партнерів у максимальному темпі. У четвертому тесті (Т4) фіксувалась кількість кидків, які борці виконували за дві хвилини.

Третій напрямок нашого дослідження — це вимірювання інтенсивності тренувального заняття за показниками ЧСС юнаків.

Отримані результати дослідження показали позитивні зрушення за всіма напрямками. На других контрольних змаганнях юні борці виконали на 15 % більше технічних дій в стійці, ніж на перших, при чому прийомів, які оцінюються у 3–5 балів було виконано на 23 % більше. На других змаганнях борці почали діяти більш рішуче, показуючи комбінаційну, тактично більш зрілу боротьбу в стійці.

Позитивні зрушення були отримані і в тестуванні спеціальної витривалості юних спортсменів. І, якщо в першому і другому тестах різниця між попереднім і остаточним тестуванням статистично не підтвердилась, хоча у другому була близька до цього ( $t=1,65$ ), то у третьому і четвертому тестах вірогідність розрізень статистично підтвердилась ( $p<0,05$ ).

Інтенсивність тренувального заняття з застосуванням ігрових завдань підвищилася у порівнянні з інтенсивністю занять, які проводились за традиційною схемою до 6–7 %, що в поєднанні з підвищенням щільності занять дало змогу скоротити тривалість тренування до 20 %, не зменшуючи при цьому загального навантаження. Це сприяє тому, що більше часу залишається на відновлення організму спортсменів після тренувальних навантажень.

Таким чином застосування ігрових завдань з елементами боротьби в навчально-тренувальному процесі юних борців вищих розрядів сприяє:

1. Ефективному вдосконаленню техніко-тактичної підготовленості в умовах, наближених до змагальних. Особливої ефективності застосування ігрових засобів у тренуванні борців набуває при зміні правил змагань.

2. Застосування 2-хвилинних ігрових завдань з 30-секундними перервами між ними дає змогу інтенсифікувати навчально-тренувальний процес борців і підвищує щільність тренування, що в свою чергу дає змогу скоротити заняття,

не зменшуючи загального навантаження тренування. Тренувальні заняття за такою схемою доцільно проводити у змагальний період, на навчально-тренувальних зборах при 3-разових тренувальних заняття на день.

3. Скорочені тренувальні заняття з підвищеною інтенсивністю позитивно впливають на спеціальну швидкісно-силову витривалість спортсменів.

Але треба пам'ятати, що ігровий матеріал треба планувати на розрахунок позитивного переносу навичок, а непродуманий підбір ігрових засобів може привести до негативного переносу навичок. Включаючи в ігрові завдання той чи інший елемент спортивної техніки, важливо слідкувати, щоб головна структура рухів у ході гри не порушувалась. Також важливо пам'ятати, що технічно вірне виконання рухів, не доведених до рівня навички — дуже складна задача.

Гра приходиться на допомогу тоді, коли рухи автоматизуються.

### Література:

1. Ашкинази С.М. Спортивная борьба: достижения, проблемы, перспективы // Теория и практика физической культуры. — 2000. — № 3. — С. 61.
2. Колесник Л.Ф., Нелюбин В.В. Причины и тенденции изменений правил соревнований по классической и вольной борьбе // Ежегодник «Спортивная борьба». — 1986. — С. 6.
3. Рыбалко Б.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе // Ежегодник «Спортивная борьба». — 1986. — С. 49.
4. Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н., Геллер Е.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. — 1986. — № 1. — С. 10.
5. Спортивная борьба / Под ред. Г.С. Туманяна. — М.: Физкультура и спорт, 1985.

## Нова книжка



**Герцик М.С., Вацеба О.М.**

Г37 Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт»: Підручник. — Харків: «ОБС», 2005. — 240 с. ISBN 966-7858-41-3.

У підручнику міститься необхідна для студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю інформація з фізичної культури та професійної діяльності в ділянці фізичного виховання, олімпійського та професійного спорту, фізичної реабілітації, рекреації та туризму.-

Викладений матеріал допоможе студентам-першокурсникам краще познайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у вишому навчальному закладі, розширить знання про роль та значення фізичної культури і спорту в суспільстві.

Затверджено

Міністерством освіти і науки України

як підручник для студентів факультетів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту