

Ананченко К.В., Ручка Є.В.
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНИХ ЗМАГАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ

Мета проведеного дослідження – вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій. В основі запропонованої авторами методики індивідуалізації підготовки юних борців, яка враховує показники психомоторики, рухові переваги, «коронні» комбінації, лежить ситуативне моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення двобою. В процесі педагогічного експерименту доведена ефективність запропонованої методики. Доведено, що використання комбінацій прийомів сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки юних борців вільного стилю. Індивідуальна техніко-тактична підготовка юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій підвищує результативність їх виступів на змаганнях.

Ключові слова: боротьба вільного стилю, борець, індивідуалізація, комбінаційна боротьба.

Ананченко К.В., Ручка Е.В. Совершенствование индивидуализации подготовки борцов вольного стиля на основе использования результативных соревновательных комбинаций. Цель проведенного исследования – совершенствование индивидуализации подготовки борцов вольного стиля на основе использования результативных соревновательных комбинаций. В основе предлагаемой методики индивидуализации подготовки юных борцов, которая учитывает показатели психомоторики, двигательные предпочтения, «коронные» комбинации, лежит ситуативное моделирование результативных соревновательных комбинаций и конкретного стиля ведения поединка. В процессе педагогического эксперимента доказана эффективность предложенной методики. Доказано, что использование комбинаций приемов способствует повышению эффективности спортивной подготовки юных борцов вольного стиля. Индивидуальная технико-тактическая подготовка юных борцов вольного стиля на основе результативных соревновательных комбинаций повышает результативность их выступлений на соревнованиях.

Ключевые слова: борьба вольного стиля, борец, индивидуализация, комбинационная борьба.

Ananchenko Konstantin, Ruchka Evgeny. Improving the individualization of training of fighters of a freestyle based on the efficient use competitive combinations. The aim of this study is to improve the individualization of training of fighters of a freestyle based on the use of effective competitive combinations. The authors proved that the competitive productive combination of wrestlers due to different algorithms of motor actions. Algorithms motor actions are formed in an individual style of combat. The differences are explained by individual characteristics of the wrestlers. The methodology of individualization of training of young wrestlers lies situational modeling of competitive productive combinations and specific style of combat. The author's method takes into account the indicators of psychomotor, motor preferences, the "crown" of the combination of athletes. Effective combination of young wrestlers attacking style of include offensive maneuvering, force, intelligence, and fraudulent combinations, the use of holds and throws in the rack. For wrestlers counterattacking style is characterized by maneuvering, blocking and the advanced combination throws in the counter and revolutions in the stalls, the individual manner of conducting a duel, improving combinations in fights. In the process of the pedagogical experiment proved the effectiveness of the developed method. It is proved that the use of combinations of techniques enhances the effectiveness of the sports training of young freestyle wrestlers. Individual technical-tactical training of young wrestlers of freestyle based on the efficient combinations of competition increases the effectiveness of their performances at competitions.

Keywords: freestyle wrestling, the wrestler, individualization, matching wrestling.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Процес індивідуалізації підготовки юних борців вільного стилю є важливим об'єктом вивчення спортивної науки. Підвищенню ефективності спортивної підготовки борців вільного стилю, результативності їх змагальної діяльності сприяє використання комбінацій прийомів. Індивідуальна підготовка в спорті грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред'являються спортивною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів. Істотним резервом підвищення їх спортивної майстерності є подальше вивчення індивідуальних схильностей і рухових переваг спортсменів в конкретних умовах змагальної діяльності. Тому вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій є актуальною проблемою спортивної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретико-методологічною основою нашого дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями підготовки борців: Л.Д. Айсуєв [1], В. А. Воробйов [6], С. В. Латишев [2], С.Л. Пакулін [3, 4], Р. В. Первачук [7], А. І. Пістун [8], Ю.М. Рогов [5], М.В. Тапхаров [9] та ін. Проте проблема використання комбінацій в процесі індивідуалізації підготовки борців вільного стилю розглянута в сучасних наукових публікаціях недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета статті – вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Змагальна діяльність в боротьбі вільного стилю є складною взаємозв'язаною і взаємозалежною системою взаємодій, спрямованих на досягнення високого спортивного результату в умовах конкуренції, жорсткого суперництва, високомотивованого зіткнення претендентів нагороди [3]. Відмітною особливістю змагальної діяльності борців вільного стилю є усвідомлення «особового сенсу» в досягненні найвищого спортивного результату.

Характерний високий рівень мотивації, який реалізується в максимальній самовіддачі спортсменів, в результативній діяльності слід розглядати як її системоутворюючий чинник. Саме високий рівень мотивації змагальної діяльності має на увазі особливий стан особи борців вільного стилю, що формується в результаті адекватного співвідношення індивідуальних можливостей з бажаним спортивним результатом.

Компонентами результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю є: рівень тактико-технічної підготовки; рівень психологічної підготовки; оптимізація психічного стану; індивідуальна манера ведення двобою; використання комбінацій; коронний прийом; змагальний досвід; передбачувана поведінка суперників на основі вивчення їх тактико-технічних дій на змаганнях; застосування борцями відпрацьованих в тренувальному процесі технічних прийомів і комбінацій під впливом негативних чинників і стресу під час турнірних двобоїв.

Особливе значення ми приділяємо проблемі конфліктного єдиноборства, коли відпрацьовані в тренувальному процесі технічні прийоми і зв'язки юні борці не виконують під впливом негативних чинників. Результативні технічні комбінації недостатньо активно реалізуються в умовах турнірних двобоїв, уповільнюючи зростання спортивної майстерності. Це актуалізує необхідність нових підходів до процесу індивідуалізації підготовки юних борців вільного стилю.

Проведений аналіз виявив наступні результативні змагальні комбінації представників атакуючого (АС) і контратакуючого (КС) стилю ведення двобою.

Найбільш часто використовувані змагальні комбінації борців АС ($n = 21$) включають: розвідувальні і обманні дії; варіанти зручних захоплень з результатом; варіанти атаки в стійці з результатом; варіанти атаки в ноги (бічні проходи); фізичний і психологічний натиск; захоплення суперника за шию (переведення в партер, кидки із стійки); зміна напрямів атаки; швунги голови і тулуба (проходи в ноги, атаки в стійці); підсічки вільної від ваги ноги (виведення з рівноваги, сегменти атаки суперника).

Борці КС ($n = 15$) частіше використовують: виявлення і використання слабких сторін супротивника (провокації); позначення атаки, вичікування і використання помилок; ведення боротьби на краю килима, виштовхування (пересування, захоплення, блокування); сковування, блокування рук супротивника; випередження атакуючих дій; захисти і кидки із зачепом ніг; захисти і кидки прогином із захопленням однієї, двох рук; ведення зустрічного активного двобою.

Дослідження дозволило нам сформулювати основні алгоритми і модулі результативних змагальних комбінацій, спираючись на об'єктивно отримані і узагальнені модельні характеристики борців атакуючого і контратакуючого стилю ведення двобоїв. На цій базі нами була розроблена методика індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій.

Дослідження, створення і використання модельних характеристик можливе лише в умовах тренувального процесу, що базується на результатах контролю. В цьому полягає основна функція моделювання в спорті. Для цілісного уявлення про моделювання підготовленості необхідно мати модельні характеристики початкового, поточного і ідеального стану юного спортсмена. Без знання моделей спортсменів вищої кваліфікації не можливо розв'язати проблему ефективного управління спортивним тренуванням. У той же час моделювання підготовленості повинне йти паралельно з моделюванням тренувальних дій і змагальної діяльності, взаємозв'язок цих показників витікає з самої істоти системного підходу. Дані про оперативний, поточний і етапний стан юного борця вільного стилю повинні аналізуватися у взаємозв'язку з результатами термінового, поточного кумулятивного тренувального ефекту.

У зв'язку з цим отримана інформація розглядалася нами у взаємозв'язку з характером, спрямованістю і обсягом тренувальних дій. Таким чином, модельні характеристики, як нормативні вимоги до компонентів підготовленості, характеризують рівень, який повинен досягти спортсмен до моменту основного змагання або конкретного етапу підготовки.

Одним з видів моделювання є створення «моделей найсильніших спортсменів», «моделей чемпіонів», або модельних характеристик. Їх зіставлення із справжнім станом спортсменів дає можливість раціонально управляти їх підготовкою. У зв'язку з цим можна відмітити, що розроблена досить велика кількість модельних характеристик, починаючи з найбільш загальних, наприклад, оптимального віку чемпіонів найбільших змагань, стажу занять до показників фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості і так далі.

В ієрархії методів вдосконалення спортивної майстерності борців моделювання займає головне місце услід за змагальними двобоями. Але для того, щоб моделювати ті або інші ситуації необхідно, щоб вони в достатній мірі опанували навички виконання техніко-тактичних дій.

Модельні характеристики є показниками, що входять до складу моделі спортсмена. Враховуючи, що моделі, як правило, орієнтовані на кінцеві, цільові результати, для системи управління підготовкою юних спортсменів найбільше значення мають базові моделі і модельні характеристики, що входять в них. Оцінка відповідності реальних значень показників підготовленості спортсмена модельним характеристикам, сформованим спеціально для вільної боротьби і кваліфікації спортсмена, характеризує рівень підготовленості спортсменів.

Орієнтація на модельні характеристики, на які повинен вийти юний борець вільного стилю, є необхідністю досягнення гармонійного розвитку і вимогою уникнути передчасного форсування підготовки.

У юнацькому спорті на перше місце висувається ефективність базової підготовки, яка повинна забезпечити підліткам надійну основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Процес управління тренувальним процесом включає: визначення мети; стан керованої системи; розробку програм дій, які передбачають основні перехідні стани системи, визначувані специфікою процесу управління; отримання інформації про певну систему параметрів щодо стану керованої системи в кожен момент управління; обробка і узагальнення отриманої інформації; вироблення коригуючих дій; реалізація коригуючих і нових дій.

Зокрема Б.І. Тараканов (2000) [10] виділяє цикл з восьми стадій: 1) з'ясування тренером і спортсменом цілей, що стоять перед ними; 2) аналіз можливостей досягнення цих цілей; 3) формулювання завдань на основі виявлення невідповідностей між цілями і можливостями їх досягнення; 4) розробка і ухвалення рішень, що включають спектр вузлових дій і основних умов,

необхідних для досягнення цілей; 5) складання планів і програм, що фіксують склад і послідовність дій, а також терміни реалізації цих дій; 6) організація виконання планів, що полягає в інформуванні спортсменів про проблеми і шляхи їх рішення, видачу розпоряджень за кожним завданням, створенні системи педагогічних дій для виконання планів, стимулювання дій спортсмена; 7) контроль виконання планів на основі порівняння динаміки проміжних результатів з кінцевою метою підготовки; 8) коригування будь-яких аспектів діяльності спортсмена з метою забезпечення виконання наміченої програми.

Ситуативне моделювання результативних комбінацій для борців АС включає: наступальне маневрування, розвідувальні і обманні дії, силову дію на суперника, підготовку і реалізацію зручних захоплень різної складності, виконання кидків з наступним тиском. Цілеспрямованість і варіативність пропонованих змагальних комбінацій припускає досягнення і утримання юним спортсменом ситуаційної переваги на всьому протязі двобою.

Для борців КС моделювання змагальних комбінацій включало поетапне чергування варіантів сковування суперника захопленнями (зап'ясть рук, голови згори, руки збоку і знизу і іншими захопленнями в стійці); створення динамічних ситуацій для контратаки; захисту із збільшенням рухливості пози борця по відношенню до площі опори, що сприяє нейтралізації атакуючих дій. Цілеспрямованість і варіативність пропонованих змагальних комбінацій для цієї групи були орієнтовані на подолання атакуючого тиску, контратакуюче випередження, використання помилок для результативних дій у відповідь.

Розроблена нами методика індивідуальної техніко-тактичної підготовки юніорів 17-18 років на етапі поглибленої спеціалізації враховувала напрацьований попередній досвід спортивної підготовки борців старших розрядів і включала нові напрями підготовки на основі поглибленого вивчення особової і сенсомоторної схильності борців до певної манери ведення двобою. Методика зводиться до персонального вибору і вдосконалення в певній послідовності (з урахуванням індивідуальної манери) окремих операцій в структурі технічної дії, окремих дій в структурі змагальних комбінацій і окремих поведінкових комплексів в структурі змагального двобою, змагального турніру.

Зміст методики включає два цілеспрямовані модулі: модуль (АС) для атакуючих борців, модуль (КС) – для контратакуючих борців, в яких послідовно сформовані умови реалізації результативних змагальних комбінацій: найменування комбінацій, спрямованість дій, завдання ситуацій і необхідні результати виконання завдань. Компоненти методики сформовані на основі аналізу модельних характеристик борців вищих розрядів.

Нами був проведений педагогічний експеримент для обґрунтування ефективності методики індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій. У ньому взяли участь дві групи юних борців вільного стилю Харківської області ($n = 28$) по 14 борців. У експериментальній групі борці були заздалегідь розподілені в групи АС ($n = 7$) і КС ($n = 7$) стилю ведення двобою. Нами були розроблені персональні програми підготовки на основі модулів, розрахованих на 12 мікроциклів.

З метою підвищення мотивації юних борців вільного стилю було організовано: регулярний комплексний контроль провідних показників майстерності; спрямовані тренувальні комплекси; заняття з самоаналізу і самоконтролю змагальної діяльності спортсменів. У кожному мікроциклі ставилися конкретні завдання: нові уміння розвідки, атаки, контратаки, атакуючих і блокуючих захоплень, реалізація небезпечних положень, ліквідація небезпечних положень, утримання досягнутої переваги. Вибір і вдосконалення 2-3 результативних комбінацій завершувалися умовними і вільними двобоями, у кінці кожного місяця – кваліфікаційні змагання, що посилюють конкуренцію за місце в команді Харківської області. Результативність змагальних комбінацій розраховувалася за розробленою нами рейтинговою системою, що дозволяє узагальнювати динаміку і якість освоєння рухових дій, а також рівень розвитку спеціальних фізичних якостей на конкретному етапі спортивної підготовки юних борців вільного стилю.

Індивідуальний підхід техніко-тактичної підготовці борців атакуючої і контратакуючої манери ведення двобою здійснювався на основі застосування модельних характеристик борців вищої кваліфікації, які враховують специфіку і послідовність застосування результативних змагальних комбінацій.

Відмінності показників підготовленості юних борців вільного стилю контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп після експерименту наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю КГ і ЕГ після експерименту

Показники	ЕГ ($M_1 \pm \sigma$)	КГ ($M_2 \pm \sigma$)	Відхилення ($M_1 - M_2$)		P
			од.	%	
Ефективність атакуючих комбінацій, умовн. од.	0,78±0,037	0,67±0,033	0,110	14,10	<0,05
Ефективність контратакуючих комбінацій, умовн. од.	0,82±0,039	0,61±0,030	0,210	25,61	<0,05
Ефективність захисних комбінацій, умовн. од.	0,47±0,018	0,39±0,019	0,080	17,02	<0,05
Кількість результативних комбінацій в двобої, умовн. од.	5,1±0,208	3,40±0,166	1,700	33,33	<0,05

Як видно з таблиці 1, достовірні відмінності показників техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю (КГ) і (ЕГ) груп після педагогічного експерименту виявлені за усіма представленими показниками.

Юні борці вільного стилю експериментальної групи за період педагогічного експерименту успішніше виступали на турнірах, займали вищі місця, успішно закріпилися у складі збірної команди Харківської області за своїм віком. У контрольній групі спостерігалися нижчі показники за результатами змагань.

Висновки

1. Змагальна діяльність юних борців вільного стилю спрямована на перемогу в конфліктній ситуації двобою. Спортивний результат забезпечується максимальним проявом індивідуальних здібностей борців, що реалізуються в конкретному стилі ведення двобою. Результативні змагальні комбінації борців обумовлені різними алгоритмами рухових дій, які

формується в індивідуальному стилі ведення двобоїв. Відмінності пояснюються індивідуальними особливостями борців. Так, у юних борців АС краще показники сенсомоторних функцій: реакція вибору з декількох альтернатив, час рішення оперативних завдань, проста зорово-моторна реакція, темп рухів. У борців КС основними показниками являються: реакція на рухомий об'єкт, координація за профілем (торкання), швидкість ухвалення рішень, об'ємна увага.

2. В основі запропонованої методики індивідуалізації підготовки юних борців, яка враховує показники психомоторики, рухові переваги, «коронні» комбінації, лежить ситуативне моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення двобою. Результативні комбінації юних борців АС: наступальне маневрування, силова дія, розвідувальні і обманні комбінації, використання швунгів, захоплення і кидків в стійці, реалізація індивідуальної манери ведення двобою. Для борців КС характерні наступні результативні комбінації: маневрування, блокуючі і випереджаючі комбінації, кидки в стійці і перевороту в партері, індивідуальна манера ведення двобою, вдосконалення комбінацій в умовних і змагальних двобоях.

3. В процесі педагогічного експерименту доведена ефективність запропонованої методики. У експериментальній групі спостерігається поліпшення показників результативних комбінацій: коефіцієнт ефективності атакуючих комбінацій підвищився на 14,10% ($p < 0,05$); коефіцієнт ефективності контратаки – на 25,61% ($p < 0,05$); коефіцієнт ефективності захисних комбінацій – на 17,02% ($p < 0,05$); кількість результативних комбінацій в двобої – на 33,33% ($p < 0,05$). Дослідження підтвердило, що використання комбінацій прийомів сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки юних борців вільного стилю.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – експериментальне підтвердження ефективності методики індивідуалізації передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю та поліпшення їх психологічного стану.

Література

1. Айсуев Л. Д. Теоретические аспекты и методические основы обучения технике спортивной борьбы / Л. Д. Айсуев, А. С. Сагалеєв, М. В. Тапхаров // Вестник Бурятского университета. Сер. 8. Теория и методика обучения в вузе и школе. – 2003. – Вып. 7. – С. 200–209.
2. Латишев С. В. Научно-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01 / С. В. Латишев. – Київ, 2014. – 37 с.
3. Пакулін С. Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю [Електронний ресурс] : наукова стаття / С. Л. Пакулін, К.В. Ананченко, Є.В. Ручка // Traektoriâ Nauki. – 2016. – № 12. – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/267/303>. – Назва з екрана. – Дата доступу: 25.12.2016.
4. Пакулін С. Л. Побудова річного циклу в групах спортивного вдосконалення курсантів-єдиноборців [Електронний ресурс] : наукова стаття / С.Л. Пакулін, К.В. Ананченко, Ю.К. Белошенко // Traektoriâ Nauki. – 2016. – №8(13). – Режим доступу: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/211>. – Назва з екрана. – Дата звернення: 27.08.2016.
5. Рогов Ю.Н. Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов / Ю.Н. Рогов, В. В. Гожин, Ю. Н. Деметьев // Спортивный психолог. – 2013. – № 2. – С. 20–26.
6. Vorob'ev, V. A., & Tarakanov, B. I. (2007). Nauchno-metodologicheskie osnovy podgotovki junyh borcov [Scientific-methodological bases of preparation of young fighters]. Saint-Petersburg: Olimp-SPb (in Russian).
7. Pervachuk, R. V. (2013). Indyvidualizatsiia trenovalnoho protsesu bortsiv riznoho stiliu vedennia sutycky [Personalization training process fighters of different style of fight]. Naukovyi chasopys NPUim. M. P. Drahomanova, 7, 55-62 (in Ukrainian).
8. Pistun, A. I. (2008). Sportyvna borotba [Wrestling]. Lviv: Triada plus (in Ukrainian).
9. Tapharov, M. V. (2007). Metodika obuchenija tehnike vol'noj bor'by v sootvetstvii s sovremennymi trebovanijami sorevnovatel'noj dejatel'nosti [Methods of teaching the art of wrestling in accordance with modern requirements of competitive activity] (Doctoral thesis). Ulan-Udje: n. d. (in Russian).
10. Tarakanov, B. I. (2000). Pedagogicheskoe rukovodstvo fizicheskoy i tekhniko-takticheskoy podgotovkoy bortsiv [Teaching guide physical and technical-tactical preparation of fighters]. (Doctoral thesis). Saint-Petersburg: n. d. (in Russian).

¹Антонов С.В., ¹Власов А.П., ¹Питин М.П., ¹Свистельник І.Р., ²Логинов Д.О.
¹Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
² Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

СИСТЕМА ВІДБОРУ СПОРТСМЕНІВ ДО СКЛАДУ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ УКРАЇНИ ЗІ СТРІЛЬБИ З ЛУКА ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ІГОР XXXI ОЛІМПІАДИ (РІО-ДЕ-ЖЕНЕЙРО)

У статті проведено аналізування система відбору спортсменів до складу збірної команди України зі стрільби з лука в олімпійському циклі підготовки до ігор XXXI олімпіади (Ріо-де-Жанейро). Встановлено, що основні аспекти планування підготовки збірної команди містилися у вдосконаленні різних видів підготовленості спортсменів, системи контролю тренувальних та змагальних навантажень, системи відбору та комплектування команди та поєднання індивідуальної та командної підготовки. Визначено, що система відбору спортсменів до складу збірної команди України зі стрільби з лука при підготовці до Ігор XXXI Олімпіади (Ріо-де-Жанейро) враховувала зайняті місця на змаганнях найвищого міжнародного рівня, змагальний результат визначеного рівня у вправах М1 та 2x70 та місце на чемпіонаті України.

Ключові слова: стрільба з лука, система відбору, національна збірна.

Антонов С.В., Власов А.П., Питин М.П., Свистельник І.Р., Логинов Д.А. Система отбора спортсменов в состав сборной команды Украины по стрельбе с лука при подготовке к Играм XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро). В статье проведен анализ системы отбора спортсменов в состав сборной команды Украины по стрельбе с лука в олимпийском цикле подготовки к Играм XXXI Олимпиады (Рио-де-Жанейро). Установлено, что основные аспекты