

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).26
УДК 796.81.012.45

Маляр Е.І.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Західноукраїнський національний університет
Маляр Н.С.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Західноукраїнський національний університет
Огнистий А.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, декан факультету фізичного виховання,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка
Огниста К.М.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

СИСТЕМА ЗАСОБІВ НАВЧАННЯ ВАРІАТИВНИМ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Аналіз досліджень вітчизняних фахівців дозволив визначити систему ефективних засобів навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю, а саме: складові навчання варіативної техніки кидків млином, способи тактичної підготовки, а також засоби, що забезпечують проведення даного прийому в залежності від варіативності «входу в прийом», різних способів тактичної підготовки, різних видів захватів і різноманітних вихідних положень.

Ключові слова: техніко-тактичні дії, кидок «млином», варіативність навчання, борці вільного стилю.

Maliar E., Maliar N., Ognystyy A., Ognysta K. A system of training tools for variable technical and tactical actions of young freestyle wrestlers. The analysis of the researches of domestic specialists made it possible to determine a system of effective means of training variable technical and tactical actions of young freestyle wrestlers, namely: components of training variable technique of throwing with a mill, methods of tactical preparation, as well as tools that ensure the implementation of this technique depending on the variability of "entry into reception", different methods of tactical training, different types of grips and various starting positions. As a result of the conducted research, a method of training variable technical and tactical actions of young freestyle wrestlers was developed, which includes: components of training variable technique of throwing with a mill, methods of tactical preparation, as well as means that ensure the implementation of this technique depends on the variability of the "entry into the technique", various methods of tactical training, different types of grips, various starting positions. Here are some provisions of the developed experimental method of teaching variable technical and tactical actions of young freestyle wrestlers. The attacker, having grabbed the opponent's different hand by the wrist, the other - by the shoulder, from the inside begins to perform the translation with a jerk. Releasing the wrist and placing the far leg forward between the opponent's legs, and putting the near one on the knee, the attacker dives under the opponent's chest so that his shoulder blades are completely covered by the opponent's chest, all the while continuing to pull his arm of the same name on his neck. With the free hand, grab the hip of the same name from the inside and, pushing off with the front leg to the side, the attacker tears the opponent off the carpet and throws him over the shoulders in the direction of the grabbed arm.

Keywords: technical and tactical actions, "mill" throw, variability of training, freestyle wrestlers.

Постановка проблеми й аналіз останніх результатів досліджень. Фактор технічної підготовленості займає провідне становище серед усіх факторів, що визначають успішність змагальної діяльності в боротьбі [1-8].

Розробці методик, програм, технологій підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю присвячено чимало досліджень вітчизняних фахівців: у дослідженнях Андрейцева В.А. охарактеризовано особливості вдосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих борців вільного стилю [1, 2]; у працях Бойка В.Ф. розкрито специфіку змагальної діяльності борців вільного стилю на сучасному етапі [3]; Первачук Р.В. розробив методику вдосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення [4]; Тупєв Ю.В. розкрив особливості кінематичної структури техніки рухових дій борців вільного стилю різної кваліфікації [5]; у наукових дослідженнях Шандригося В.І. охарактеризовано індивідуалізацію технічної підготовки та методику використання спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців [6, 7]; Яременко В.В. досліджував особливості формування техніки атаквальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки [8]. Проте, особливості методики навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю з урахуванням конкретної ситуації єдиноборства розкрито недостатньо.

Мета роботи – проаналізувати сучасні технології підготовки юних борців вільного стилю для визначення системи ефективних засобів навчання варіативним техніко-тактичним діям.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використані теоретичні методи: аналіз, синтез, індукція, дедукція.

Результати дослідження. У результаті проведених досліджень розроблена методика навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю, яка включає: складові навчання варіативної техніки кидків млином, способи тактичної підготовки, а також засоби, що забезпечують проведення даного прийому залежать від варіативності

«входу в прийом», різних способів тактичної підготовки, різних видів захватів, різноманітних вихідних положень.

Наводимо деякі положення розробленої експериментальної методики навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю.

Захвати в однойменній стійці: 1) шиї збоку і різнойменного плеча спереду; 2) руки обома руками спереду; 3) за шию зверху і плече різнойменної руки знизу або зверху.

Захвати в різнойменній стійці: 1) руки обома руками збоку; 2) однієї руки спереду двома руками; 3) різнойменної руки зверху і зап'ястя.

Техніка кидка. Постановка ніг при підході до млина: а) поставити будь-яку ногу на ступню між ніг суперника, іншу на коліно; б) присівши на обидві ступні; в) на обидва коліна.

Класичний (основний) варіант млина. В.П. - стійка однойменна. Захоплення: руки за різнойменне плече.

Дії: ривком за плече на себе вивести суперника з рівноваги, одночасно з кроком вперед, поставивши ногу на всю стопу між ніг суперника, як можна глибше пірнути головою під плече захопленої руки. З кроком дальньої ноги вперед, поставити її на коліно і, захопивши однойменною рукою суперника за стегно зсередини, сильно натягнути захоплену руку суперника на свою шию, щільно притискаючи свій лікоть до тулубу. Повернувши голову в сторону кидка, випрямити тулуб, не опускаючи тазу, і, відштовхнувшись попереду стоячою ногою в сторону, потягнути за плече суперника в бік - вгору і, відриваючи суперника від килима, скинути його зі своїх плечей вперед - в сторону [5].

Способи тактичної підготовки з попереднього захоплення (в щільному контакті) [1, 2]:

- 1) розкриття;
- 2) маневрування;
- 3) виведення з рівноваги.

Способи тактичної підготовки з дистанції при зближенні:

- 1) сковування;
- 2) розкриття;
- 3) обман;
- 4) обман-загроза;

Засоби, що забезпечують підготовку кидка млином [8]: 1) виконати захват за плече і шию збоку і за рахунок маневрування по килиму викликати суперника на себе; 2) імітувати (виконати помилковий) кидок через спину підхопленням; 3) імітувати підсічку; 4) атакуючий, захопивши за голову зверху, згинає суперника вниз, іншою рукою віджимає різнойменну ногу в сторону, погрожуючи йому перекидом в партер, тим самим змушуючи його розкритися; 5) виконати імітацію входу в ноги; 6) провести помилковий нирок під руку.

Кидок млином, виконаний з попереднього захвату суперником за зап'ястя рук або руки атакуючого [1].

1. Прийом виконується атакуючим з попереднього здійсненого суперником захоплення його руки або рук за зап'ястя або виконанням захоплення самим атакуючим. Атакуючий, захопивши різнойменну руку суперника за зап'ястя, інший - за плече зсередини починає виконувати перекид ривком. Відпустивши зап'ястя руки і приставивши дальню ногу вперед між ніг суперника, а ближню ставлячи на коліно, атакуючий пірнає супернику під груди так, щоб його лопатки були повністю прикриті груди суперника, весь час продовжуючи натягувати його однойменну руку собі на шию. Звільненою рукою захопити однойменне стегно зсередини і, відштовхуючись передньою ногою в сторону, атакуючий відриває суперника від килима і перекидає його через плечі в напрямку захопленої руки. У фазі польоту необхідно відпустити стегно суперника і в момент приземлення перехопити його за шию. Поставивши суперника в небезпечне становище, виконати дотискування захватом голови і руки збоку.

2. Суперник, захищаючись від млина, відкидає ноги назад, максимально прогнувшись у попереку. Атакуючий, повертаючись назад з-під суперника, перехоплює його за тулуб збоку і переводить в партер млином.

Скручування млином захватом шиї з плечем зверху або шиї зверху і плеча знизу [6].

Техніка виконання першого варіанту ідентична попереднім кидком. Другий варіант. Техніка виконання початкових фаз цього варіанту за структурою схожа з усіма описаними кидками млином, тільки тут завершальна фаза виконується не помітно, а скручуванням млином із захватом за однойменну п'яту зсередини. Кидок млином захватом за різнойменне плече і стегно зовні. Цей варіант прийому може виконуватися як з попереднього захвату за плече, так і з дистанції з подальшим захопленням за різнойменне плече і стегно зовні або тулуба. У техніці виконання цього прийому в порівнянні з попереднім варіантом є різниця, так як атакуючому доводиться захоплювати зовсім іншу ногу зовні або тулуб. Якщо в попередніх варіантах кидків млином захоплювалась однойменна нога за стегно зсередини, то тут слід захопити різнойменну ногу за стегно зовні. Потім атакуючий, підставивши різнойменну ногу на всю стопу збоку-ззаду по відношенню до атакованій нозі суперника, а іншу - на коліно, трохи попереду захопленої ноги виконує кидок через плечі. Кидок проводиться аналогічно техніці виконання всіх наступних фаз кидка, описаних в попередніх варіантах млини.

Кидок млином захватом руки обома руками низу-збоку. 1) захватить руку суперника за плече зовні, інший - за зап'ястя зсередини; 2) виконання прийому без попереднього здійсненого захоплення.

Варіанти продовження атак. Дії після виконання суперником відповідних захисних дій від млина [2]: 1) на атаку млином суперник реагує захистом; 2) суперник, захищаючись від млина, відкидає ноги назад і з'єднує руки в замок на шиї атакуючого; 3) суперник, захищаючись від млина, захоплює атакуючого за голову зверху; 4) суперник, захищаючись від млина, відкидає захоплювану ногу назад якнайдалі, спираючись тільки на вільну ногу; 5) суперник, захищаючись від млина, відкидає ноги назад, максимально притискаючись до килиму животом; 6) суперник, захищаючись від млина, захоплює атакуючого щільним захопленням за шию зверху і, не розпускаючи захоплення за плече, ще прихоплює його однойменну руку за зап'ястя. Наведемо варіанти комбінування прийому «млин» [7]:

1. Атакуючий виконує прохід в ноги головою всередину або назовні. Суперник відповідає захистом, захоплюючи

його руку за зап'ястя. Атакуючий використовує цей захоплення для продовження своєї атаки і виконує кидок млином.

2. Атакуючий робить спробу виконати кидок підхопленням. Суперник, захищаючись, випрямляється, максимально відхилиючись назад, і розкриває-ся. У цей момент атакуючий проводить кидок млином.

3. Атакуючий виконує нирок під руку, намагаючись захопити за ближнє (різноїменне) стегно. Суперник захищається, відставляючи атакувати ногу тому, відкинувшись і сильно нахилиючись вперед в упорі на ступні або коліна і розвертаючись до атакуючого іншим боком. Атакуючий, використовуючи це положення суперника, захопивши далеке (різноїменне) стегно, проводить кидок млином.

4. Атакуючий робить спробу виконати кидок млином. Суперник, захищаючись, відкидається так, що захопити ноги неможливо. Атакуючий переходить на захоплення тулуба збоку і виконує кидок млином або проводить переклад суперника в партер.

За аналогічним принципом визначені складові методики навчання наступним техніко-тактичних дій: 1) переводом і звальюванням збиванням захопленням ніг; 2) кидкам нахилом захватом ніг; 3) кидкам підворіть захопленням ший і руки; 4) кидкам обертанням; 5) кидкам прогином захопленням тулуба і руки.

Навчання техніці переводів збиванням [1, 2, 4, 5, 8].

Збивання: стоячи на ногах, на колінах, на коліні. Голова атакуючого по відношенню ніг суперника - зовні, всередині і між ніг. Виконання: атакуючий штовхає суперника тулубом вперед і руками різко підриваючи ноги до себе, збиває суперника на таз або спину, не відриваючи його від килима. Виконується у вигляді переказів або кидків, при контакті суперника, з середньою, дальньою дистанції.

Захвати: за ноги, плечовий пояс суперника, застосовувати різні варіанти впливу ніг на ноги суперника (зачепи стопою, голенню зсередини, зовні, закрокування). Основні рухи атакуючого: 1) захоплення і поштовх суперника; 2) збивання його на килим (приземлення); 3) утримання в небезпечному становищі; 4) перехід до дотискування.

I. Переводи збиванням захопленням ноги, голова всередині, стійка різноїменна.

Варіанти переводів: а) з дистанції; б) попереднього контакту з суперником.

1. З попереднього захоплення суперника за плечовий пояс.

2. Захопивши ближню ногу збоку за стегно.

3. Захопивши ближню ногу за підколінну ямку.

4. Увійшовши в ближню ногу, захопити її за стегно.

5. Початок атаки виконується в попередньому варіанті.

6. Захопити ближню ногу за стегно, підтягнути її до себе і зачепити різноїменну гомілку.

II. Переводи збиванням захопленням ноги, голова зовні, стійка однойменна.

1. Атакуючий, різко зближуючись з суперником, виконує зачіп різноїменної п'яти зсередини з обхватом ніг за стегна і, підірвавши його гомілку на себе, збиває суперника на таз.

2. Захопивши ближню ногу, атакуючий швидко вихоплює її в сторону-вгору і, виконавши передню підсічку різноїменної опорної ноги, збиває або кидає на килим.

3. Виконавши нирок в ближню ногу, атакуючий, стоячи на колінах, захвачувати гомілку суперника за п'яту з двох сторін. Упершись плечем в коліно, тягою гомілки за п'яту на себе штовхає суперника плечем вперед і СБІ-кість його на таз.

4. Після захвату ніг і удару плечем в верхню частину стегон атакуючий за рахунок підхоплення ніг виконує збивання або кидок і ставить суперника в небезпечне становище.

5. Атакуючий виконує низький нирок із захопленням п'яток зовні, розташовуючи голову між ніг. Упершись плечем в верхню частину гомілок, атакуючий ривком за п'яту на себе збиває суперника на таз.

III. Переводи збиванням захопленням ноги, голова зовні, стійка однойменна (битва на колінах).

1. Захопивши ногу за стегно, затиснути її між ніг. Для посилення захоплення схрестити ноги. Рукою, що утримує стегно зсередини, упертися в різноїменну ногу в підколінну ямку зсередини. Віджимаючи дальню ногу від себе - назовні і одночасно штовхаючи суперника плечима вперед, перевести його в партер.

2. Захопивши ногу, атакуючий робить крок назад. Суперник захищаючись, намагається з ним зблизитися за рахунок стрибка вперед. Атакуючий, спираючись плечем в ногу, сильно завантажує її своєю вагою і переводить суперника в партер.

3. Захопивши ближню ногу, атакуючий, стоячи на колінах, щільно при-жиму тулубом і головою до стегна суперника. Провівши зачіп однойменної ноги за п'яту зсередини і штовхаючи суперника плечем вперед, перевести його в партер.

4. Захопивши ногу, перехопити за далеке стегно зовні. Одночасно штовхаючи суперника плечем вперед, з тягою за ноги руками на себе з упором і поштовхом головою в стегно від себе перевести його в партер.

Навчання техніці кидків нахилом проводяться в більшості випадків з однойменної стійки. Мають стандартну структуру в першій частині виконання, коли атакуючий хоче захопити ногу (і) за стегно і підняти вгору. Друга половина атаки має варіабельну структуру, яка виникає після виконання суперником захисних варіантів, що протікають в швидко мінливих ситуаціях протиборства [2, 3].

1. Після проходу в ближню ногу захопити за далеке стегно зовні і, відірвавши суперника від килима, здійснити перехоплення дальньої ноги зсередини однойменної рукою за підколінну ямку і виконати кидок нахилом. Як і переводить суперника на лопатки захопленням руки на ключ з зачепом ближнього стегна зсередини.

2. Після проходу в ближню ногу виконати захоплення далекою ногою, відірвати суперника від килима і, перехопивши за дальню ногу зсередини, виконати кидок нахилом, опустившись на коліно ближньої ноги. Дальньою ногою зробити крок вперед, перекрити нею ноги суперника, затиснувши їх між своїм стегном і грудьми, тим самим

перешкоджаючи перевороту суперника на бік.

3. Після захоплення ближньої ноги атакуючий починає відривати суперника від килима захопленням за стегно. Піймавши зручний момент, атакуючий пере-охоплювали суперника за шию з-під однойменного плеча і виконує кидок нахилом.

4. Атакуючий, пройшовши в ноги, виконує відрив суперника від килима за-хвatom за стегна. Суперник, перехилився через плече атакуючого тому, за-захиститися, намагаючись виконати захоплення ніг або тулуба з боку спини. Атакуючий, користуючись цим, захоплює зворотним хватом рук за передпліччя з фіксацією зап'ясть і, зробивши крок в сторону з розворотом стопи п'ятою назовні, виконує кидок назад - в сторону.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити основні складові початкової техніко-тактичної підготовки в спортивній боротьбі. Це виділення базових прийомів з метою упорядкування процесу навчання; реалізація спортивно-ігрового методу у формуванні навичок і умінь вести двобій. В цілому можна констатувати, що в силу різних еволюційних процесів методика початкового навчання досить часто вже не встигає за мінливою моделлю змагальної діяльності та модельними характеристиками борця-чемпіона. Це зумовило вибір напряму і комплексний підхід до проведення подальших експериментальних досліджень щодо вдосконалення методики початкової техніко-тактичної підготовки. Методика засвоєння варіантів комбінування включає в себе вивчення основної техніко-тактичної дії і її варіантів з послідовним з'єднанням з іншими прийомами в комбінації, що моделюються з урахуванням конкретної ситуації протиборства. **Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні впливу функціональної підготовленості на рівень техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю.

Література

1. Андрейцев В. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе / Валерий Андрейцев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. 2015. № 18. С. 188–193.
2. Андрейцев В. А. Совершенствование технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля / В.А. Андрейцев // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». 2015. Вип. 11 (66). С. 5–9.
3. Бойко В.Ф. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В.Ф. Бойко, И. И. Малинский, В.А. Андрейцев, В.В. Яременко // Физическое воспитание студентов. 2014. № 4. С. 13–18.
4. Первачук Р.В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.
5. Тупеев Ю.В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации / Ю.В. Тупеев // Физическое воспитание студентов: науч. журнал. Харьков: ХГАДИ. 2010. №1. С.106-108.
6. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю / В.І. Шандригось// Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). С. 44-48.
7. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців / В.І. Шандригось // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. С. 132-136.
8. Яременко В.В. Формування техніки атакуючих рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спец. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / В.В. Яременко. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.

Reference

1. Andreytsev V. Characteristics of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the modern stage / Valery Andreytsev // Youth scientific bulletin of the Eastern European National University. 2015. No. 18. P. 188–193.
2. Andreytsev V.A. Improvement of technical and tactical actions of qualified freestyle wrestlers / V.A. Andreytsev // Scientific journal of M.P. NPU. Dragomanova. Ser. No. 15. "Scientific and pedagogical problems of physical culture / Physical culture and sport." 2015. Issue 11 (66). pp. 5–9.
3. Boyko V.F. Competitive activity of highly qualified freestyle wrestlers at the current stage / V.F. Boyko, I.I. Malinsky, V.A. Andreytsev, V.V. Yaremenko // Physical education of students. 2014. No. 4. P. 13–18.
4. Pervachuk R.V. Improvement of physical training of qualified freestyle wrestlers using targeted influence on energy supply systems/ Pervachuk R. V.// diss... on obtaining sciences. stupa Ph.D. sciences in physics exit and sports. Lviv, 2016. 208 p.
5. Yu.V. Tupeev Features of the kinematic structure of the technique of motor actions of freestyle wrestlers of various qualifications / Yu.V. Tupeev // Physical education of students: science. magazine. Kharkiv: Khgadi. 2010. No. 1. P.106-108.
6. Shandrygos V.I. Individualization of technical training of young freestyle wrestlers / V.I. Shandrygos// Sports science of Ukraine. 2015. No. 5. (69). P. 44-48.
7. Shandrygos V.I. The importance of specialized mobile games in the technical and tactical training of young wrestlers / V.I. Shandrygos // Physical culture, sport and health of the nation: a collection of scientific works. Vol. No. 4 (23). Zhytomyr: Publication of FOP Evenok O. O., 2017. P. 132-136.
8. Yaremenko V.V. Formation of the technique of offensive motor actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training: autoref. candidate of sciences in physical education and sports for special. 24.00.01 - Olympic and professional sports / V.V. Yaremenko. Dnipropetrovsk, 2014. 21 p.