

**Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців  
вільного стилю: проблеми і перспективи**

Ручка Є.В.

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Доведено, що потрібно вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю. Визначені основні проблеми в цьому процесі. Пропонується в програму ДЮСШ з вільної боротьби включати конкретні способи тактичної підготовки до кожної дії і різні комбінації базових дій.

**Ключові слова:** техніко-тактична підготовка, борці вільного стилю, комбінації базових дій.

Сьогодні вільна боротьба в Україні почала активно відроджуватися. Щомісяця у різних куточках країни проходить декілька турнірів серед молодших юнаків та кадетів, а також змагання серед молоді та чоловіків [1]. Останніми роками Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків. Скорочується також час змагальних сутичок, тривалість проведення змагань, значно збільшується щільність ведення боротьби [3]. Щоб боротьба в Україні стала такою ж популярною, як в Америці, Ірані, країнах Європи, потрібно залучати спонсорів. І держава має на законодавчому рівні підтримати підприємців, які сьогодні, спонсорською допомогою, жертвовною працею рятують вітчизняний спорт. Бізнесмени забезпечують фінансову підтримку спортсменам, через особисту любов до боротьби. Саме завдяки килиму і виснажливим тренуванням, багато колишніх спортсменів досягли успіху в дорослому житті. В Україні є всі умови для розвитку цього красивого і благородного виду спорту. Тренерам, яким сьогодні приходить найважче, потрібно запастися терпінням, не втрачати оптимізму і стукатися в усі двері. Якщо ми будемо шукати гроші на розвиток боротьби, ремонт залу, чи новий килим, вас обов'язково почують. Хто старається заради дітей, завжди отримає. Потрібно тільки мати ціль і впевнено крокувати до неї не зважаючи на труднощі та перешкоди [1, 2].

В умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту актуалізується необхідність вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю. Вивчення техніки і тактики – важливе завдання учбово-тренувального процесу у вільній боротьбі. У сучасних динамічних умовах зростає необхідність вдосконалення методики навчання юних борців вільного стилю. Це викликано закономірним розвитком вільної боротьби як в Україні, так і у світі. Тренер з самого раннього етапу спеціалізації

готує юного борця вільного стилю до поступового збільшення навантаження і ускладнення рухового вміння, що в наступному переходить в рухову навичку.

Систему завдань доцільно будувати з урахуванням зміни правил для забезпечення видовища, посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості і обсягу роботи, ускладнення вихідних і проміжних позицій борців, заміни статичних положень динамічними ситуаціями, підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними і психічними особливостями, які зумовлюють зміни стійки, дистанції, напряму маневрування, способів виведення з рівноваги, рівня і точності виконання захвату, міри розслаблення або напруги, образного сприйняття двобою і ситуаційного мислення і тому подібне.

Техніка і тактика у вільній боротьбі виключно різноманітні, причому різноманіття їх постійно зростає. Розвиток техніки і тактики вільної боротьби обумовлений неослабною спортивною конкуренцією на міжнародній арені, зміною правил змагань. При цьому, як виявило проведене нами опитування 11 провідних фахівців з вільної боротьби Харківської області, техніка у поєднанні з тактикою є основою спортивної майстерності борця, тоді як інші сторони підготовки грають допоміжну роль по відношенню до цього результуючого компонента діяльності. Потрібно вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

Для того, щоб визначити шляхи подальшого вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю, виділимо основні проблеми в цьому процесі у наступний час.

Найбільшим недоліком в підготовці борців є те, що їх навчають прийомам боротьби, а не самому веденню боротьби з суперником. Не викликає сумнівів положення про те, що прийом є результуючою частиною дій борця в поєдинку, але для його ефективного виконання борець повинен уміти провести відповідну підготовку при постійному протиборстві суперника.

Аналіз змагальної діяльності юних борців вільного стилю дозволяє нам говорити про те, що на виконання конкретних прийомів в сутичці доводиться тільки 7-11% часу, а решта часу витрачається на підготовку виконання прийому, тобто на боротьбу за захват, на маневрування і єдиноборство, на створення необхідної ситуації для початку атаки, на помилкові дії, що дозволяють ввести суперника в оману про істинні наміри щодо проведення того або іншого прийому, захисних дій і тому подібне [4].

У зв'язку з цим великого значення набувають способи тактичної підготовки юних борців вільного стилю. Як показали наші педагогічні спостереження, на практиці їй не приділяється належної уваги. В той же час ефективність і надійність проведення прийому знаходяться в прямій залежності від тактичних умінь юних борців вільного стилю.

Другим значущим недоліком техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю є неправильна послідовність вивчення техніки боротьби, порушення дидактичних принципів навчання: «від відомого до невідомого»,

«від простого до складного». Суть цього недоліку полягає у наступному. Навчання техніці на етапі початкової підготовки юних борців вільного стилю (згідно з діючою програмою) передбачає одночасне опанування прийому, захисту і контрприйому. Тобто, освоюючи прийом, юний борець вільного стилю повинен опанувати захист і контрприйом від цього прийому.

Проте така послідовність вивчення атакуючих і захисних дій, як відмічають багато провідних фахівців з вільної боротьби, не дозволяє сформувати міцні рухові навички у юних борців вільного стилю. Тому у переважній більшості юних борців вільного стилю немає «школи», тобто не поставлено виконання класичних прийомів вільної боротьби.

Третім істотним недоліком техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю є відсутність системності її початкового етапу. Як показало наше дослідження, більшість тренерів Харківської області працюють на основі свого досвіду, довільно визначаючи зміст матеріалу, що вивчається. Такий підхід привів до збіднення технічного арсеналу юних борців вільного стилю. Так, вони рідко використовують в змагальних сутичках прийоми з дією ніг.

Відсутність системності формування технічного арсеналу у юних борців вільного стилю проявляється також і в тому, що деякі тренери прибігають при навчанні до копіювання техніки висококваліфікованих борців, не враховуючи індивідуальних особливостей своїх учнів, не зіставляючи їх підготовленість з рівнем підготовленості провідних майстрів. Деякі тренери прагнуть навчити юних борців вільного стилю виконувати основні прийоми і дії з усіх класифікаційних груп, при цьому не оцінюючи міру їх значущості. Зустрічаються тренери, що приділяють основну увагу тим прийомам, яким вони можуть краще навчити і які вважають найбільш ефективними. Тим самим вони порушують дидактичний принцип послідовності навчання юних борців вільного стилю.

Ми ж переконані, що побудова учбового процесу відповідно до цього принципу повинна забезпечувати позитивне перенесення рухових навичок при вивченні техніко-тактичних дій юними борцями вільного стилю. До техніко-тактичних дій нами відносяться наступні: розвідка, атака, захист, контратака, відновлення сил, утримання переваги і багато що інше. Головною відмітною особливістю дії є її підлеглість меті. Крім того, дії атаки, захисту і контратаки відрізняються від відповідних прийомів складнішою структурою.

При аналізі виконуваної учнем атакуючої дії тренереві легше знайти помилки в її структурі. Такий підхід дозволяє оптимізувати процес навчання, тим самим підвищуючи ефективність управління ним. В той же час при аналізі усіх показників, який дає можливість розділити юних борців вільного стилю на більш і менш перспективніших за здатністю до засвоєння учбового матеріалу, тренеру легше контролювати різні сторони їх підготовки.

Із збільшенням числа способів тактичної підготовки атакуючої дії збільшується здатність юного борця вільного стилю з честю виходити з ситуацій, що виникають в ході поєдинку. В той же час аналіз програм ДЮСШ з

вільної боротьби свідчить про те, що в них необхідно включати конкретні способи тактичної підготовки до кожної дії і різні комбінації базових дій.

Мало дослідженими досі залишаються питання методики навчання техніці на початкових етапах. Стан цієї проблеми був виявлений нами в ході анкетного опитування провідних тренерів Харківської області. Так, не відомо, яким прийомам, захистам і контрприйомам потрібне навчати впродовж року, в якій послідовності, скільком прийомам, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається, в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння, щоб можна було застосувати в учбових сутичках і, головне, в умовах змагань юних борців вільного стилю.

#### Література:

1. Історія вільної боротьби розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс]. – Режим доступу : [http://borba.lviv.ua/?page\\_id=21](http://borba.lviv.ua/?page_id=21)(дата звернення 03.12.2015 р.).
2. Кравченко О. Для розвитку боротьби в Україні необхідні державні преференції / Олег Кравченко [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://q99.it/1L4cxvr> (дата звернення 03.12.2015 р.).
3. Первачук Р. Індивідуалізація фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення / Р. Первачук // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – №3(17). – С. 33–39.
4. Ручка Є.В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності / Є.В. Ручка // [Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту] : Зб. наук. праць ІХ міжнар. наук.-метод. конференції. Вип. 9. – Х. : НАНГУ, 2015. – С. 223–228.

#### **Відомості про автора:**

**Ручка Євген Володимирович** –

аспірант кафедри єдиноборств, МСМК

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 03.12.2015 р.*