

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).03
УДК 796.015.134/.136:796.81

Антонюк Андрій Едуардович
викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського, Вінниця

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОСНОВІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МАНЕРИ ВВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ

У статті розглянуто питання індивідуальної манери ведення поєдинку борців вільного стилю. Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетування тренерів, спостереження сутичок, відеозаписів, експертна оцінка. У дослідженні завершено констатувальний етап експерименту. На основі аналізу науково-методичної літератури та анкетування тренерів встановлено найбільш застосовувані техніко-тактичні дії борців вільного стилю. Досліджувалась індивідуальна манера ведення поєдинку та проведено розподілення борців по даним характеристикам. Сформовано 120-ти бальну систему оцінювання динаміки змін техніко-тактичної підготовленості. Система включає набір спеціальних модулів. Дані модулі будуть використані в подальшій роботі. Сформовано дві групи борців для подальших досліджень - контрольна група та експериментальна група. Отримано вихідні дані показників техніко-тактичних комбінацій борців вільного стилю обох груп. У статті наведено дані порівняння між двома групами до початку проведення основного експерименту.

Ключові слова: вільна боротьба, техніко-тактичні дії, індивідуальний стиль.

Antoniuk A. E., Technical and tactical training of freestyle wrestlers on the basis of individual manner introduction to the fight. The article considers the issue of individual manner of conducting freestyle wrestling. Research methods: analysis of scientific and methodical literature, questionnaires of trainers, observation of fights, video recordings, expert assessment. The observational stage of the experiment was completed in the study. Based on the analysis of scientific and methodological literature and questionnaires of coaches, the most widely used technical and tactical actions of freestyle wrestlers have been established. The individual manner of conducting the fight was studied and the distribution of wrestlers according to these characteristics was carried out. A 120-point system for assessing the dynamics of changes in technical and tactical readiness has been formed. The system includes a set of special modules. These modules will be used in further work. Two groups of wrestlers were formed for further research - a control group and an experimental group. The initial data of indicators of technical and tactical combinations of freestyle wrestlers of both groups are received. The article presents comparison data between the two groups before the main experiment. Modern wrestling is aimed at developing strength and endurance, agility, the ability to make quick decisions in difficult conditions, the desire for fair play and victory. Wrestlers are required to actively improve themselves, constantly expand the system of acquired knowledge, practical skills and master new applied competencies.

Key words: freestyle wrestling, technical and tactical actions, individual style.

Постановка проблеми. Сучасна спортивна боротьба спрямована на розвиток сили і витривалості, спритності, здатності швидко приймати рішення в складних умовах, прагнення до справедливої боротьби і перемоги. Від борців вимагається активне самовдосконалення, постійне розширення системи набутих знань, практичних навичок та опанування новими прикладними компетентностями. Незважаючи на значну кількість різнопланових змін в правилах змагань, перемога борця визначається головним чином успішною тактикою поєдинку, що пред'являє все більш високі вимоги до тактичної підготовленості спортсменів [3, 7].

В даний час вдосконалення системи підготовки борців неможливо уявити без використання індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі. Індивідуалізація спортивного тренування є актуальною проблемою теорії і практики боротьби. Це відноситься до всіх етапів багаторічної підготовки борців. Фахівці в численних публікаціях постійно вказують на необхідність модернізації існуючої системи підготовки спортсменів на основі застосування індивідуального підходу [1, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**, 6, 9, 10].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Формування і вдосконалення ефективних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі присвячені дослідження багатьох авторів [3, 3, 10].

Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Ручка Є. В. [8] наголошують, що одним з істотних резервів підвищення майстерності спортсменів є вивчення індивідуальної манери ведення поєдинку, виявлення і формування їх рухових переваг в конкретних умовах змагальної діяльності.

Як вказує Ручка Є. В. [9] цільові настанови й основна спрямованість тренувального процесу борців від 13-14 років повинна включати: загальну й спеціальну фізичну підготовленість, з переважним розвитком найважливіших для вибраного виду боротьби фізичних якостей; удосконалення техніки й тактики боротьби шляхом визначення та формування індивідуальної манери ведення двоюбою; комплексне вдосконалення різних аспектів підготовленості юних борців.

Згідно досліджень фахівця [7] індивідуалізація стає провідним напрямом у підготовці борців. Тому фахівець рекомендує виявляти схильність борця до конкретної манери ведення сутички.

Мета дослідження – визначення техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю на основі вдосконалення індивідуальної манери введення поєдинку.

Завдання дослідження передбачали анкетування тренерів з вільної боротьби щодо індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю, розробка структури технології вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних

дій борців вільного стилю в залежності від манери ведення поєдинку та проведення констатувального експерименту з метою отримання вихідних даних показників техніко-тактичних комбінацій.

Матеріали та методи дослідження. *Матеріал:* у дослідженні приймали участь дві групи по 20 борців віком 13-14 років; експериментальна група (ЕГ) розділена на групи борців переважно схильних до атакуючої манери ведення поєдинку (10 борців) і групу схильних до контратакуючої манери (10 борців), контрольна група (КГ) також була розділена на групи переважно схильних до атакуючої манери ведення поєдинку (10 борців) і групу схильних до контратакуючої манери ведення поєдинку (10 борців).

Методи: аналіз науково-методичної літератури, анкетування тренерів, спостереження сутичок, відеозаписів, експертна оцінка.

Відмітимо, що на констатувальному етапі експерименту досліджувані борці виступали на Чемпіонаті області з боротьби вільної серед юнаків та дівчат у місті Вінниця, шляхом спостереження сутичок, відеозаписів та на підставі експертної думки було остаточно розподілення борців по групам.

З метою оцінки техніко-тактичних дій на основі аналізу літератури, в тому числі за рекомендацією автора [6] нами узагальнено та сформовано 120-ти бальну систему оцінювання за модулями, що дозволяє за єдиними критеріями (умовними одиницями) оцінювати поточні зміни рівня техніко-тактичної підготовленості [3, 6]. Подальші дослідження проводились на основі виділених шести основних напрямків (секторів) індивідуальної техніко-тактичної підготовки.

Зазначимо, що ряд провідних фахівців [3, 6] у своїх роботах використовують термін атакуюча та контратакуюча манера ведення поєдинку, тому узагальнюючи дані літературних джерел у нашому дослідженні ми також застосували дані поняття.

Виклад основного матеріалу дослідження. На початковому етапі дослідження, проведено анкетування тренерів з вільної боротьби у кількості 10 людей для отримання даних про результативні техніко-тактичні дії спортсменів. Анкета містила 12 запитань, які спрямовані на: індивідуалізацію техніко-тактичних дій борців атакуючого та контратакуючого стилю, використання контратакуючих та атакуючих техніко-тактичних дій, застосування яких техніко-тактичних дій принесе борцям перевагу на початку та по ходу поєдинку. З усіх питань ми відібрали ті відповіді, які набрали найбільшу кількість відсотків та узагальнили для кожної манери ведення поєдинку найбільш застосовуванні техніко-тактичні дії, які наведені нижче.

Так, на думку фахівців, що взяли участь у опитуванні, борці атакуючої манери ведення поєдинку в більшій мірі застосовують вміння виводити суперника з рівноваги (швунги) - 60% опитаних респондентів, активний початок і утримання переваги - 50%, реалізацію зручних динамічних ситуацій в стійці - 40%, «атаку в ноги» - 70%, постійний пресинг та тиск на противника - 60%.

Для борців контратакуючого стилю виявлені інші результативні техніко-тактичні дії, що забезпечують перемогу над суперником. До них відносяться: вміння боротися в захопленні - 40%, використовувати помилки суперника - 40%, працювати на випередження - 60%, реалізовувати вибірково тактичну установку - 40%, вміння створювати динамічні ситуації для контратаки - 60%.

Проведене нами анкетування підтвердило результати авторів [3, 6, 10], щодо доцільності поділу спортсменів на борців атакуючої і контратакуючої манери ведення поєдинку та стало передумовою до розробки технології підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю на основі вдосконалення індивідуальної манери введення поєдинку.

Спираючись на об'єктивно отримані і узагальнені характеристики борців атакуючої і контратакуючої манери ведення поєдинку буде розроблена технологія підвищення ефективності техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю на основі вдосконалення індивідуальної манери введення поєдинку.

Для кожного з типів введення боротьби будуть підібрані ті прийоми, які відповідають манері ведення поєдинку та застосовуються частіше, планується розробити певний комплекс педагогічних засобів, спрямованих на відпрацювання та вдосконалення коронних прийомів і формування індивідуального стилю боротьби. Ці педагогічні засоби включатимуться в зміст тренувальних занять. Також планується розкрити зміст технології відповідно до комплексу педагогічних засобів підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців кожного типу.

Із врахуванням рекомендацій ряду авторів [3], зокрема, користуючись напрацюваннями автора [6] в зміст технології включено модулі (А) та (К) для борців атакуючої і контратакуючої манери ведення поєдинку.

Так, модуль (А), для атакуючих борців включає наступні дії: наступальне маневрування; розвідувальні і обманні дії; підготовка та реалізація стандартних ситуацій; результативні комбінації в стійці; результативні комбінації в партері; індивідуальна манера реалізації плану. Модуль (К), для борців контратакуючої манери ведення поєдинку: активне вибірково маневрування; розвідувальні дії; підготовка та реалізація стандартних ситуацій; контратакуючі результативні комбінації в стійці; результативний захист партері; індивідуальна манера реалізації плану.

За результатами експертного оцінювання ми отримали вихідні показники, які представлені на рис. 1, 2.

Як ми бачимо з отриманих даних (рис. 1.) до проведення експерименту вихідні дані в результативних комбінаціях у борців КГ (А) та ЕГ (А) не мали значущих відмінностей, а саме: наступальне маневрування, результативні комбінації в стійці та індивідуальна манера реалізації плану в обох групах становили 6 балів, 6 балів та 8 балів відповідно; розвідувальні і обманні дії у представників ЕГ (А) – 8 балів, а у КГ (А) – 7 балів; підготовка та реалізація стандартних ситуацій в борців ЕГ (А) – 7 балів, а у КГ (А) – 6 балів; результативні комбінації в партері в борців ЕГ (А) – 5 балів, а у КГ (А) – 6 балів;

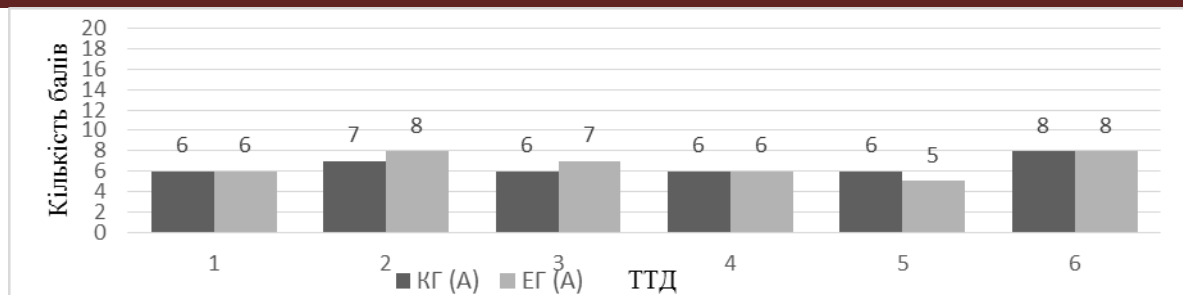


Рис. 1. Різниця середніх показників техніко-тактичних комбінацій КГ (А) та ЕГ (А) до проведення експерименту (в балах)
Примітка: 1 - наступальне маневрування; 2 - розвідувальні і обманні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - результативні комбінації в стійці; 5 - результативні комбінації в партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану.

Так, до проведення експерименту сумарна результативність складала у борців КГ (А) складала – 39 балів, а в борців ЕГ (А) 40 балів.

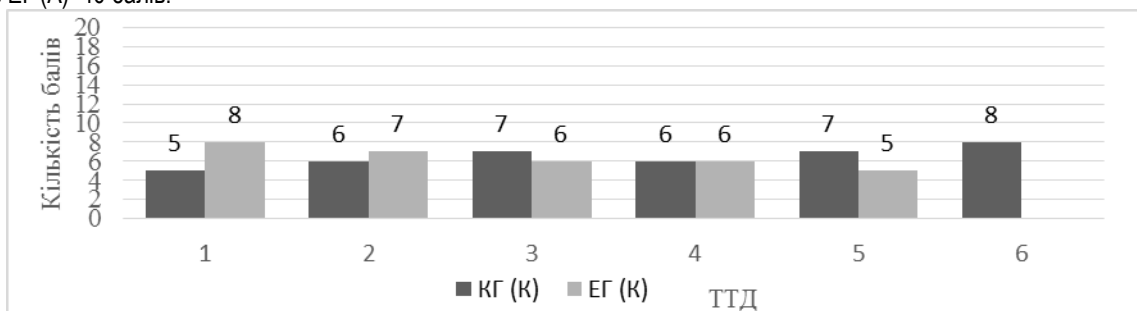


Рис. 2. Різниця середніх показників техніко-тактичних комбінацій КГ (К) та ЕГ (К) до проведення експерименту (в балах)

Примітка: 1 - активне вичікувальне маневрування; 2 - розвідувальні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - контратакуючі результативні комбінації в стійці; 5 - результативний захист в партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану;

До проведення експерименту за результатами експертних оцінок ми отримали наступні дані, а саме: наступальне маневрування борці КГ (К) – 5 балів та ЕГ (К) – 8 балів; розвідувальні і обманні дії КГ (К) – 6 балів та ЕГ (К) – 7 балів; підготовка та реалізація стандартних ситуацій КГ (К) – 7 балів та ЕГ (К) – 6 балів; результативні комбінації в стійці в обох групах результат становив 6 балів; результативні комбінації в партері КГ (К) – 7 балів та ЕГ (К) – 5 балів - індивідуальна манера реалізації плану КГ (К) – 8 балів та ЕГ (К) – 9 балів. Так, до проведення експерименту сумарна результативність складала у борців КГ (К) складала – 39 балів, а в борців ЕГ (К) – 41 бал.

Висновки: Отже, на основі аналізу досліджень плеяди авторів та проведеного анкетування встановлено найбільш застосовуваних техніко-тактичних дії для борців атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинку.

У ході нашого дослідження на основі експертної думки, проведено розподіл спортсменів відповідно до індивідуальної манери ведення поєдинку на борців контратакуючої і борців атакуючої манери ведення поєдинку.

За результатами вихідних даних встановлено: у борців ЕГ (А) сумарна результативних комбінацій становила - 40 балів, а в борців КГ (А) – 39 балів, у борців КГ (К) – 39 балів, а в досліджуваних ЕГ (К) – 41 бал.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується апробувати технологію вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій борців вільного стилю в залежності від манери ведення поєдинку та перевірити її ефективність.

Література

1. Ананченко К., Ручка Є. Індивідуалізація та вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. 2017. С. 5-9.
2. Андрійцев В.О. Характеристика техніко-тактичних дій борців вільного стилю на сучасному етапі. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. № 18. 2015. С. 188–193.
3. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих.: 24.00.01. Київ. 2016. 20 с.
4. Антонюк А. Е., Герасимішин В. П., Чуйко Ю. А. Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів на етапі початкової підготовки. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі, 3(1 (69)). 2021. 36-41.
5. Дяченко, А. А., Ковальчук, А. А., Яковлів, В. Л., Антонюк, А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (3(133)). 2021. 43-46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08)
6. Захаров А.В. Індивідуальна техніко-тактична підготовка борців-юніорів на основі результативних соревновальних комбінацій: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04. «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». Улан-Удэ. 2015. 24 с.
7. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01. Олімпійський і професійний спорт. К., 2014. 39 с.

8. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Траєкторія науки. № 12. (2016). С. 9.1–9.12. doi: 10.22178/pos.17-14.
9. Ручка Є. В. Розробка методики підготовки юних борців вільного стилю, що націлена на швидке прийняття ними оптимальних технікотактичних рішень в умовах змагальної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжн. наук.-практ. конф., 10-11 грудня 2015 р., м. Харків: ХДАФК. 2015. С. 96-101.
10. Тропін Ю. Н., Бойченко Н. В. Техничко-тактическое мастерство борца, Единоборства № 3. Научный журнал Харьков: ХГАФК. 2017. С. 78-81.
11. Шандригось ВІ. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015;5(69): 44-8.

References

1. Ananchenko K., Ruchka Ye. (2017). Іndivіdualіzaci`ya ta vdoskonalennya pi`dgotovki yunikh borczi`v vi`l`nogo stilyu. Sportivnij vi`snik Pridni`prov'ya. # 2. S. 5-9.
2. Andri`jczew V.O (2015). Kharakteristika tekhniko-takticheskikh dejstvij borczov vol`nogo stilya na sovremennom e`tape. Molodi`zhnij naukovij vi`snik Skhi`dnoyevropejs`kogo naczi`onal`nogo uni`versitetu. # 18. –S. 188–193.
3. Andri`jczew V.O. (2016). Udoskonalennya tekhniko-taktichnikh di`j borczi`v vi`l`nogo stilyu na etapi`speczi`ali`zovanoyi bazovoyi pi`dgotovki: avtoreferat na zdobuttya naukovogo stupenya k. fi`z. vikh: 24.00.01. Kiyiv. 20 s.
4. Antonyuk A. E., Gerasimishin V. P., Chujko Yu. A. (2021). Optimi`zaczi`ya navchal`no-trenaval`nogo proczesu sportsmeni`v na etapi`pochatkovoyi pi`dgotovki. Aktual`ny`e nauchny`e issledovaniya v sovremennom mire. Pereyaslav, 3(1 (69)). 36-41.
5. Dyachenko, A. A., Koval`chuk, A. A., Yakovli`v, V. L., Antonyuk A. E. (2021). Udoskonalennya speczi`al`noyi fi`zichnoyi pi`dgotovlenosti` borczi`v vi`l`nogo stilyu z akcentom na rozvitok silovikh yakostej. Naukovij chasopis Naczi`onal`nogo pedagogi`chnogo uni`versitetu і`meni` M. P. Dragomanova. Seri`ya 15. Naukovo-pedagogi`chni` problemi fi`zichnoyi kul`turi (fi`zichna kul`tura і` sport), 3(133). 2021. 43-46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.3(133).08)
6. Zakharov A.V. (2015). Individual`naya tekhniko-takticheskaya podgotovka borczov-yuniorov na osnove rezul`tativny`kh sorevnovatel`ny`kh kombinacij: avtoref. dis. na soiskanie uchen. stupeni kand. ped. nauk : specz. 13.00.04. «Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki, ozdorovitel`noj i adaptivnoj fizicheskoy kul`tury».. Ulan-Ude`, 24 s.
7. Latishev S.V. (2014) Naukovo-metodichni` osnovi і`ndivіdualіzaci`yi pi`dgotovki borczi`v: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya dokt. nauk z fi`z. vikhovannya і` sportu: specz. 24.00.01 – Oli`mpi`js`kij і` profesi`jnij sport. K., 2014. 39 s.
8. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., Ruchka, le. V. (2016). Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi ta psykhoholichnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu. Path of Science, 2(12), 9.1–9.12. doi: 10.22178/pos.17-14.
9. Ruchka Ye. V. (2015). Rozrobka metodiki pi`dgotovki yunikh borczi`v vi`l`nogo stilyu, shho naczi`lena na shvidke priynnyattya nimi optimal`nikh tekhniko-taktichnikh ri`shen`v umovakh zmagal`noyi di`yal`nosti. Fi`zichna kul`tura, sport ta zdorov'ya : materi`ali XV Mi`zhn. nauk.-prakt. konf., 10-11 grudnya 2015 r., m. Kharki`v. KhDAFK, 2015. S. 96-101
10. Tropin Yu. N., Bojchenko N. V. (2017). Tekhniko-takticheskoe masterstvo. Edinoborstva #3. Nauchny`j zhurnal. Khar`kov. KhGAFK. S. 78-81.
11. Shandrigos` VI. (2015). Іndivіdualіzaci`ya tekhnіchnoyi pi`dgotovki yunikh borczi`v vi`l`nogo stilyu. Sportivna nauka Ukrayini.;5(69): 44-8.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).04

УДК 796.012.2.325

Бойчук Р.І.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Васкан І.Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Крижанівський В.Р.,
доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу
Грabcук А.Б.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Івано-Франківський національний технічний університет нафти і газу

ШЛЯХИ ПОКРАЩЕННЯ МЕТОДИКИ КОНТРОЛЮ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

У сучасному світі спостерігається подальше зростання вимог до ефективності змагальної діяльності спортсменів в ігрових видах спорту. Це, своєю чергою, вимагає покращення окремих сторін підготовленості гравців. Чинник «техніка–координація» є одним із найголовніших для досягнення високих спортивних результатів у спортивних іграх. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про відсутність єдиних стандартизованих критеріїв оцінювання координаційних здібностей юних спортсменів. У тренувальному процесі представників ігрових видів спорту для оцінювання координаційної підготовленості використовуються переважно комплексні тести, в яких оцінити частку прояву якогось різновиду координаційних здібностей вкрай важко. Під час складання тестувальної програми для оцінювання координаційної підготовленості гравців необхідно опиратись на тести, які оцінюють ті види координаційних