

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ І ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

В статті розглядаються проблеми основних тенденцій розвитку і вдосконалення техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. Здійснено аналіз класифікації технічних дій спортивної боротьби.

Ключові слова: спортивна боротьба, технічні дії, техніка боротьби, жіночий спорт.

Постановка проблеми. На початку ХХІ століття в системі вищої освіти сформувались об'єктивні передумови до перегляду ряду фундаментальних уявлень, які домінують у навчальних програмах підготовки студентів. Необхідність у такій трансформації обумовлена не тільки розвитком соціально-економічних відносин у сучасному суспільстві, але, і головним чином, прискоренням темпів розвитку фундаментальної і прикладної науки. Відмічена тенденція, безсумнівно, торкнулася змісту теорії і методики фізичного виховання студентської молоді.

Завданням вищої школи є виховання культурної людини, яка здатна у повсякденному житті реалізувати свої потреби, беручи участь у різних видах діяльності. Ускладнення виробництва, зростання напруженості професійної діяльності фахівців пред'являють зростаючі вимоги до функціонального стану людей, залучених у трудовий процес. В даних умовах здоров'я випускників вузів є категорією державної значущості і показником ефективності організації фізичного виховання у вищій школі.

Незважаючи на все збільшується кількість студентів, які бажають займатися і займаються спортивними єдиноборствами. Теорія і методика фізичного виховання не забезпечені навчально-методичною літературою з ефективними методиками і системами навчально-тренувального процесу з урахуванням статі, віку та рівня підготовленості [1].

Аналіз основних досліджень і публікацій. На сьогоднішній день над проблемами удосконалення техніки та методики викладання спортивної боротьби працює багато спеціалістів – науковці, методисти, тренери-практики. Питанням підвищення майстерності спортсменів високого класу присвячені праці науковців Юхна Ю., Бойка В., Дахновського В., Кабанова А., Лещенка В., та інших.

Косухін В., Самургашев Ю., Кузнецов А., Новіков В., Шуліка Ю, Іванов І. займалися розробкою та удосконаленням методик викладання спортивної боротьби для початківців та дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Проблеми навчально-тренувального процесу зі спортивної боротьби у вищих навчальних закладах вивчали науковці Ткаченко С., Семенов А. та інші.

Мета статті – розглянути зміст та основні проблеми розвитку техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. З'ясувати можливість використання запропонованих технік спортивної боротьби для студенток факультету фізичного виховання в умовах навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Спортивна боротьба в системі фізичного виховання займає рівноправне місце серед інших видів фізичної підготовки. Згідно діючого навчального плану, затвердженого МОН України, реалізується у формі навчально-тренувальних занять на факультетах фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Цей вид спорту відноситься до вправ швидко-силового типу, але окремі динамічні моменти потребують потужних або тривалих напружень [5].

Спеціалісти відмічають, що систематичні заняття таким видом спорту сприяють гармонійному розвитку всіх груп м'язів, серцево-судинної системи і опорно-рухового апарату [8]. Науковці Донської Д. та Заціорський В. визначили, що рухова діяльність людини здійснюється у вигляді рухових дій, які організовані із багатьох взаємопов'язаних рухів (системи рухів). А загальне завдання для вивчення рухів людини в біомеханіці спорту – оцінка ефективності прикладення сили для більш досконалого досягнення поставленої мети [3].

Спортивна боротьба на сучасному етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовки. На сьогоднішній день існує єдина класифікація і термінологія технічних дій по біомеханічним ознакам.

Техніка спортивної боротьби включає в себе комплекс фіксованих поз і положень тіла (стійки – права, ліва, фронтальна, висока, низька; міст; напівміст; положення лежачи; сиди; небезпечні положення), а також систему прийомів (атакуючі дії, захист, контрприйоми, зв'язки, розвороти, накривання, випередження) [5].

В різних видах боротьби пропонувалось безліч варіантів класифікації техніки. Кожна із них відображала рівень знань у даній галузі. Вперше класифікація прийомів техніки боротьби була запропонована в дзюдо Кано Д. [9].

Техніка боротьби – це сукупність технічних дій в стійці і в партері, які необхідні для досягнення перемоги в сутичці. Наприклад, у боротьбі самбо розрізняють високу (пряму) і низьку стійки. Кожна з них може бути правою, лівою і фронтальною [2].

Всі основні технічні дії умовно розділяють на: класи (прийоми у стійці або партері); підкласи (кидки, переводи, звалювання, перевороти, утримання, виходи наверх, больові прийоми, удушення); групи (дії атакуючого при проведенні кидків, переводів, звалювань, переворотів, больових прийомів, удушень); підгрупи (елементи прийомів) [4].

Вся техніка боротьби складається із трьох розділів: початкових, основних і допоміжних.

До *початкових дій*, без яких не можна виконати основні дії, відносяться пересування, стійки, захвати.

Основні технічні дії – дії, в результаті яких тіло опорного партнера переводиться з вихідного положення в задане правилами кінцеве положення або відбувається здача противника. Вони складаються із п'яти розділів: стоячи, стоячи зігнувши ноги, напівлежачи і лежачи. Кожний з розділів має власний набір характерних атакуючих і захисних технічних дій.

До *допоміжних технічних дій* відносяться такі дії, використання яких допомагає застосовувати основні чи забезпечити захист.

Техніка і розділи боротьби стоячи включають у себе підрозділи: кидки; збивання; контрکیدки; контрзбивання.

Техніка в розділі боротьби напівстоячи (один партнер стоїть, а інший знаходиться у положенні стоячи на колінах чи на коліні) включає в себе: напівкидки; напівзбивання, коли кидає чи збиває верхній; кидки знизу; збивання знизу, коли кидає нижній борець.

Техніка в розділі боротьби напівлежачи (коли один борець стоїть, а інший лежить (в греко-римській боротьбі не використовується) включає в себе: переكاتи, коли верхній борець перевертає нижнього; кидки лежачи; збивання лежачи, коли нижній борець кидає чи збиває верхнього.

Техніка розділу боротьби в партері (один партнер знаходиться в упорі стоячи на колінах чи лежить на животі, інший над ним, стоячи на колінах чи лежачи на животі), включає в себе: перекидання (відрив супротивника і скидання); перевороти (перевертання на спину чи в теж саме положення); скидання (вихід в положення верхнього з перевертанням супротивника).

Техніка розділу боротьби лежачи (один партнер лежить на спині, інший – на ньому зверху) включає в себе: натиски і утримання (проводить верхній); перевороти знизу (проводить нижній).

Достатньо повна і обґрунтована класифікація основних показників підготовленості і індивідуальних особливостей студенток може допомогти тренеру-викладачу правильно вирішувати завдання початкового відбору прийомів і способів підготовки, раціонального планування тренувального процесу, його контролю і своєчасної корекції.

Всі види рухової діяльності у боротьбі характеризуються наступними параметрами:

- ступенем координованості;
- кількістю складно-координаційних дій;
- якістю і швидкістю переробки інформації;
- ступенем визначеності майбутніх дій;
- вимог до якості видів сили;
- вимог до швидкості рухів;
- вимог до тривалості виконання рухів;
- ступенем психічного навантаження [9].

У всіх видах боротьби практично всі рухові якості необхідні. На змаганнях і в кінцевому результаті оцінюються технічні дії, а їх оцінка залежить від доцільності їх використання в мінливих умовах сутички [7].

В якості викладання спортивної боротьби для студентів (складання програм, навчання, педагогічного контролю) важливу роль відіграє ступінь об'єктивності класифікації її техніки. Під час проведення занять викладач будує свою роботу, використовуючи наступні способи навчання: фронтальний; одиночний; самостійна робота; груповий; індивідуально-груповий.

Фронтальний – навчальні групи виконують одні і ті ж вправи під безпосереднім керівництвом викладача.

Груповий – учбова група розбита на декілька підгруп, які виконують різноманітні вправи з подальшою зміною місця. В кожній групі призначений відповідальний, а контролює і допомагає педагог.

Одиночний – застосовується при індивідуальному навчанні, як правило, зі студентами, які відстають або при підготовці до здачі контрольних нормативів.

Індивідуально-груповий – полягає в тому, що в основній частині заняття студенти в декількох підгрупах, на окремих місцях, по черзі виконують індивідуальні завдання під наглядом викладача.

Самостійна робота – студенти, які займаються спортивною боротьбою виконують вправи, які вивчили раніше, індивідуально чи в парах, допомагаючи один одному. Це дозволяє підвищити активність навчання, виховати здібності до самоаналізу і самооцінки. Зі сторони викладача здійснюється контроль [1].

Російські спеціалісти в галузі жіночого спорту, характеризуючи основні теоретико-методологічні положення оптимізації змісту і структури навчально-тренувального процесу спортсменок відзначають, що ведучою ланкою для поступового зростання їх майстерності являється спортивне тренування. Воно виступає головною формою підготовки спортсменок. В аспекті системного підходу виділяють наступні основні елементи підготовки:

- сукупність показників, які характеризують стан спортсменки на всіх етапах її підготовки;
- сукупність найбільш доцільного педагогічного впливу і його раціональної структури;
- надійна і інформативна система контролю і регулювання тренувального процесу [7].

Під час проведення дослідження в галузі жіночого дзюдо Манолакі В. визначив у загальних рисах особливості жіночого організму і виявив відмінності фізичної і технічної підготовленості дзюдоїсток від підготовленості дзюдоїстів-чоловіків. Автор розробив експериментальну програму багаторічної спортивної підготовки з дзюдоїстами високої кваліфікації, що дозволило на кожному етапі підвищити результативність спортивних досягнень [6].

Під час роботи з жінками, які бажають займатись будь-яким видом спортивної боротьби, тренеру-викладачу потрібно визначити мету і у відповідності з цим вести фізкультурну чи спортивну роботу.

Слід враховувати відмінності жіночої психіки від чоловічої. Вона більш не стійка, а спроби розібратись в її коливаннях рідко призводить до бажаного результату [9].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вивчивши та проаналізувавши особливості розвитку техніки спортивної боротьби на сучасному етапі стало зрозуміло, що всі зазначені в науковій і практичній літературі технічні дії адаптовані лише для осіб чоловічої статі. Спортивна боротьба – це спорт сильних і сміливих людей. Але це не означає, що боротьбою можуть займатися тільки сильні і здорові люди. Всі ці якості можна розвинути і отримати в процесі занять даним видом спорту і жінкам. Залежно від поставленої мети, боротьба для студенток може бути: засобом загальнофізичної підготовки; засобом досягнення спортивної майстерності; засобом самозахисту. В основу нових підходів щодо організації занять зі студентками факультету фізичного виховання повинен бути закладений принцип індивідуалізації, який буде актуалізувати ведучу роль особистості студенток у визначенні мети та дозуванні фізичних навантажень.

Отже, детальний аналіз і узагальнення стану розвитку теорії і практики спортивної боротьби на сучасному етапі дозволяє зрозуміти, що питання навчання основним технічним діям у жіночій боротьбі майже не вивчені. Саме цей факт і стимулює розробити та впровадити у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів методіку формування рухових навичок основних технічних прийомів спортивної боротьби для студенток факультетів фізичного виховання

Використані джерела

1. Беланов А.Е. Спортивная борьба в физической культуре студентов вузов: Учебно-методическое пособие : метод. пособ. / А.Е.Беланов, А.О. Беланова, В.Б. Кузнецов. – Воронеж: 2003. – 27 с.
2. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К. М. Ваисов, Д. В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 84 с.
3. Донської Д.Д. Биомеханика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Д.Д. Донської, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
4. Лапутін А.М., Біомеханіка фізичних вправ / А.Н. Лапутін, В.Е. Хапко. – К.: Радянська школа, 1986. – 135 с.
5. Кожарський В.П. Техніка класичної боротьби / В.П. Кожарський, М.М. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 280 с
6. Манолакі В.Г. Оптимизация воздействия силовых и скоростно-силовых нагрузок в процес се многолетней тренировки дзюдоисток.: автореф. дисерт. д-ра пед. наук: 130004 / Манолакі Вячеслав Григорьевич. – СПб., 1993. – 50 с.
7. Тихонова И.В. Общее и специфическое в проблеме технико тактической подготовки женщин в видах спортивной борьбы. Санкт-Петербургский государственный университет физической культуры им. П.Ф.Лесгафта // Научно-теоретический журнал "Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта". №9 (43). – 2008. – 118 с.
8. Шимченко М.В. Зависимость приемов дзюдо от антропометрических особенностей спортсменов / М.В. Шимченко // Успехи современного естествознания. – 2010. – №9. – С. 180-182.
9. Дзюдо для начинающих: [Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих] / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо, Ю.В. Подорув. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 532 с.

Polovnikov I.I., Rubis K.M.

WAYS OF DEVELOPMENT AND IMPROVEMENT OF WRESTLING TECHNIQUES AT THE PRESENT STAGE

The article deals with the problem of main development trends and technology improvements of wrestling today. The classification of technical actions of wrestling is analyzed.

Key words: *wrestling, technical steps, the technique of wrestling, women's sports.*

Стаття надійшла до редакції 11.09.2013 р.

