

**Н. С. СЕРГАТА**

кандидат педагогічних наук, доцент

**О. С. МИХАЛЬЧЕНКО**

Класичний приватний університет

## ТРЕНЕРСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

*У статті на основі аналізу матеріалів спеціальної науково-методичної літератури визначено особливості проведення занять борців греко-римського стилю. Визначені та обґрунтовані педагогічні прийоми щодо корекції спеціальної фізичної підготовки. Надані рекомендації з якісної корекції технічної майстерності та оптимізації навчально-тренувального процесу борців греко-римського.*

**Ключові слова:** борці, боротьба, техніка, броски, педагогічні прийоми.

Однією з важливих сторін навчально-тренувального процесу та його ефективності є побудова заняття. Незважаючи на різну цілеспрямованість, обумовлену віковими особливостями, технічної й тактичної підготовленості, тих що займаються, періодом і іншими причинами, навчально-тренувальне заняття проводиться відповідно до певних закономірностей, загальних для всіх видів спорту. Ці закономірності, що передбачають доцільну послідовність виконання педагогічних завдань, ураховує типова структура тренування. Отже, практичні заняття в боротьбі можуть носити характер навчально-тренувальний і тренувальний [6].

Навчально-тренувальні заняття мають перевагу при навчанні новачків і борців нижчих розрядів. На навчально-тренувальних заняттях борці здобувають нові навички й удосконалюють раніше вироблені. Повторення руху або дії вже є процесом тренування. Поступове й усе більш широке засвоєння бойових засобів закріплюється в умовному й вільному бої. Борець, що прагне до високих спортивних досягнень, повинен поступово підвищувати свою спортивну майстерність, засвоювати, закріплювати й удосконалювати не тільки нові технічні навички, але й уміння їх застосовувати в різних умовах бою. Тому форма навчально-тренувального заняття прийнятна для борців усіх розрядів. Тренер, плануючи загальний курс навчання борця, послідовно вводить у заняття нові вправи й дії, суворо враховуючи при цьому якість засвоєння пройденого матеріалу, щоб забезпечити наступність у навчанні [11], [13].

**Мета статті** – на основі аналізу науково-методичних матеріалів визначити особливості педагогічних прийомів при тренуванні борців.

Під час тренувальних занять борець удосконалює фізичні якості й техніко-тактичні навички. Наприклад, на коротких зборах по підготовці до змагань борець головним чином прагне вдосконалювати свою майстерність в умовах бойової практики з борцями різного стилю й манери веден-

ня бою, за допомогою вправ на снарядах зберегти високу спортивну форму, не вивчаючи нових прийомів [12]. В основному навчально-тренувальні й тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму занять можна застосувати для борців різної кваліфікації – як для новачків, так і для майстрів. Група повинна бути приблизно однієї кваліфікації, тому що викладач дає всім одне завдання у вивченні й удосконалюванні технічних і тактичних дій. Навчально-тренувальні й тренувальні заняття традиційно підрозділяються на три частини: підготовчу, основну й заключну. Підготовча частина заняття поділяється на фізіологічну розминку й освітню частину. Фізіологічна розминка передбачає: а) підготовку центральної нервової системи, активізацію діяльності серцево-судинної системи й подиху; б) підготовку рухового апарата до дій, що вимагають значних м'язових напруг. Місце вправ у тієї або іншій частині заняття залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття й віку спортсменів. По мірі оволодіння складними діями вправи й механіці рухів переводять у підготовчу частину заняття, де вони стають вже підготовчими вправами. Кваліфіковані борці в занятті по бойовій практиці, наблизеним до змагальних умов, виконують як розминку вправи зі скакалкою й вправи в бросках на борцовських снарядах; після напруженого бою (у тренувальному занятті) вони можуть обмежитися легкими дихальними вправами [6; 13].

Для коректної кваліфікації прийнято усі вправи поділяти на основні й додаткові. До основних належать вправи по техніко-тактичній підготовці, вправи по спеціальній фізичній підготовці й спеціально-розвиваючі вправи. Вправи техніко-тактичної підготовки включають роботу з партнером за завданням в умовних, вільних і змагальних боях, спрямованих на вдосконалення координаційної структури технічних завдань якої-небудь тактичної спрямованості. Вправи спеціальної фізичної підготовки включають дії, спрямовані на розвиток і підтримку фізичних якостей, таких, як спеціальна витривалість, спеціальна швидкість, спеціальна сила. Вправи, спрямовані на вдосконалення спеціалізованих сприйнятів, призначені для вдосконалення почуття дистанції, диференціювання броска, почуття партнера тощо [3; 14].

В свою чергу, дієвість будь-якого педагогічного засобу багато в чому залежить від методу (способу) його застосування. Специфічні методи фізичного виховання невід'ємні від фізичних вправ. Але ніяке навчання й виховання не може існувати без методів, пов'язаних із застосуванням загальних педагогічних засобів: слова й сенсорно-образних впливів ("наочності"), причому в процесі фізичного виховання ці методи здобувають свої особливості. Так, у теорії й методиці спорту під словом "метод" звичайно розуміється спосіб або прийом, за допомогою якого тренер-викладач формує в спортсменів знання, уміння і навички, розбудовує їхні фізичні й вольові якості. Усі основні методи доцільно розділити на застосовувані переважно в навчанні й ті, які застосовуються в тренуванні. Прак-

тично всі методи умовно діляться на три групи (Платонов, 2004): словесні, наочні й практичні [2; 12].

В останнє десятиліття в теорії й методиці спорту йде дискусія про різні підходи до розуміння й вивчення якісних форм рухових можливостей людини. Поряд із традиційними поняттями фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість і ін.) у науково-методичній літературі широко використовується поняття “рухові здатності спортсмена”, під яким мають на увазі психомоторні властивості, що визначають цільове призначення, якісні ознаки й робочу ефективність м’язової діяльності людини. У цілому це поняття виражає органічну єдність фізіологічних і психічних складових рухової поведінки й краще відповідає сучасним уявленням про моторні можливості людини. Водночас совокупність рухових здатностей, яскраво відображає техніка спортсмена при виконанні тієї чи іншої вправи. Отже, “техніка фізичних вправ” – це ємне й широке поняття. Багато авторів трактують його по-різному. Ми не ставимо перед собою завдання уточнити й деталізувати його. Навпаки, ми прагнемо уникнути зайвої деталізації в додатку до загальнотеоретичних основ методики фізичного виховання. Отже, м’язовий руховий акт складається із двох взаємозалежних аспектів: рухового завдання й способу її розв’язку. Із цього випливає, що способи виконання рухових дій, за допомогою яких рухове завдання вирішується ефективно, прийнято називати технікою фізичних вправ [8; 14].

Таким чином, кожний технічний прийом представляє собою певні рухові навички, що мають своєрідну біомеханічну структуру, обумовлену відповідними кінематичними, динамічними й ритмічними характеристиками. При аналізі технічних прийомів розрізняють основу техніки рухів, її визначальні ланки й деталі. Варто розуміти, що основа техніки – необхідний комплекс спеціальних рухів і погоджених дій усіх ланок тіла в просторі й у часі. Найбільш важливу частину, що визначає, певний спосіб виконання рухового завдання прийнято називати визначальною ланкою техніки (наприклад, у броску – це синхронна робота “полюсних” крапок кінематичному ланцюга: стопи обох ног – руки, що зтягує). Нарешті, деталі техніки – це другорядні елементи, що не впливають на основи механізму рухи (наприклад, положення ног в момент броска) [1; 9].

Говорячи про техніку рухової дії, більшість тренерів мають на увазі загальну картину його виконання, і, найчастіше, ця картина носить суб’єктивний характер. Тому питання про вибір об’єктивних критеріїв при визначенні технічної майстерності досить важливе. На відміну від техніки, поняття “технічна майстерність” слід розглядати як характеристику підготовленості [14].

Для коректного педагогічного процесу необхідно визначити критерії технічної майстерності борців, а саме: різнобічність, ефективність, освоєння й економічність техніки. Найбільш значимими критеріями правильності техніки прийомів для борців є сила закой борець виконує прийом і його економічність. Під економічністю техніки в теорії розуміють раціональне

використання енергії при виконанні приймань і дій, а також ступінь включення потрібних м'язових груп в броскову дію. Нанесення борцовських прийомів в одних випадках може здійснюватися за рахунок протидії супротивника, в інших випадках за рахунок маси борця і сили його рук, спини і ніг. Як це ні парадоксально, але чим більше м'язових груп включається в бойові дії борця, тим економніше для організму обходиться епізод і бій у цілому. Справа в тому, що в умовах твердого ліміту часу, великої щільності змагального бою (ЧСС досягає 220 уд-мін-1 і вище), високої емоційної й фізичної напруги малі групи м'язів рук піддаються швидкому стомленню. У той же час, якщо в бросковій дії беруть участь великі м'язові групи (ніг, тулуба), процес стомлення розвивається трохи повільніше [5; 11].

На думку А. В. Котельника (2012), найбільш істотні зрушення в підвищенні сили й швидкості бросков дали вправи з обтяженнями розчленованого характеру. Раніше було встановлено, що при виконанні броска беруть участь м'язи ніг, тулуба й рук. У зв'язку із цим і вправи з обтяженнями для спортсменів потрібно підбирати таким чином, щоб вони сприяли розвитку перерахованих м'язових груп, кожної окремо. Тому для розвитку в борців м'язів ніг, що беруть участь у розгинанні, застосовують вправи зі штангою на плечах – напівприсіди й “розпірка”. Для розвитку м'язів тулуба, що виконують обертально-поступальний рух, використовують повороти корпусу із грифом на плечах. З метою розвитку м'язів рук, що виконують розгинаючий рух застосовують вправу жим штанги “лежачи” [7].

У результаті багаторічних досліджень прийнято, на перед змагальному етапі підготовки використовувати методику тренування борців, включаючи в себе вправи зі штангою й чучелом для бросків, що поєднує в собі принцип динамічної відповідності, із застосуванням вправ розчленованого характеру. Для цього в тренуваннях борців використовуються вправи зі штангою й настінною подушкою. Протягом 30 днів спортсмени тренуються за наступною схемою:

1. Три рази на тиждень (понеділок, середа й п'ятниця) після 15-хвилинної розминки, виконуються вправи з чучелом для бросків, по якій наносилися “коронні” броски протягом 10 раундів. Темп виконання бросків в 7 секунди один бросок. Усього за тренування виконувалось 300 бросків. Броски виконуються з установкою максимально сильно. Відпочинок між раундами триває 1 хвилину.

2. У вівторок, четвер і суботу проводиться тренування зі штангою, яке включає наступні вправи: а) напівприсіди (розпірка) зі штангою на плечах, вага штанги 70% від власної ваги спортсмена. Напівприсіди з наступним випрямленням ніг і виходом на носки пропонується виконувати спортсменам серіями (5 серій), по 20 повторень у кожній. Відпочинок між серіями 1–2 хвилини; б) повороти тулуба із грифом на плечах виконувати серіями (5 серій), по 20 повторень у кожній серії. Вага грифа штанги в межах 15–20 кг, залежно від вагової категорії спортсмена (15 кг гриф використовують спортсмени до 71 кг, а понад 71 кг – гриф вагою 20 кг). Відпочи-



нок між серіями 1–2 хвилини; в) жим штанги лежачи виконується по 5 серій. У кожній серії максимальне число підйомів. Після розминки з легкою вагою, спортсмени виконують: 1-ю серію з 70% вагою від максимальної ваги штанги піднятого боксером; 2-гу серію – з 75%; 3-тю серію – з 80%; 4-ту серію – з 85% і 5-ю серію – з 90% вагою. Відпочинок між серіями 1–2 хвилини.

Тривалість тренування зі штангою – 60–80 хв, пульс при цьому перебуває у діапазоні від 140–160 уд/хв. Відпочинок між серіями заповнювався вправами на розслаблення або імітацією бросків. Після завершення вищеприписаної тренувальної програми у всіх борців спостерігалася велика амплітуда як в бросках, так і захисних рухах. Крім цього, майже всі борці, за своїми суб'єктивними оцінками, відзначають, що броскові рухи після тренування зі штангою стали виконуватися з великою міццю, а швидкість рухів суттєво знизилася. Разом з тим, учасники експерименту свідчать, що їх броскові рухи стали більш злитими й погодженими. Однак, багато борців залишилися незадоволеними у зв'язку із придбанням нових відчуттів, після використання у своєму тренуванні вправ зі штангою. Тому, до вправ зі штангою учасникам експерименту необхідно роз'яснити, що ці відчуття носять тимчасовий характер і припиняться через 15–18 днів після завершення тренувальної програми з обтяженнями. Враховуючи особливості побудови тренувального процесу в боротьбі, необхідно диференціювати засоби силової підготовки на загально підготовчому й спеціально-підготовчому етапах. На загально підготовчому етапі підготовки борців слід ширше включати в тренування комплексів вправ зі штангою, що буде сприяти розвитку сили м'язів, котрі задіяні в бросковому русі. На спеціально-підготовчому етапі доцільно використовувати різні варіанти броскового методу й тренажерні обладнання як більш ефективні засоби тренування, що підвищують ефективність бросков борця [5; 13].

**Висновки.** У ході дослідження встановлено, що запорука успіху професійного борця – це постійний саморозвиток і воля до перемоги. Найбільш важливими факторами в досягненні високого результату є розвиток сили, швидкості, витривалості, правильно підібрана програма тренування, що включає в себе вправи на всебічну підготовку спортсмена, сила волі й прагнення перемогти. Усе це, безсумнівно, значна частка перемоги, але необхідно також постійно вдосконалювати техніку бою й працювати над “реакцією”, адже прорахувати тактикові бою суперника й вчасно перемінити свою, це значить – одержати істотну перевагу на коврі.

Таким чином, пошук сучасних педагогічних прийомів у борців є актуальним та важливим для корекції та підвищення спеціальної фізичної підготовки борців.

#### Список використаної літератури

1. Бэкман Б. Бокс : підручник / Б. Бэкман. – Київ : Феникс, 2006. – 330 с.
2. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / О. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та

спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; редкол.: А. В. Цьось та ін. – Луцьк, 2013. – № 4 (24). – С. 83–86.

3. Жадан А. Б. Социологические аспекты подготовки борцов / А. Б. Жданов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2004. – № 1. – С. 46–49.

4. Карданов В. А. Формирование состояния готовности к поединку в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов / В. А. Карданов // Инновационные технологии управления тренировкой борцов на этапах многолетней подготовки : матер. всерос. науч.-практ. конф. – РГУФК, Избербаш, 2007. – С. 75–78.

5. Кіпріч С. Теоретичний аналіз проблеми індивідуалізації і моделювання у спортивній підготовці єдиноборців / С. Кіпріч, О. Донець // Молода спортивна наука України : зб. на-ук. пр. з галузі фізичної культури і спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14. – Т. I. – С. 125–130.

6. Ковтик А. Н. Бокс. Секреты профессионала / А. Н. Ковтик. – Санкт-Петербург : Питер, 2010. – 224 с

7. Котельник А. Формування основ професійної боротьби в Україні / Андрій Котельник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип. 16. – Т. 1. – С. 118–126.

8. Крупник Е. Я. Применение специализированных подвижных игр для совершенствования физической подготовленности и технико-тактического мастерства студентов-самбистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Е. Я. Крупник. – Москва, 1998. – 210 с.

9. Кулагина Л. А. Типология элитных борцов / Л. А. Кулагина // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: матер. всерос. науч.-практ. конф. – Москва : РГУФК, 2007. – С. 86–88.

10. Осколков В. А. Актуальные направления техникотактической подготовки в борьбе/ В. А. Осколков, П. Ю. Соловьев // Современное профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта: актуальные проблемы и пути совершенствования: труды Междунар. науч.-практ. конфер. Волгоград, 18–20 апреля 2006 г. ; Волгоградская государственная академия физической культуры. – Волгоград, 2006. – С. 214–218.

11. Филимонов В. И. Борьба. Спортивно-техническая и физическая подготовка : монография / В. И. Филимонов. – Москва : ИНСАН, 2000. – 432 с.

12. Хусяйнов З. М. Сила, быстрота и точность бросков борцов / З. М. Хусяйнов // Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. – Москва, 2007. – С. 210–220.

13. Ширяев А. Г. Бокс и кикбоксинг: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. Г. Ширяев, В. С. Филимонов. – Москва : Академия, 2007. – 240 с.

14. Щитов В. К. Борьба. Ускоренный курс обучения / В. К. Щитов – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 123 с.

*Стаття надійшла до редакції 04.09.2015.*

---

**Сергатая Н. С., Михальченко А. С. Тренерско-педагогические особенности подготовки борцов греко-римского стиля**

*В статье на основе анализа материалов специальной научно-методической литературы определены особенности проведения занятий борцов. Определены и обоснованы педагогические приемы по коррекции специальной физической подготовки. Даны рекомендации по качественной коррекции технического мастерства и оптимизации учебно-тренировочного процесса борцов. Одной из важных сторон учебно-тренировочного процесса и его эффективности является построение занятия. Несмотря на разную целеустремленность, обуславливаются возрастными особенностями*

ми, технической и тактической подготовленности, тех занимаются, периодом и другими причинами, учебно-тренировочное занятие проводится в соответствии с определенными закономерностями, общих для всех видов спорта. Эти закономерности, предусматривающие целесообразную последовательность выполнения педагогических задач, имеет типовую структуру тренировки, которая представлена в этой статье.

**Ключевые слова:** борцы, борьба, техника, броски, педагогические приемы.

**Serhata N., Mihalchenko O. Coaching and Pedagogical Peculiarities of Wrestlers Greco-Roman Style**

*On the basis of analysis of materials of special scientific and methodical literature defined some peculiarities of fighters' classes. Defined and justified pedagogical techniques for correction of special physical training. There are recommendations of quality adjustment and optimization of technical skills of fighters' training process. One of the important aspects of the training process and its effectiveness is a building of classes. Despite of the different focus, due to age characteristics, technical and tactical preparedness of those who involved, period and other reasons, the training sessions conducted according to certain patterns common to all kinds of sport. This normality providing for reasonable sequence of educational objectives, considers the typical structure of training, which is presented in this article.*

*Tags: Fighters, Fighting, appliances, throws, pedagogical techniques*

*During the study we found that the key to success of a professional wrestler – is a constant self-development and will to win. The most important factors in achieving high results are the development of strength, speed, endurance, the right kind of training program that includes exercises on comprehensive training of athlete, the strength of will and desire to win. All this, of course, a major part of the victory, but it is also necessary to perfect technics of fighting and to work on “reaction” because calculate tactics of battle and change their own in time, it means – to get a significant advantage on the carpet.*

*Thus, the searching for modern teaching techniques for fighters is relevant and important to correction and enhance of fighters' special physical training.*

**Key words:** Fighter, Fight, appliances, throws, teaching methods.