

вимірювання у середині педагогічного експерименту (після 8-го тижня занять). Нами було виявлено стрімкіший приріст результатів у представників ЕГ.

Після проведення педагогічного експерименту як у ЕГ, так і у КГ зросли результати силових показників і всі вони були достовірними. Проте, приріст силових показників виявився більшим у представників експериментальної групи. Найбільший приріст відбувся у результатах з «французького жиму» на 49 % і підтягування на перекладині на 36,8 %; також значно зросли показники піднімання тулуба в сід за 30 с – 27,62 % і жиму штанги лежачи – 27,62 %.

У контрольній групі теж відбувся достовірний приріст результатів. Найбільший приріст відбувся у результатах з «французького жиму» на 31,23 % і жиму штанги лежачи – 17,62 %; також значно зросли показники підтягування на перекладині – 15,78 % і піднімання тулуба в сід за 30 с – 15,58 %.

Доказом вище зазначених результатів є достовірність між показниками ЕГ і КГ по завершенні педагогічного експерименту ($P < 0,001$).

Отже, все вище зазначене свідчить про те, що поряд із традиційною методикою тренування у навчально-тренувальному процесі можна використовувати розроблену нами експериментальну методику для урізноманітнення навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів.

Результати даного дослідження можна використовувати у навчально-тренувальному процесі юних пауерліфтерів з метою більш ефективного проведення тренувальних занять та успішної підготовки до змагань. Також Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі студентів та магістрантів факультету фізичного виховання під час викладання навчальних дисциплін «Спортивно-педагогічне удосконалення з обраного виду спорту» та «Теорія і методика спортивного тренування в обраному виді спорту».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – 2-е изд., испр. и перераб. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.
2. Бельский И.В. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 1998. – С. 207-209.
3. Вайнек Ю. Спортивная анатомия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Пер. с нем. В.А. Куземиной; науч. ред. А.В. Чоговадзе. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 304 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
6. Гузев П. Пауэрлифтинг. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 55 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 597 с.
9. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. – Екатеринбург: УГУ, 1992. – 80 с.
10. Классификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме. – Метод. Рекомендации / П.М. Мироненко, А.Л. Билькевич, К.В. Ткаченко и др. / Под общ. ред. В.Г.Олешко. – К.: КГИФК, 1990. – 41 с.
11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 – Физ. культура и спорт. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
12. Рыбальский П.И. Жим в пауэрлифтинге // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 58.
13. Стар Б. Жим с груди и его вариации // IRONMAN. – 2000. - № 5.- С. 18.
14. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

Михащук І.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ЗМІСТ І ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо у

зв'язку із зміною умов змагальної діяльності, обумовлених постійним удосконаленням правил змагань [1, 3, 7].

Широке розповсюдження вітчизняної школи боротьби, а також зростання можливостей науки і техніки, що дозволяють основним конкурентам детально вивчати особливості техніко-тактичної майстерності провідних українських борців, зумовили необхідність постійного пошуку і ретельного вивчення, аналізу і узагальнення всього того величезного досвіду, який накопичений як у нас в країні, так і за кордоном з проблем розробки і наукового обґрунтування змісту і методики формування і удосконалення техніко-тактичної майстерності борців на різних етапах багаторічного тренування [2, 5, 13].

Основні положення багаторічного тренування борців, її етапи і зміст частково відображені у працях багатьох фахівців [2-6, 8, 9, 11-13].

При значній кількості досліджень і методичних праць з техніки і тактики боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії і практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніці на початкових етапах підготовки і питання удосконалення змісту і послідовності вивчення базової техніки боротьби.

Ця проблема на сьогодні має актуальність, яка пояснюється постійним гострим суперництвом борців на міжнародних змаганнях, розширенням арсеналу технічних і тактичних дій, наявністю великої кількості шкіл з різною спрямованістю у технічній і тактичній підготовці спортсменів і частою зміною правил змагань.

Досягнення високих результатів з боротьби неможливе без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. На жаль, у теорії боротьби цьому питанню приділено мало уваги, переважна більшість досліджень проведена із спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання у недостатній мірі враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, яка застосовується із дорослими.

До цих пір мало дослідженими залишаються питання:

- яким прийомом, захистом і контрприйомом необхідно навчати протягом року?;
- в якій послідовності, скільком прийомом, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається на одному занятті?;
- скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури і застосування не тільки на навчально-тренувальних сутичках, але і в змагальних умовах?

Дослідження і виявлення базової техніки греко-римської боротьби, як фундаменту для цілеспрямованого формування у борців широкого ареалу техніко-тактичних дій, необхідного для успішного виступу на змаганнях, було **метою** нашого дослідження.

У роботі ми поставили перед собою наступні **завдання**:

- Провести аналіз програм початкового навчання для ДЮСШ і літературних джерел, які висвітлюють стан проблеми дослідження;
- Визначити зміст техніко-тактичної підготовленості борців високого класу;
- Виявити зміст і обсяг базової техніки на початковому етапі підготовки борців греко-римського стилю.

• Проведений аналіз літературних джерел показав, що методиці початкового навчання в греко-римській, як і в інших видах боротьби, фахівцями приділено мало уваги. Більшість досліджень проведена з висококваліфікованими спортсменами. Методика початкового навчання недостатньо враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, використовувану дорослими.

• Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів; педагогічне спостереження; анкетування і інтерв'ювання провідних тренерів і фахівців; аналіз відеоматеріалів; методи математичної статистики.

Для вирішення поставлених завдань було **організовано дослідження**, яке проходило в три етапи.

На першому етапі (квітень – вересень 2014 р.) вивчалися літературні джерела з проблеми дослідження, визначався загальний напрям роботи, формувалися і уточнювалися мета, завдання і гіпотеза дослідження.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

На другому етапі (вересень 2014 р. – лютий 2015 р.) визначався зміст техніко-тактичної підготовленості борців високого класу за допомогою анкетування, інтерв'ювання фахівців і провідних тренерів, а також аналізу відеоматеріалів діяльності змагання висококваліфікованих спортсменів.

Третій етап (березень – травень 2015 р.) був присвячений аналітичному узагальненню отриманих даних, уточненню теоретико-методологічних аспектів базової підготовки борців, визначення змісту базової техніки і послідовності її формування на початковому етапі підготовки борців греко-римського стилю.

Результати дослідження і їх аналіз. З метою визначення змісту техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців був проведений аналіз відеоматеріалів з найбільших змагань (чемпіонатів і Кубку України, чемпіонату Європи і світу), наявних на кафедрі гімнастики і спортивних ігор. Було проаналізовано близько 200 змагальних сутичок. Аналіз змагальної діяльності дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій борців греко-римського стилю високого класу (табл. 1).

Таблиця 1.

Результати ранжування атакуючих дій у греко-римській боротьбі

№	Назви прийомів (стійка)	Кількість тренерів, які висловилися за включення до складу базової техніки		Ранг послідовності навчання прийомам
		Чол.	%	
1	Утримання збоку	80	100	1
2	Утримання з боку голови захопленням руки і голови	76	95	2
3	Кидок прогином (прогинаючись)	76	95	19
4	Утримання верхи захопленням руки і голови	74	92,5	3
5	Кидок через спину	74	92,5	10
6	Перевод ривком	72	90	7
7	Кидок захватом тулуба позаду	71	88,75	18
8	Перевод нирком	71	88,75	8
9	Переворот накатою з повертанням в партер	70	87,5	5
10	Переворот накатою із захопленням тулуба	66	82,5	4
11	Кидок підвертанням (через стегно)	65	81,25	14
12	Переворот накатою із захопленням тулуба з рукою	65	81,25	6
13	Кидок нахилом	62	77,5	16
14	Кидок зворотним захопленням тулуба	62	77,5	17
15	Перевод обертанням (вертушка)	61	76,25	12
16	Кидок поворотом через плечі (млин)	58	72,5	15
17	Збивання	56	70	9
18	Скручування	55	68,75	13
19	Кидок через плече	53	66,25	11
20	Кидок прогином (розгинаючись)	52	65	20

Визначення змісту і послідовності навчання базовій техніці греко-римської боротьби проходило шляхом співставлення отриманих результатів дослідження із застосуванням способу, запропонованого своїй дисертаційній роботі З. Ольшевським [10], що ґрунтується на вживаності і ефективності прийомів.

Анкетування і інтерв'ювання проводилося з метою визначення думки провідних тренерів Миколаївської СДЮШОР і ШВСМ, а також тренерів присутніх на Кубку України з греко-римської боротьби з питання змісту і обсягу базової техніки греко-римської боротьби. Були проведені бесіди із тренерами. Всього опитано 80 фахівців з греко-римської боротьби.

Нами була розроблена спеціальна анкета, яка включала наступні питання:

- Скільки часу слід навчати базовій техніці, враховуючи, що весь період (подальший) буде присвячений навчанню розширеній техніці і тактиці боротьби, їх удосконаленню?
- Як Ви уявляєте собі склад індивідуальної техніки зрілого майстра спорту з греко-римської боротьби? Яка кількість коронних і допоміжних прийомів?
- Яке, на вашу думку, співвідношення базової і допоміжної техніки і яке співвідношення між коронною і допоміжною технікою (у %)?
- Яким з напрямів виведення з рівноваги треба навчати юних борців?
- Якими способами пересування і в яких напрямках слід навчати на початковому етапі?
- Які види захоплень, на вашу думку, треба вважати базовими?
- Які види упорів, на вашу думку, треба вважати базовими?
- Чи треба у початковому періоді навчати способам звільнення від захоплень і упорів?
- Які, на вашу думку, профілюючи швунги треба вважати базовими?
- Які взаєморозташування борців Ви вважаєте базовими?
- Які прийоми в стійці, на вашу думку, треба вважати базовими і в якій послідовності слід ним навчати?
- Які прийоми в партері, на вашу думку, треба вважати базовими і в якій послідовності слід ним навчати?
- Чи вважаєте Ви за правильне те, що при навчанні базовій техніці (і зокрема базовим прийомом) слід комплектувати її з таким розрахунком, щоб різні кидки виконувалися на всіх напрямках?
- Чи обов'язково треба на етапі навчання базовій техніці навчати елементам захисту?
- Чи вважаєте Ви необхідним використання ігрових завдань і рухливих ігор на етапі навчання базовій техніці?
- Чи вважаєте Ви за можливе як базові сутички використовувати навчальні і матчеві сутички, в основі яких використовуються ігрові завдання?
- У яких видах змагань повинні брати участь юні борці?
- У яких видах сутичок повинні брати участь юні борці?

На основі аналізу даних, отриманих при анкетуванні, ми змогли відповісти на деякі важливі питання базового етапу техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю. Перш за все, ми визначили на підставі думки тренерів і фахівців термін навчання базової техніки. На їх думку він складає 2 роки (така величина отримана як середня арифметична всіх відповідей). Далі, за допомогою того ж методу знаходження середнього арифметичного, було визначено кількість коронних прийомів – 4 і кількість допоміжних – 6.

Окрім того, було визначено відсоткове співвідношення базової техніки до всієї техніки – відповідно 60 % і 40 % – і співвідношення коронної техніки і допоміжної техніки – відповідно 60 % і 40 %.

З 80 тренерів 71 (88,75 %) вважають, що виведення з рівноваги слід вивчати у різних напрямках.

Як основні способи пересування були вказані:

кроки – вперед – 78 (кількість тренерів) (97,5 %);

– назад – 80 (100 %);

– вправо – 76 (95 %);

– вліво – 76 (95 %);

– по дузі вліво – 35 (43,75 %);

– по дузі вправо – 35 (43,75 %);

повороти – вперед – 76 (95 %);

– назад – 76 (95 %);

– направо – 78 (97,5 %);

– наліво – 80 (100 %);

У вигляді захоплень були виведені наступні:

– хват однією рукою – 58 (72,5 %);

– хват з хватом двома руками – 64 (80 %).

У вигляді упорів використовувалися наступні:

– кистю – 62 (77,5 %);

– передпліччям – 64 (80 %).

Окрім того були визначені базові швунги:

- на себе – 74 (92,5 %);
- від себе – 60 (75 %);
- вліво – 68 (85 %);
- вправо – 70 (87,5 %).

На думку 62 тренерів (77,5 %), юних борців потрібно навчати способам звільнення від захоплень і упорів.

Як базове взаєморозташування тренери визначають наступне положення борців: грудьми до грудей – 78 (97,5 %).

Тренери вважають (рис. 1), що в перші два роки навчання борці не повинні брати участь в змаганнях, а лише у навчальних (74 – 92,5 %) і тренувальних (76 – 95 %) сутичках. Окрім того, тренери вважають за необхідне навчати кидати в різні сторони (76 – 95 %) і навчати елементам захисту (58 – 72,5 %).

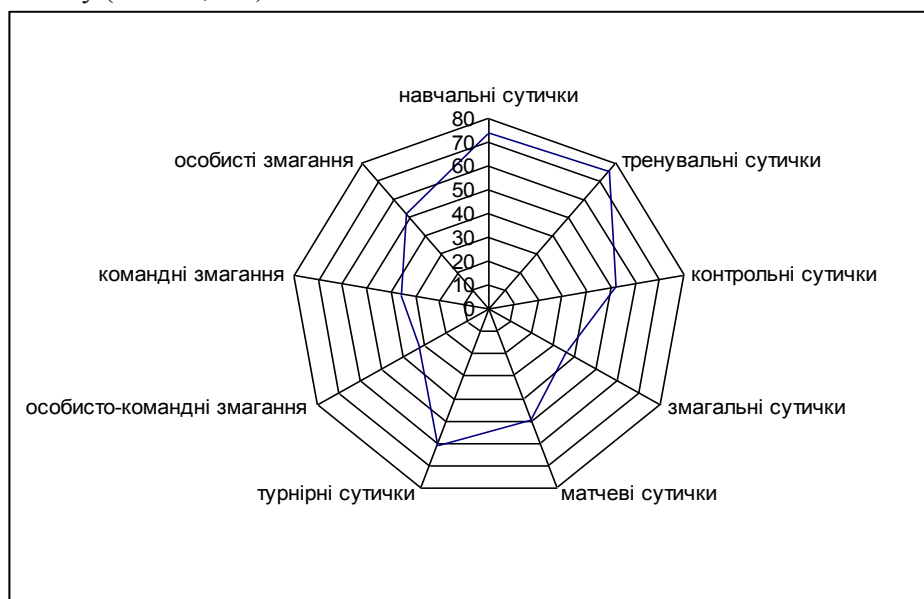


Рис. 1. Результати анкетування з визначення доцільності проведення на етапі базової підготовки різних сутичок борців

Дуже корисні, на думку тренерів, є використання у навчанні ігрових завдань і рухливих ігор (відповідно, 74 – 92,5 % і, 70 – 87,5 %).

Користуючись методом ранжування відповідей тренерів і фахівців на питання анкети, ми змогли визначити склад і послідовність навчання базовим прийомам греко-римської боротьби у стійці (табл. 2) і в партері (табл. 3).

Таблиця 2.

Склад і послідовність навчання базовим прийомам греко-римської боротьби у стійці

№	Назви прийомів (стійка)	Кількість тренерів, які висловилися за включення до складу базової техніки		Ранг послідовності навчання прийомам
		Чол.	%	
1	Кидок прогином (прогинаючись)	76	95	11
2	Кидок через спину	74	92,5	2
3	Перевод ривком	72	90	4
4	Перевод нирком	71	88,75	8

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

5	Кидок підвертанням (через стегно)	65	81,25	1
6	Кидок нахилом	62	77,5	10
7	Перевод обертанням (вертушка)	61	76,25	6
8	Кидок поворотом через плечі (млин)	58	72,5	7
9	Збивання	56	70	9
10	Скручування	55	68,75	5
11	Кидок через плече	53	66,25	3
12	Кидок прогином (розгинаючись)	52	65	12

Таблиця 3.

Склад і послідовність навчання базовим прийомам греко-римської боротьби у партері

№	Назви прийомів (стійка)	Кількість тренерів, які висловилися за включення до складу базової техніки		Ранг послідовності навчання прийомам
		Чол.	%	
1	Утримання збоку	80	100	1
2	Утримання з боку голови захопленням руки і голови	76	95	2
3	Утримання верхи захопленням руки і голови	74	92,5	5
4	Кидок захватом тулуба позаду	71	88,75	7
5	Переворот накатом з повертанням в партер	70	87,5	4
6	Переворот накатом із захопленням тулуба	66	82,5	3
7	Переворот накатом із захопленням тулуба з рукою	65	81,25	6
8	Кидок зворотним захопленням тулуба	62	77,5	8

За результатами дослідження ми рекомендуємо методику початкового навчання у греко-римській боротьбі.

Висновки

Аналіз літературних джерел показав, що в історії спортивної боротьби недостатньо уваги приділено питанням методики навчання техніці на початкових етапах. Стан цієї проблеми був виявлений і в ході анкетного опитування провідних тренерів. Зокрема невідомо, яким прийомам, захистам і контрприйомам необхідно навчати протягом року, в якій послідовності, скільком прийомам, скільки разів слід повторити прийом, що вивчається, на одному занятті, скільки разів виконати його до засвоєння, щоб можна було застосувати у навчальних сутичках і головне, у змагальних умовах.

Аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності провідних борців України і світу на найбільших міжнародних змаганнях дозволив виявити наступні закономірності зміни і змісту техніки і тактики у зв'язку з удосконаленням правил змагань:

- перехід борців від виконання складних високо-амплітудних техніко-тактичних дій до простих атак;
- зниження кількості набраних борцями технічних оцінок за одну хвилину;
- зниження кількості «чистих» перемог;
- зниження показників ефективності атакуючих дій;
- підвищення надійності захисних дій;
- зниження готовності борців до ризику;
- зниження готовності борців переслідувати суперника у партері;
- звуження кількості «коронних» технічних дій, якими користуються провідні борці.

Аналіз літератури і програм початкового навчання, результатів змагальної діяльності, опитування провідних тренерів і висококваліфікованих фахівців дозволив виявити значну розбіжність обсягу і форм техніко-тактичних дій, яким навчають юних борців. Аналіз змагальної техніки у греко-римській боротьбі, існуючих програм для ДЮСШ а також результатів опитування провідних тренерів і фахівців (80 осіб) дозволив нам виявити 12

базових прийомів початкового навчання в стійці і 8 основних прийомів боротьби в партері. Це мінімальна кількість прийомів, достатня для того, щоб на базовому етапі борці, оволодівши ними, змогли решту прийомів боротьби (на базі них) використовувати у різних комбінаціях.

Нами була розроблена оригінальна методика підготовки борців молодших розрядів. Навчання техніці боротьби здійснюється паралельно з розвитком основних фізичних якостей. Для цих цілей широко використовується широкий арсенал засобів загальної фізичної підготовки: легкоатлетичний біг, спортивні і рухливі ігри, загальні і спеціальні вправи борця. У міру поліпшення фізичної підготовленості більше часу приділяється технічній підготовці борця. Методика навчання передбачає певну черговість відповідно до принципу послідовності. Прийоми, що вивчаються, групуються так, щоб вивчення першого прийому створювало біомеханічні передумови для вивчення подальшого. Практична реалізація цього підходу дозволяє формувати у юних борців ефективні технічні зв'язки прийомів і контрприймів.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що оволодіння базовою технікою дозволить ефективно і правильно побудувати процес техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю і сформувати у них індивідуальний комплекс коронних техніко-тактичних дій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Греко-римская борьба: учеб. для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А.Г. Семенова и М.В. Прохоровой. – М.: Терра-спорт: Олимпия Press, 2005. – 255 с.
2. Греко-римская борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов пед. институтов, техникумов физической культуры и училищ Олимпийского резерва / Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 800 с.
3. Дементьев В.Л., Ушаков А.Ф. Дидактическое значение правил соревнований по спортивной борьбе на базовом этапе технико-тактической подготовки спортсмена // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2003. – № 2. – С. 19-22.
4. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
5. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Основы методики обучения в спортивной борьбе. – М., 1986. – 36 с.
6. Крикуха Ю.А. Греко-римская борьба: основы подбора и планирования учебного материала в группах подготовки юных борцов: учеб. пособие / Крикуха Ю.А., Грузных Г.М.; СибГАФК. – Омск, 1999. – 71 с.
7. Маmiaшвили М.Г. Современные тенденции развития греко-римской борьбы // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 23.
8. Неврегдинов Ш.Т., Подливаев Б.А., Шахмурадов Ю.А. Основные направления технико-тактической и физической подготовки спортивного резерва по вольной борьбе. – М.: ФОН, 1997. – 59 с.
9. Новиков А.А., Есмейкин В.Ф., Ипполитов Ю.А. Основные соревновательные характеристики приемов в единоборствах // Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. – 2006. – № 9. – С. 36.
10. Ольшевский З. Содержание и последовательность преподавания базовой техники дзюдо на тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной республике: дис. ... канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. – М., 1988. – 125 с.
11. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. кн. 3: Методика подготовки: Учеб. пособие: В 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998. – 398 с.
12. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие. – К.: Европейский университет, 2003. – 216 с.
13. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы): дис. ... д-ра пед. наук в виде науч. докл. / ВНИИФК. – М., 1999. – 60 с.

Радецька Ю.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ

Актуальність. У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації [1, 4, 6 та інші].

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки