

УДК 796.82.015.134

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГОР ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ІГРОВИХ КОМПЛЕКСІВ З БОРЦЯМИ-ПОЧАТКІВЦЯМИ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

Федір ЗАГУРА, Сергій ЗУБРИЦЬКИЙ

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Анотація.** У статті розглянуто питання, пов'язані з особливостями використання ігор з елементами одноборств та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями греко-римського стилю на етапі початкової підготовки. Визначено завдання для використання ігор, їх значення для навчання техніко-тактичних дій та формування морально-вольових якостей борців-початківців.

**Ключові слова:** ігри, спеціалізовані ігрові комплекси, греко-римська боротьба, етап початкової підготовки.

**Постановка проблеми.** Традиційну методику організації навчально-тренувального процесу в греко-римській боротьбі спрямовано на засвоєння прийомів із поступовим уведенням їх у сутичку. Однак слід зазначити, що вивченню підготовчих, основних компонентів техніки боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захоплень, тиснень, маневрувань, поштовхів, ривків тощо) на початковому етапі не приділяється достатньої уваги. На думку фахівців [12, 3], освоєння цих дій борцями відбувається в процесі безпосередньої боротьби саме по собі. Результати досліджень змагальної діяльності борців вказують на необхідність початкового вивчення цих елементів, оскільки вони становлять основу ведення боротьби в поєдинку [6, 9].

**Зв'язок з науковими планами темами.** Роботу виконано згідно з темою Зведеного плану науково-дослідної роботи кафедри атлетичних видів спорту ЛДУФК на 2011-2015 рр.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Окремі фахівці зі спортивної боротьби [4, 11] висловлювали думку про існування протиріч технічної підготовки, які полягали в тому, що методика початкового навчання будувалася за такою схемою: розучування структури одиначних прийомів на нерухомому партнері та без опору, вивчення захисних дій, освоєння контрприйомів, оволодіння деяких комбінацій, закріплення вивченої техніки в навчальних, тренувальних і змагальних сутичках, вивчення тактики [2, 8].

Така методика початкового навчання ускладнювала перехід від засвоєння атакуювальних дій на нерухомому партнері – до суперника, який чинив опір. Однак сучасна боротьба, у зв'язку із зміною правил та системи проведення змагань, вимагає від борців миттєвих вирішень техніко-тактичних завдань, які повинні реалізовуватися в процесі багаторічної підготовки [1, 7, 13].

Згідно з програмами для ДЮСШ з греко-римської боротьби, техніка нових прийомів вивчається впродовж усіх етапів багаторічної підготовки. На кожен рік початкового навчання заплановано вивчення 4 прийомів боротьби в стійці та 5 прийомів у партері, однак захисних дій і контрприйомів пропонується набагато більше. На основі досліджень А. С. Кузнецова (2002) і О. Б. Соломахіна (2002) встановлено, що базова техніка повинна вивчатися без внесення динамічних перешкод, що забезпечує формування міцних серединних координаційних структур прийомів [19, 11].

З другого боку, вивчення нових атакуювальних дій у процесі всього періоду багаторічної підготовки не приносить успіху, оскільки ймовірність уведення в технічний арсенал борця прийомів, що вивчаються на пізніх етапах підготовки низька [3, 5, 9]. Тому, на наш погляд, на початковому етапі багаторічної підготовки необхідно створювати передумови й забезпечувати борців міцним діапазоном рухових дій, який допоміг би безперешкодно в майбутньому оволодіти приемами греко-римської боротьби.

Ураховуючи рівень розвитку довільної уваги й мотивацію до рухової діяльності в умовах ранньої спеціалізації при засвоєнні умінь і навичок ведення одноборства кращою є ігрова

форма подачі навчального матеріалу, яка містить тактичні елементи поєдинку і будується на базі певних комплексів технічних дій [1, 7, 10, 13]. Тому основою підготовки борців греко-римського стилю на початковому етапі є ігри та ігрові комплекси, що складаються з простих видів одноборств. Однак ці питання в теорії і практиці висвітлено неповністю.

Тому **метою** нашого дослідження є встановлення особливостей застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями початківцями греко-римського стилю.

**Методи дослідження.** Під час дослідження ми використовували: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних, документальних матеріалів та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, педагогічні спостереження.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Ідеї широкого використання ігрового методу в процесі підготовки юних борців стосуються багато публікацій, пов'язаних з проблемами початкового навчання. У 80-х роках ХХ-століття багато тренерів почали використовувати ігри борців як додаткове розширення арсеналу початкових і допоміжних, специфічних для спортивної боротьби рухових дій на етапі початкової підготовки. Одними з перших слід відзначити навчальний посібник для тренерів Ю.М. Віленського і М.С. Дубовис «Ігри в спортивній боротьбі» (1977) українською мовою. Автори систематизували ігри для розвитку фізичних якостей з елементами спеціальних вправ борців, виділили естафети та ігри з елементами техніки спортивної боротьби в стійці і партері. Наявність великої кількості методичного матеріалу робить цю роботу корисною для тренерів, які займаються із юними борцями. Однак ігрові завдання здебільшого не досить чітко моделювали окремі епізоди поєдинків. Запропоновані умови ігор обмежують самостійність рішень окремих ситуацій, властивих реальному поєдинкові. Мало приділялося уваги навичкам маневрування, використання різних захватів, що трапляються в спортивній боротьбі [1, 2, 3, 11].

Пізніше були опубліковані матеріали з основ добору ігрових завдань для юних борців греко-римського стилю. Автори обрали предметом розробки ігри-завдання, що моделюють дії, характерні для окремих епізодів поєдинку (маневрування в заданій позі; подолання найпростіших блокувальних дій суперника; утримання заданого захвату; тиснення в захватах; продовження поєдинку в несприятливих положеннях) [6, 8, 10].

У публікаціях Я.К. Коблева зі співавторами (1985, 1990) розглядалися рухливі ігри як засіб підготовки юних дзюдоїстів. Автори повторили основні ідеї попередніх робіт, запропонувавши деякі ігри без пояснення їх змісту. Проте ця робота була запропонована при використанні ігрових завдань у засвоєнні техніко-тактичного арсеналу стосовно до інших видів боротьби [7].

Серед зарубіжних фахівців значну роботу провів Ю. Хартман (1986). У своїй роботі автор розглядає 100 парних вправ борців. У цікавій формі наведено ігри-завдання, починаючи від найпростіших вправ до фрагментів поєдинку [8, 9].

На думку багатьох авторів і фахівців зі спортивної боротьби є перспективними й актуальними дослідження питання розробки та застосування ігрового методу, а також питання класифікації спеціалізованих ігрових комплексів з їх методичними обґрунтуваннями [9, 10, 11, 13].

Метою проведення ігор з елементами одноборств має бути оволодіння міцних навичок використання початкових і підготовчих дій за рахунок високого емоційного збудження, формування рухового багажу та розвиток спеціальних фізичних і координаційних якостей.

На основі аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом та емпіричних даних ми визначили такі завдання для використання ігор з борцями-початківцями:

- 1) оволодіти навичками статичного збереження стійкості в умовах одноборств;
- 2) оволодіти навичками динамічного збереження стійкості в умовах одноборств;
- 3) оволодіти навичками утримання захватів;
- 4) оволодіти навичками збереження захватів;
- 5) оволодіти навичками звільнення від захватів;
- 6) оволодіти навичками ухиляння від захватів;

- 7) оволодіти найпростішими елементами тактики боротьби;
- 8) виховання морально-вольових якостей.

При роботі з групами початкової підготовки борців греко-римського стилю враховувати такі особливості використання ігор та спеціалізованих ігрових комплексів:

- спеціалізовані ігрові комплекси є втіленням змісту ігрового методу стосовно боротьби. Однак занадто часті змагання з ігрових комплексів, пов'язані з хвилюванням дітей (перемоги й поразки), не повинні перенапружувати їх психіку, робити байдужими до поєдинків;
- назви ігор-завдань є формальними порівняно з істинним впливом на організм початківців. Комплексність базових рухів сприяє оволодінню, як окремими елементами техніки боротьби, так і окремими епізодами ведення одноборств, які у спрощеному вигляді становлять основу поєдинку;
- зміна умов виконання спеціалізованих ігрових комплексів (ускладнення або спрощення) кожен раз має якісно новий зміст як із позиції запропонованих вимог до борців, так і з точки зору ефекту впливу;
- спеціалізовані ігрові комплекси повинні бути задумані як сукупність ігор-завдань, вправ борця з елементами акробатики, спеціальних вправ, які передбачають багатосторонність впливів як на розвиток специфічних рухових якостей борців-початківців, так і на елементи рухової діяльності. Загальнопідготовчі і спеціальні вправи (без партнера, з приладами і без них) більшою мірою удосконалюють фізичні якості борців. Вправи з партнером, що моделюють окремі сторони єдиноборства, виховують психологію ставлення до суперника і до змагальної діяльності;
- творче використання ігрового матеріалу дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння базовими елементами боротьби, починаючи від елементів і закінчуючи поєдинками з усіма його особливостями, притаманними реальній сутичці;
- працюючи за програмами на основі ігрових комплексів можна досягнути швидшого та ефективнішого формування навичок ведення одноборства. Як сприятливе тло освоєння прийомів ігри розвивають якості, що необхідні борцям, сприяють виявленню здібних дітей, роблять тренування пліднішими й емоційнішими. Ігрові комплекси дозволяють обходитися мінімальним обладнанням місць занять і не висувають жорстких вимог до спортивної спеціалізації викладачів;
- незважаючи на простоту, ігри та ігрові комплекси, що сформовані з елементів найпростіших видів одноборств, мають певну цільову настанову, яка допомагає формувати вміння й навички ведення спортивної боротьби, а також дозволить у певному плані виявити й визначити рівень розвитку рухових якостей спортсменів-початківців. У таких іграх юні борці вперше знайомляться з вимогами ведення сутички, самостійно вирішують поставлені перед ними завдання;
- усі знання, вміння і навички, що здобуваються разом із засвоєнням ігрових комплексів, дозволяють займатися по-новому, осмислювати значущість рухів і прийомів, а також можливість їх проведення в боротьбі. Користь ігор, на наш погляд, полягає в тому, що в них на фоні всебічної фізичної підготовки формується перші уявлення про способи досягнення переваги над суперником.

**Висновок.** Отже, використання ігор з елементами одноборств та спеціалізованих ігрових комплексів на початковому етапі підготовки борців греко-римського стилю дозволяють створювати умови для швидкого засвоєння підготовчих, профільовальних елементів боротьби і базових дій. При цьому ігри викликають жвавий інтерес у початківців, що підвищує їх активність, емоційність, змушують самостійно, творчо підходити до вирішення рухових завдань, а також сприяють формуванню оптимальних фізичних і психічних якостей борців.

**Перспективи подальших досліджень.** У подальшому планується розробка нових тренувальних завдань у формі ігор та спеціалізованих ігрових комплексів залежно від віку, статі та підготовленості спортсменів.

### Список літератури

1. Балдаев К. В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе: Автореферат дис. ... канд. пед. наук. – М., 1986. – 21 с.
2. Галковский Н. М. Перестроить методику начального обучения в вольной борьбе / Н. М. Галковский, Ю. А. Шахмурадов // Спортивная борьба. ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – С. 3–8.
3. Греко-римская борьба для начинающих / Ю. А. Шулика, В. М. Косухин, В. И. Лещенко, В. Д. Новиков, И. Т. Хоменко. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006. – 240 с.
4. Греко-римская борьба: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР / Б. А. Подливаев, Г. М. Грузных. – М. : Советский спорт, 2004. – 272 с.
5. Греко-римская борьба: учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / под ред. Ю. А. Шулики. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2004. – 800 с.
6. Грузных Г. М. Классическая борьба: формирование основ ведения единоборства : учеб. пособ. / Г. М. Грузных. – Омск : ОГИФК, 1987. – 64 с.
7. Кобелев Я. К. Подвижные игры как средства подготовки в видах единоборств / Я. К. Кобелев, К. Д. Чермит, М. Н. Рубанов // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 25–27 с.
8. Кондрацкий И. А. Формирование основ ведения единоборства / И. А. Кондрацкий, В. М. Игуменов, Г. М. Грузных // Спортивная борьба : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – С. 66–81.
9. Кузнецов А. С. Организационно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля : дисс. ... д-ра. пед. наук / А. С. Кузнецов; – Краснодар КГАФК. – Краснодар, 2002. – 471 с.
10. Рыбалко Б. М. Классификация специальных игровых комплексов в спортивной борьбе / Б. М. Рыбалко, И. Н. Крепчук, Е. М. Геллер // Теория и практика физической культуры. – М. – 1986. – №1. – С. 10–12.
11. Соломахин О. Б. Упорядочение педагогических принципов в методике начального этапа подготовки в спортивной борьбе : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Соломахин О. Б. – М., 2002. – 38 с.
12. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
13. Ягелло В. Игровые формы борьбы в тренировочном процессе молодых дзюдоистов / В. Ягелло // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – №1. – С. 13–26.

### ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГР И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ИГРОВЫХ КОМПЛЕКСОВ С БОРЦАМИ-НОВИЧКАМИ ГРЕКО-РИМСКОГО СТИЛЯ

Федор ЗАГУРА, Сергей ЗУБРИЦКИЙ

*Львовский государственный университет физической культуры*

**Аннотация.** В статье рассмотрены вопросы, связанные с особенностями использования игр с элементами единоборств и специализированных игровых комплексов с борцами греко-римского стиля на этапе начальной подготовки. Определены задачи для использования игр, их значение для обучения технико-тактических действий и формирования морально-волевых качеств борцов-новичков.

**Ключевые слова:** игры, специализированные игровые комплексы, греко-римская борьба, этап начальной подготовки.

**FEATURES OF APPLYING GAMES  
AND SPECIAL PLAYING COMPLEXES  
FOR TRAINING GRECO ROMAN WRESTLERS BEGINNERS**

**Fedir ZAGURA, Serhiy ZUBRYTSKYI**

*Lviv State University of Physical Culture*

**Annotation.** This article discusses issues related to the characteristics of applying games with martial arts elements and special gaming complexes for training Greco-Roman style wrestlers at the stage of initial training. Objectives for the use of games, their value in teaching technical and tactical skills as well as in formation of morality and good qualities of wrestlers-beginners are being defined.

**Key words:** games, special playing facilities, Greco-Roman wrestling, the stage of initial training.