

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

### **Тема 4. Педагогічний контроль, корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.**

Лекція з дисципліни ТіМОВС для студентів ІІ курсу факультету спорту  
та факультету фізичного виховання за ОКР «бакалавр»  
(цикл боротьби)

Розглянуто та затверджено  
на засіданні кафедри АВС  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.  
Зав.кафедрою АВС  
доцент \_\_\_\_\_ Ф.І.Загура

Підготував ст.викладач  
Стельмах Ю.Ю.

Львів  
20\_\_ р.

## **План**

- 1) Види та зміст педагогічного контролю.
- 2) Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань.
- 3) Символи технічних дій.
- 4) Методика визначення показників активності, ефективності та надійності ведення сутички.
- 5) Контрольні запитання.
- 6) Рекомендована література.

Педагогічний контроль і корекція техніко-тактичної підготовленості в спортивних видах боротьби.

Найважливішу роль у забезпеченні ефективного становлення техніко-тактичної майстерності грає правильно поставлений педагогічний контроль.

Якщо на «вході», при плануванні техніко-тактичної підготовки борця необхідно враховувати зміст моделі його просторово-смісловий діяльності, то на «виході» навчально-тренувальної діяльності необхідно припускати відповідність контрольних вимог за всіма запланованими параметрами. Відповідно з цією вимогою, зміст педагогічного контролю повинно копіювати планування.

#### **Види і зміст педагогічного контролю:**

- Візуальний експрес-контроль техніки в момент її виконання з експрес-корекцією;
- Інструментальний експрес-контроль (тензодінамометричеській) з експрес-корекцією;
- Оперативний контроль з використанням кінозйомки і відеозйомки з відставленою корекцією техніки;
- Поточний контроль техніко-тактичної оснащеності в ході змагання та відставлена корекція технічного арсеналу;
- Підсумковий контроль техніко-тактичної оснащеності в сумі змагань та відставлена корекція технічного арсеналу.

**Візуальний експрес-контроль** техніки в момент виконання і її експрес-корекція можуть успішно здійснюватися тільки при хорошому знанні серединних просторових моделей прийомів на основі знання класифікації технічних дій по біомеханічними ознаками.

На етапі базової технічної підготовки спочатку тренер, використовуючи вправи в строю - попарно, має можливість візуально визначати правильність виконання основних рухових структур по напрямку падіння супротивника.

Приклад: Необхідно освоїти кидок проворотом через таз з виходом на старт «входом». Спочатку тренер домагається, щоб по першому рахунку

атакуючий підставив попереду розташовану ногу до однойменної нозі супротивника, п'ятою зсередини. Після цього, на другий рахунок, атакуючий, повертаючись на п'яті до супротивника спиною, підставляє ззаду розташовану ногу до своєї попереду розташованої нозі. Домігшись візуально однакового виходу атакуючих на стартову позицію, тренер дає команду на виконання самого кидка, вказуючи на траєкторію польоту супротивника.

Якщо противники, після виконання команди на проведення кидка проворотом впадуть в одному напрямку, на модельне місце приземлення - кидок у загальних рисах засвоєний.

Далі слід диференціювання вимог на рівні групи кидка.

Якщо заплановано вивчення кидка проворотом з вертикальним підйомом, то тренер звертає увагу на підйом супротивника за рахунок попереднього подседа атакуючого і подальшого випрямлення в колінному, тазостегновому суглобах з підніманням на носки.

Якщо заплановано вивчення кидка цього ж типу, але шляхом звалювання, то основною вимогою буде горизонтальне просування плечовий осі атакуючого в напрямку кидка із захопленням за собою тіла супротивника.

Якщо не допомагає вивчення просторових рухових орієнтирів, то може використовуватися лідирування, в ході якого тренер проводить потрібну частину тіла учня по траєкторії руху. Так, для кращого засвоєння кидка прогином, насамперед необхідно зруйнувати ефект шийно-тонічного рефлексу, коли при закиданні назад учень притискає підборіддя до грудей. При цьому скорочуються м'язи живота, що нейтралізують дію м'язів спини. При руйнуванні цього рефлексу в даному русі необхідно впливати на лобову частину або на підборіддя так, щоб учень не встиг скоротити м'язи - згиначі шії. При вивченні кидків нахилом необхідно тиснути на потилицю так, щоб учень не встиг скоротити м'язи - розгиначі шії. Той же метод використовується при навчанні кидкам проворотом, коли, впливаючи на підборіддя або на ліктювий згин тягової руки, тренер проводить дану точку тіла по модельної траєкторії руху.

**Інструментальний експрес-контроль** техніки в момент виконання і її експрес-корекція можуть здійснюватися на основі даних, отриманих з тензометричної платформи або з тензометричних устілок (Ю.А. Шуліка, 1993).

Так, при виконанні кидків за рахунок вертикального відриву противника від килима повинні превалювати показання по осі  $Z$ , а при проведенні кидків за рахунок горизонтального виведення з рівноваги - по осях  $X$  і  $Y$ .

При використанні тензодінамометричних устілок з поділом тиску на п'яти і шкарпетки можна контролювати правильність розподілу ваги тіла не тільки на опорах, а й на п'яті або шкарпетці кожної опори. У цьому випадку терміново фіксується помилка, яку можна помітити тільки на змаганнях, коли вже пізно.

Так, при проведенні кидка проворотом, атакуючий повинен при відверненні від противника здійснювати тягу вперед, зосередившись на всій передній опорі і відштовхуючись від носка задньої опори (в даному випадку задньої вважається та нога, яка була виставлена вперед до повороту). Помилка може полягати в тому, що навантаження буде зафіксована не так на шкарпетці задньої ноги, а на її п'яті, що свідчитиме про «завалювання» атакуючого на задню ногу, а це загрожує успішним контпрогібом.

Фіксація тензограм з тензометричних устілок супротивника може контролювати правильність ривкових дій атакуючого.

Фіксація тензометричних даних з тензостелек, які поділяють тиску на внутрішній і зовнішній край опори, дозволяє знайти глибинні помилки у розподілі ваги тіла атакуючого при виході з вихідного положення в стартове. виправлення таких помилок на ранній стадії дозволить уникнути завалювання атакуючого при проведенні кидків проворотом.

В умовах змагальної сутички, коли немає можливості коригувати техніку прийомів, використовується відеозйомка.

**Оперативний контроль** з використанням кіно- і відеозйомки дозволяє документально закарбувати техніку виконання прийомів, досконально розібратися в ступені її відповідності середнім моделям, але не забезпечує експрес-корекції, оскільки вимагає часу на розшифровку. Тим не менш, така форма ілюстрації помилок створює активне і осмислене ставлення учнів до формування власної техніки. Однак при цьому необхідно користуватися моделями, відповідними біомеханічній суті прийомів, що вимагає глибокого знання класифікації технічних дій по біомеханічними ознаками.

**Поточний контроль** техніко-тактичної оснащеності в ході змагання та відставлена корекція технічного арсеналу здійснюються за рахунок стенографування техніко-тактичних дій і подальшої обробки отриманого матеріалу. Цей метод має відставлений ефект і, відповідно, дозволяє проводити відставлену корекцію техніки і тактики її реалізації.

а) стенографування техніки;

Для реєстрації технічних дій можуть використовуватися знакові та літерні символи.

Результати стенографування підсумовуються і математично обробляються на предмет визначення за допомогою нижченаведених формул:

б) показника активності (ПА);

$ПА = (\text{число реальних атакуючих спроб} / \text{сума хвилин в сутичках}) / 10$  (число реально можливих спроб за хвилину);

в) кількісного показника ефективності (КОПЕ);

$КОПЕ = (\text{число оцінених прийомів}) / \text{число реальних спроб};$

г) якісного показника ефективності (КАПЕ);

$КАПЕ = (n \text{ отриманих балів}) / m \text{ оцінених прийомів} \times \text{на вищу оцінку прийому};$

д) виграшності (В);

$В = \text{сума виграних балів} / \text{сума виграних і програних балів};$

Однак перерахованих показників виявляється недостатнім.

У практиці педагогічного контролю використовувався показник суміщення, або різнобічності. У чисельнику формули проставляються число використовуваних в сутичках прийомів, що представляють різні класифікаційні групи, а в знаменнику - число всіх класифікаційних груп. Якщо використати дану формулу за класифікацією А.П. Купцова, то в педагогічних заключних можливі артефакти.

Забезпечено кидками тільки одне техніко-тактичне спрямування, але якщо використовувати класифікацію А.П. Купцова у формулі визначення технічного різноманітності, то виходить, що борець, що направляє всі свої кидки в одному техніко-тактичному напрямі, може отримати 100% оцінку за різноманітністю, оскільки для максимальної оцінки досить просто використовувати кидки з трьох класифікаційних груп за класифікацією А.П. Купцова. (А.І. Колесов та ін., 1977).

У той же час, при проведенні борцем кидків у двох напрямках, але з використанням кидків однією класифікаційної групи по А.П. Купцову, з цієї ж формулою він буде оцінений як односторонню.

Для того, щоб уникнути подібних помилок, пропонується використовувати формулу визначення технічної різноскерованості.

де  $\Sigma$  - сума  $R_i$ , що не перевищує значення  $-RI$ ;

$R_i$  - сума балів в одному з чотирьох напрямків;

$-R$  - Середнє арифметичне балів для будь-якого напрямку;

$R$  - сума балів по чотирьох тактичним напрямками.

Результуюча модель змагальної діяльності у спортивній боротьбі

Зміст показників і формул їх кількісного визначення в блоці результуючих показників дозволяє практично здійснювати не тільки підсумковий контроль, але і логічну коригування становлення техніко-тактичної майстерності за рахунок наявності аргументують показників. Так, кількісні та якісні показники ефективності (КОПЕ і КАПЕ) і виграшності (В) можуть змінюватися залежно від значення показника технічної різноскерованості ( $R_{тех}$ ), показника технічного різноманітності по горизонталі ( $R_{горіз.}$ ),

Показника технічного різноманітності по вертикалі (Рверт.). Причому всі ці показники представлені у відносних числах, на відміну від пропонувалися раніше (В.П. Волков та ін., 1971; Г.С. Туманян та ін., 1986), що дозволяє визначати інтегральний техніко-тактичний потенціал борця простим підсумовуванням цих показників і діленням суми на число показників.

Контроль становлення техніко-тактичної майстерності

а) визначення здатності до динамічної захисту;

- Показник динамічної захищеності (ПДЗ)

ПДЗ = сума удалих захистів і контрприемов / сума реальних атакуючих спроб противника;

б) визначення здатності використовувати динамічні підготовки;

- Показник допоміжної ефективності (ПВЕ),

ПВЕ = сума оцінених прийомів від динамічних підготовок / сума всіх оцінених прийомів;

в) визначення здатності використовувати комбінації;

- Показник комбінаційної ефективності (ПКЕ),

ПКЕ = сума оцінених комбінацій / сума оцінених атакуючих дій;

г) визначення здатності використовувати контрприйоми;

- Показник ефективності захисту (ПЕЗ),

ПЕЗ = сума оцінених контрприемов / сума реальних атак противника;

д) визначення здатності вигравати в різних стійках по вертикалі;

- Показник результативності боротьби з зігнутими супротивниками,

де  $\Sigma$  - сума  $R_i$ , що не перевищує значення  $-R$ ;

$R_i$  - сума виграних балів в одному з положень;

$-R$  - Середнє арифметичне балів для будь-якого положення;

$R$  - сума всіх балів.

Контроль становлення тактико-технічної майстерності

Визначення здатності вигравати з використанням різних захоплень;

- Показник тактико-технічного різноманітності ( $R_{\text{так.тех}}$ ),

де  $\Sigma$  - сума  $R_i$ , що не перевищує значення  $-R$ ;



$R_i$  - сума виграних балів в одному з положень;

- $R$  - Середнє арифметичне балів для будь-якого положення;

$R$  - сума всіх балів.

Контроль становлення тактичної майстерності

Визначення здатності вигравати з використанням різних стилів.

- Показник тактичного різноманітності ( $R_{так.}$ ),

де  $\Sigma$  - сума  $R_i$ , що не перевищує значення  $-R$ ;

$R_i$  - сума виграних балів з використанням к.л. стилю;

- $R$  - Середнє арифметичне балів для будь-якого стилю;

$R$  - сума всіх балів.

Контроль становлення індивідуальної майстерності на етапі спортивного вдосконалення

а) визначення здатності вигравати у противників різної довжини тіла,

- Показник технічного різноманітності з противниками різної довжини тіла ( $R_{прост.}$ ),

де  $\Sigma$  - сума  $R_i$ , що не перевищує значення  $-R$ ;

$R_i$  - сума виграних балів при боротьбі з противниками різної довжини тіла;

- $R$  - Середнє арифметичне балів для трьох умов;

$R$  - сума всіх балів.

б) визначення здатності вигравати у противників використовують різні захвати;

- Показник тактико-технічного різноманітності ( $R_{так.тех}$ ),

де  $\Sigma$  - сума  $V_i$ , що не перевищує значення  $-V$ ;

$V_i$  - виграшність в умовах к.л. захоплення противника;

- $V$  - Середня виграшність;

$n$  - число контрольованих захоплень (з боку супротивників).

в) визначення здатності вигравати у противників, що використовують різні стилі боротьби;

- Показник тактичного різноманітності ( $R_{так.}$ ),

де  $\Sigma$  - сума  $V_i$ , що не перевищує значення  $-V$ ;

$V_i$  - виграшність в умовах к.л. стилю з боку противника;

- $V$  - Середня виграшність;

$n$  - число контрольованих стилів з боку противників.

Контроль надійності техніко-тактичного арсеналу на етапі автономної підготовки

На етапі вищої спортивної майстерності (автономна підготовка) основним орієнтиром є модель результуючих показників

При обчисленні техніко-тактичних показників оптимальним числом повинна бути одиниця.

Після завершення всіх етапів підготовки борець повинен мати здатність вигравати хоча б в одному з розділів техніки боротьби і не програвати в інших розділах.

Цей показник ( $VP$  - виграшність в розділах) визначається за допомогою формули:

де  $\Sigma$  - сума  $V_i$ , що не перевищує значення  $-V$ ;

$V_i$  - виграшність в розділі боротьби;

- $V$  - Середня виграшність;

$n$  - число контрольованих розділів боротьби.

Таким чином, у педагогічному контролі повинна використовуватися модель результуючих показників змагальної діяльності борця, яка, по суті, є і «дороговказною зіркою» для тренера в досягненні його учнями оптимальних показників по всіх розділах боротьби (табл. 9.3.).

Особливе місце займає психолого-педагогічний контроль, за допомогою якого можна визначити ступінь психологічної захищеності за наступними показниками:

- Ініціативність;

- Координованість;

- Ситуативна перешкодозахищеність;

- Логічність мислення.

Багато фахівців вже на ранніх етапах підготовки тяжіють до привчання своїх учнів до обмежених техніко-тактичних комплексів, що є помилкою, особливо в умовах ранньої спеціалізації. Фахівці греко-римської боротьби констатують факт, що на змаганнях вищого рангу борцями греко-римського стилю при боротьбі стоячи використовуються 70% переказів і звалювання (кидків без відриву противника від килима), що свідчить або про велику складність інших прийомів, або про недоліки в навчанні (А.А. Новиков, В.В. Кузнецов, 1971). За даними В.І. Рудницького (1984), при боротьбі стоячи проводиться 42% переказів, 14,5% кидків через спину і 16,2% прогинів.

Дані наших педагогічних спостережень, сумміруємих за методикою, що дозволяє враховувати різноспрямованість технічного арсеналу (Педагогічний контроль у спортивній боротьбі, 1987), свідчать про те, що технічні арсенали борців греко-римського стилю при боротьбі стоячи вельми обмежені і завужені.

За даними Б.А. Подліваєва (2001), на Олімпіаді в Сідней борці греко-римського стилю в середньому реалізують 54% переказів, 24% переворотів в партері і 14% кидків і накривання. При аналізі індивідуальних техніко-тактичних арсеналів борців з тактичних напрямками виявляється, що при наявності різноманітного арсеналу кидків і переворотів в узагальненому варіанті, вони виявляються досить звуженими, що виключає можливість формування комбінаційної боротьби.

### **Контрольні запитання.**

1. Види та зміст педагогічного контролю.
2. Основи поточного контролю техніко-тактичного арсеналу борців під час змагань.
3. Методика визначення показників активності, під час ведення сутички символи позначення технічних дій борців.
4. Методика визначення показників ефективності та надійності ведення сутички, символи позначення технічних дій борців.

### Рекомендована література:

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимп.лит., 2004. – 220с.
2. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов: учебное пособие / В.Ф. Бойко, Г.Ф. Данько. – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 224 с.
3. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе /К. В. Балдаев. - М.: Высшая школа, 2006. - 222 с.
4. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. – 96 с.
5. Волков В.Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность, функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В. Л. Волков. – К.: Нора-принт, 2000. – 64 с.
6. Гаськов А. В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А. В. Гаськов, В. А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
7. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации / А. А. Карелин. – Новосибирск, 2002. – 479 с.
8. Круцевич Т. Ю Теория и методика физического воспитания: учебник [для высших учебных заведений физ. воспитания и спорта] / ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. л-ра, 2005. – Т. 1. – 381 с.
9. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов./ Л. П. Матвеев – К.: Олимп.лит., 1999. – 318 с.
10. Научно-методическое сопровождение подготовки спортсменов в видах спортивных единоборств: Методические рекомендации / А. О. Акопян, В. А. Панков, О. В. Жбанков, Л. А. Кулагина. – М., ВНИИФК, 2004. – 51 с.

11. Игуменов В.М. Спортивная борьба. / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев // посібник для студентів факультетів (відділень) физ. восп. педагогических учеб. заведений. - М.: Просвещение, 1993. – 267 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера./ Н. Г. Озолин – М.: АСТ, 2004.- 864 с.
13. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А. І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 862 с.
14. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов – К.: Олимп. Лит., 2013. – 624 с.
15. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2004. – 808 с.
16. Практикум по спортивной психологии / Под.ред. И. П. Волкова. – СПб., 2002.
17. Радзиевский А. Р. / Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса по вольной борьбе у женщин / А. Р. Радзиевский, З. Ю. Чочорай и др. К.: КГИФК – 1991 – 14 с.
18. Селиверстов С.А. Самбо (спортивный, боевой и специальный разделы). / С.А. Селиверстов. -М., 1997.- 510с.
19. Тотоонті І. 100 лет вольной борьбе: [посібник для тренера] – Владикавказ :ОЛИМП, 2005, - 200с.
20. Туманян Г. С. Школа подготовки борцов, дзюдоистов и самбистов. – М; Академия, 2006. 592 с.
21. Шанин Ю. В. Олимпия. История античного атлетизма / Ю. В. Шанин. – Санкт-Петербург : Алетейя, 2001. – 191 с.
22. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. / Л. Г. Шахлина – К.: Наукова думка, 2001. – 328 с.
23. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов/2-е изд., дополн. – Махачкала: ИД «Эпоха», 2011. – 368 с.

24. Enoka R. M. Neuromechanical basis of kinesiology / R.M. Enoka. – Cleveland: Human Kinetics, 1994. – 446 p.
25. Petrov Rayko. 100 years of Olympic wrestling. / Rayko Petrov // This history of Olympic wrestling is dedicated to the 100th anniversary of modern Olympic Games. - Budapest: FILA, 1997. - 160 c.
- 26.<http://ukrwrestling.com>
- 27.<http://unitedworldwrestling.org/database>
- 28.<http://wrestlingua.com/books>
- 29.[www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
- 30.[www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
- 31.[www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
- 32.[www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)