

ЗНАЧЕННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ РУХЛИВИХ ІГОР У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ БОРЦІВ

Шандригось Віктор

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

Анотації:

У статті проаналізовано значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців. Встановлено, що застосування спеціалізованих рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі юних борців дозволяє розробити методику навчання техніко-тактичним діям, в якій ігри відповідають змісту навчальної програми. Застосування даних ігор дає можливість підвищити результативність використання тактико-технічних дій у спортивних поєдинках.

In the article the value of the specialized mobile games is analyzed in the technical and tactical training of young fighters. It is established that the use of specialized mobile games in the training process of young allows to work out methodology for teaching technical and tactical actions, in which games answer maintenance of on-line tutorial. Application of these games gives an opportunity to promote effectiveness of the use of the technical and tactical training in sporting duels.

В статті проаналізовано значення спеціалізованих подвижних ігор в техніко-тактичній підготовці юних борців. Установлено, що застосування спеціалізованих подвижних ігор в навчально-тренувальному процесі юних борців дозволяє розробити методику навчання техніко-тактичними діями, в якій ігри відповідають змісту навчальної програми. Застосування даних ігор дає можливість підвищити результативність використання тактико-технічних дій у спортивних поєдинках.

Ключові слова:

ігровий метод, спеціалізовані рухливі ігри, навчально-тренувальний процес, вивчення технічних і тактичних дій, юні борці

game method, specialized mobile games, educational process, teaching of technical and tactical actions, young fighters

игровой метод, специализированные подвижные игры, учебно-тренировочный процесс, изучение технических и тактических действий, юные борцы

Постановка проблеми. Останнім часом рухливі ігри, відіграючи найважливішу роль у розвитку дітей, почали широко використовуватися, як ефективний засіб у навчально-тренувальному процесі з різних видів спорту. Це пов'язано, перш за все, з великими можливостями ігрового методу навчання у спортивному тренуванні, в якому рухливі ігри посідають чільне місце, а також з ранньою спеціалізацією в різних видах спорту [1, 3, 6–8]. Одним з таких видів спорту є спортивна боротьба, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління і різносторонню підготовку [2, 8].

У спортивній підготовці юних борців нерідко складається ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування і навчання переносяться з дорослого контингенту на юних спортсменів. У таких умовах рання спеціалізація набула ряд недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки і властивих дітям форм життєдіяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи тренерів показав, що багато спеціалістів зі спортивної боротьби надають важливе значення рухливим іграм і ігровому методу занять в системі спортивної підготовки борців [1, 4, 5, 7–9]. Ґрунтуючись на літературних даних, застосування у тренуванні рухливих ігор в спортивній боротьбі має спрямованість на формування фізичних якостей. Формування техніко-тактичних дій за допомогою рухливих ігор експериментально не проводилося. Досвід застосування рухливих ігор, накопичений в різних видах спорту (легка атлетика, гімнастика, спортивні ігри) [3, 6] у вихованні фізичних якостей, має велике перенесення в спортивну боротьбу, а ось формування технічних і тактичних дій вимагає проведення спеціального дослідження з одночасним виявленням пов'язаної дії спеціалізованих рухливих ігор на фізичну підготовленість юного борця.

Виходячи із вище зазначеного, **метою роботи** було проаналізувати значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців.

Результати дослідження та їх обговорення. Потребу застосування спеціалізованих рухливих ігор у боротьбі пов'язано з тим, що в теорії і практиці спортивної боротьби склалася парадоксальна ситуація: традиційна практика техніко-тактичної підготовки зорієнтована на вивчення прийомів з поступовим включенням їх у боротьбу [7, 8], і при цьому тренери забувають про необхідність формування навичок ведення єдиноборства, тобто на вивчення базових елементів техніко-тактичних дій (стійки, дистанції, пересування, захвати, звільнення від захватів, тиснення, маневрування і інші елементарні дії). Вони вважають, що засвоєння цих юними спортсменами відбувається само по собі. Для того, щоб застосовувати прийоми в сутичках, борцям потрібно володіти навичками ведення боротьби, а виконання прийомів, виховання цих навичок тренери прагнуть забезпечити включенням навчальних і тренувальних сутичок. Але в таких умовах навички у дітей формуються поволі і важко. Традиційні методи не можуть успішно вирішувати ці проблеми, а ось за допомогою використання ігрового методу можливо це зробити. Ігровий метод навчання і тренування в спорті набуває все більшого поширення в різних видах спорту [3] і у спортивній боротьбі, зокрема [1, 4, 5, 7–9].

Застосування спеціалізованих рухливих ігор, близьких за структурою до елементарних форм боротьби, дозволяє юним борцям в полегшених умовах засвоювати основи ведення єдиноборства. Такий підхід дозволить поліпшити методику навчання, перенесену з дорослого контингенту борців на дітей, і при цьому врахувати потребу дітей до ігрових форм діяльності.

Основна суперечність, що спонукала розпочати наше дослідження, полягала у тому, що в існуючій практиці початкової підготовки в спортивній боротьбі утворилася невідповідність між

необхідністю оволодіння юними борцями основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення даного завдання на базі суворо регламентованих методів навчання, що не враховують прагнення дітей до ігрових форм прояву самодіяльності, до творчого засвоєння техніки і тактики спортивної боротьби.

Проте, в сутичках вся увага дітей спрямована на виконання прийомів, а елементарні тактичні дії не відпрацьовуються. Рішення тут просте – розробляти правила ведення сутички, в якій перемога присуджувалася б за краще виконання елементарних дій. Такі сутички в ігровій формі і є спеціалізованими рухливими іграми [7, 8].

Використовуючи ігри, тренер може заповнити розрив між чітко регламентованим методом навчання і змаганням, здійснюючи послідовно навчання як техніці, так і тактиці боротьби.

На заняттях з початківцями, проведення рухливих ігор з елементами боротьби, виконання завдань з подоланням опору суперника, дозволяють підняти емоційний рівень спортсменів. Позитивні емоції, азарт боротьби, допомагають проявитися інстинкту самозбереження, закладеному в кожній людині. На цьому фоні відбувається легке засвоєння складного навчального матеріалу, з успішним запам'ятовуванням його на тривалий час.

Під час навчально-тренувальних занять із спортсменами високих розрядів, рухливі ігри і спортивні ігри за спрощеними правилами дозволяють знімати стрес відповідальності і напруженості присутніх на традиційних формах навчально-тренувальних заняттях. При цьому спортсмени так захоплюються грою, що навантаження на таких заняттях не поступається традиційним. Також розвиваються не специфічна координація і спритність.

Основною особливістю рухливих ігор є те, що вони як відносно змісту, так і відносно методики і правил гри спеціально розробляються тренерами з метою навчання. Зазвичай ці ігри розробляються як засіб хитрості здібностей відчуття, активізації і розвитку у спортсменів спостережливості, уваги, пам'яті, мислення, перевірки і закріплення набутих раніше знань.

Ігри роблять процес навчання легшим і цікавішим: те чи інше розумове завдання, задумане, у грі вирішується в ході доступної і привабливої діяльності. Дидактична гра створюється з метою навчання і розумового розвитку. І чим більшою мірою вона зберігає ознаки гри, тим більшою мірою вона доставляє спортсменам позитивні емоції.

На користь цілеспрямованого використання розглянутих спеціалізованих ігор говорить і той факт, що безліч ігрових поєдинків, безпечні і досить прості в організації, не вимагають від юних спортсменів спеціальної підготовки і можуть проводитися в умовах будь-якого приміщення або на відкритому спортивному майданчику, без дорогого додаткового обладнання та інвентарю.

Спортсмени-початківці, покладаючись на авторитет тренера, іноді просто копіюють дії педагога і тим самим не проявляють будь-якої творчості при вдосконаленні досліджуваних процесів. Щоб уникнути подібних помилок, керівник повинен надавати учням необхідну самостійність при вивченні навчального матеріалу. Самостійність учнів прекрасно розвивається в умовах ігрових змагань і проявляється в умінні знайти кращий варіант, що сприяє більш успішному виконанню заданого прийому.

Ігрова методика виявляється досить ефективним засобом підвищення якості тактичного мислення і активізації стилю ведення сутички, причому це досягається насамперед за рахунок індивідуалізації та варіативності технічних дій.

При засвоєнні ігрового матеріалу, на різних етапах навчання, необхідно дотримуватися наступних рекомендацій:

1. розміри ігрових майданчиків зменшувати поступово;
2. правила проведення нижче запропонованих змагань можуть уточнюватися, доповнюватися. Так, наприклад, можна поставити умови: маневрувати, повертатися – можна, відступати – не можна;
3. час, відведений на поєдинки, не використаний жодним з суперників призводить до поразки обох спортсменів;

4. можна встановити непарну кількість спроб в ігровому поєдинку, з метою виявлення переможця (1, 3, 5) і встановлюється викладачем в залежності від мети і завдань даного тренувального заняття, а також в залежності від підготовленості і кількості учасників гри;

5. підбір спеціалізованих рухливих ігор також здійснюється в залежності від мети і завдань тренувального заняття;

6. зміст ігор можна спрощувати або замінювати, але так щоб тренер міг чітко організувати проведення заняття, щільно насичуючи його елементами єдиноборства, не побоюючись травматизму;

7. ігри, переважно спрямовані на вирішення провідних завдань тренування доцільно використовувати в основній частині заняття;

8. при проведенні спеціалізованих рухливих ігор слід звернути увагу на правильність виконання елементів технічних дій, що вивчаються. Контроль за правильністю виконання здійснюється тренером-викладачем, який виступає в ролі організатора або судді рухливих ігор;

9. піком використання спеціалізованих ігрових комплексів на тлі з засвоєнням основних елементів техніко-тактичних дій (маневрування, здійснення захоплень і звільнення від них, тиснення, проведення кидка, незвичайний початок ведення поєдинку) є завдання спрямовані на відволікання суперника від ходу сутички. Наприклад, перемога присуджується учаснику за умови, якщо він доб'ється відповідної реакції супротивника, тобто вдало проведена технічна дія зараховується за умови проведення тільки повторної атаки або зміни напрямку атакуючої дії, або виведення партнера з рівноваги після того, як буде здійснене необхідне захоплення. Далі в міру засвоєння останніх в навчальний процес включаються тренувальні завдання з вирішення епізодів поєдинку обраним прийомом, при різних позиціях, що зустрічаються в змагальних сутичках.

Висновки.

1. Традиційні засоби і організація навчально-тренувального процесу юних борців внаслідок неповної адекватності віковим особливостям контингенту не дозволяють повною мірою оптимізувати навчально-тренувальний процес. Істотним недоліком традиційних методик є суворе регламентація процесу навчання, що не дозволяє в достатній мірі індивідуалізувати технічну майстерність і виховати варіативність рухових навичок.

2. Застосування ігрової методики у навчально-тренувальному процесі шляхом включення спеціалізованих рухливих ігор, що відображають ситуації, які найбільш часто зустрічаються, в спортивних поєдинках, дозволяє: розробити методику навчання техніко-тактичним діям із застосуванням спеціалізованих рухливих ігор, в якій ігри відповідають змісту навчальної програми; підвищити результативність використання тактико-технічних дій у спортивних поєдинках.

3. Застосування спеціалізованих рухливих ігор дозволяє різко змінити структуру взаємодії технічної і спеціальної фізичної підготовленості юного борця: всі якості набувають тіснішого взаємозв'язку і починають «працювати» безпосередньо на результативність змагальної діяльності.

4. Використання спеціалізованих рухливих ігор у навчально-тренувальному процесі дає позитивний ефект як відносно безпосереднього впливу на спеціальну фізичну і тактико-технічну підготовленість юних спортсменів, так і відносно віддалених наслідків: протягом найближчих місяців зберігаються високі темпи приросту основних показників змагальної діяльності.

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

Список використаних літературних джерел

1. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Ф. Загура, С. Зубрицький // Молода спортивна наука: Зб. наук. праць. – 2012. – Т. 1. – С. 94-98.

2. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
3. Масло М.И. Подвижные игры в системе подготовки спортсменов / М.И. Масло // Веснік МДПУ ім. І.П. Шамякіна. Педагогічні навукі. – Мозырь: МДПУ, 2010. – С. 72-75.
4. Крупник Е.Я. Игровые упражнения способствующие совершенствованию приёмов борьбы в партере [Электронный ресурс] / Режим доступа: http://www.sambo.spb.ru/teormet/krupnik/krupnik_parter.htm (дата звернення: 30.10.17)
5. Масенко Л.В. Значення застосування ігрової діяльності у заняттях боротьбою дзюдо для дітей 6-10 років / Л.В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – Вип. 9 (79) 16. – С. 65-68.
6. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры / Под ред. И.М. Короткова и Л.В. Былеевой. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
7. Крупник Е.Я. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов : учеб.-метод. пособ. / Е.Я. Крупник, В.Л. Щербакова. – М.: Советский спорт, 2014. – 176 с.
8. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств : навч.-метод. посіб. / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доп. і перероб. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
9. 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.