

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

**ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ПІДЛІТКІВ ЯКІ
СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ**

Кваліфікаційна робота

На здобуття ступеня вищої освіти бакалавр

Виконав: студент 4 курсу 14-231 групи
(скороченого терміну)

Спеціальність: 014 Середня освіта
(фізична культура)

Лавров Павло Ігорович

Керівник канд. наук, доцент
Маляренко І.В.

Рецензент канд. наук з фіз. виховання
та спорту, доцент
Стрикаленко Е.А

Херсон 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ, ЯК СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ПІДЛІТКІВ	6
1.1. Основи індивідуального підходу у вільній боротьбі	6
1.2. Індивідуалізація технічної підготовки борців.....	8
1.3. Індивідуалізація фізичної підготовки	10
1.4. Індивідуалізація технічної підготовки спортсмена	13
Розділ 2. Педагогічні та морфо-функціональні основи індивідуалізації підготовки борців	19
2.1. Проблема індивідуалізації в фізичному вихованні та спорту	19
2.2. Морфо-функціональні передумови індивідуальної підготовки борців різних вагових категорій	23
2.3. Класифікація індивідуальних особливостей спортсменів -борців. ..	30
2.4. Специфіка технічної підготовки юних борців.....	35
ВИСНОВКИ	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність. Знайти раціональний шлях індивідуального підходу можна і потрібно, хоча і складно. Чималі резерви при цьому криються в індивідуалізації підготовки борців. Але щоб підготовку побудувати раціонально, необхідно знати індивідуальні особливості кожного спортсмена, уміти підібрати оптимальні засоби і методи, що забезпечують ефективні тренувальні впливи, тому **актуальним** є питання розробки нових підходів до побудови тренувального процесу з урахуванням індивідуалізаційних показників спорту.

Велика майстерність завжди індивідуальна. Стати майстром у боротьбі непросто, тому що боротьба – це одноборство суворе, жорстоке, безкомпромісне [37]. Відомі майстри мають у своєму арсеналі те чого немає чи менше в інших спортсменів. У Віктора Євонова, майстра спорту СРСР і України, це дивна техніка, у майстра спорту міжнародного класу Ельдара Асонова – найміцніший характер, у Заслуженого майстра спорту України Ельбрусу Тедееву – безліч не схожих одна на іншу комбінацій, у майстра спорту України Духіна Євгенія – дивний сплав техніки й атлетизму.

Яскраві індивідуальності у спортивній боротьбі проходять звичайно складний, тернистий шлях пошуку, проб, помилок і розчарувань. Виросте хлопчик великим майстром з індивідуальною технікою, чи ні, відповісти надзвичайно складно. Це багато в чому залежить від того, чим його обдарувала природа, що він зумів вдосконалити, а щось вже втратити, коли і до якого тренера, у який колектив потрапити. Від тренера і від нього самого, його захопленості, працьовитості, одержимості залежить, наскільки довгий і тернистий буде його шлях наверх - до вершин спортивної майстерності.

Мета дослідження. Метою роботи є обґрунтування ефективності індивідуального підходу до процесу підготовки юних спортсменів – борців, зокрема до вдосконалювання і навчання технічним діям.

Об’єктом дослідження є технічна підготовка в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів – борців.

Предметом дослідження є результативність технічної підготовки під впливом індивідуального підходу в процесі тренувань юних спортсменів - борців.

Завдання 1.Розкрити основи індивідуального підходу у вільній боротьбі.

2. Охарактеризувати Специфіка технічної підготовки юних борців

3. Дослідити морфо-функціональні передумови індивідуальної підготовки борців різних вагових категорій

Дані завдання вирішувалися наступними методами:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
2. Морфологічні методи;
3. Педагогічне спостереження;
4. Методи математичної статистики.

Теоретичне значення дослідження полягає в розкритті індивідуальних характеристик спортсменів – борців для визначення шляхів і засобів формування та розвитку технічних здібностей з метою досягнення високих результатів.

Матеріал викладений в роботі можна використовувати при підготовці до занять з теорії та методики обраного виду спорту “Вільна боротьба”.

Практична значущість результатів дослідження: методика індивідуального підходу впровадження в практику роботи Вищого училища фізичної культури м. Херсона; індивідуальний підхід

сприяє активному розвитку технічних здібностей спортсменів – борців.

Матеріали роботи можна використовувати при написанні курсових робіт з розділу: “Засоби та методи формування й розвитку технічних здібностей навчально-тренувальних заняттях з вільної боротьби”.

Структура та обсяг роботи

Дипломна робота викладена на 46 сторінках комп’ютерного тексту. Складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. У роботі використано 30 літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ, ЯК СКЛАДОВА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ПІДЛІТКІВ

1.1. Основи індивідуального підходу у вільній боротьбі

Класифікація індивідуальних особливостей спортсменів. Перелік показників індивідуальності людини дуже різноманітний і великий, тому класифікація їх є не тільки досить актуальною, а й надзвичайно складним завданням. Робилося чимало спроб класифікації як індивідуальних особливостей спортсменів в цілому, так і окремих сторін індивідуальності. Як вказує професор В.М. Платонов [28], дослідник А.А. Материн запропонував виділяти особливості фізичного розвитку, фізичної та психологічної підготовленості, І.А. Тер-Ованесян – особливості статури, фізичної підготовленості, функціональних можливостей, особливості технічної підготовленості, психічні особливості організму і особливості переносимості тренувальних навантажень; Я.А. Еголінський вціляв індивідуальні морфологічні (анатомічна будова, властивості тканин та органів, фізичний розвиток), функціональні (особливості рухової діяльності, особливості перебігу вегетативних функцій, характер біохімічних реакцій), властивості вищої нервової і психічної діяльності (типи нервової системи, особливості темпераменту). При підготовці висококваліфікованих спортсменів важливо. Враховувати особливості нервової системи, індивідуальні морфо-функціональні параметри (І.Н. Башкіров), рівень і темпи фізичного розвитку, рухових якостей (В.П. Філін, А.А. Гужаловский), індивідуальні фізіологічні особливості організму (Н.І.Волков) [25, 26, 28] .

Як зазначав О.Г. Станков індивідуальні особливості супротивників А.Н.Ленц рекомендував визначати під час спостереження на змаганнях, виділяючи при цьому наступні показники: загальну характеристику борця (вік, стаж, значні перемоги і поразки, вагова категорія, стиль і манера ведення сутички), рівень фізичного розвитку (зріст, довжина кінцівок, вага,

величина зниження ваги, сила, швидкість, витривалість, спритність), рівень технічної підготовленості (улюблені стійки, дистанції, прийоми, контр-прийоми, захисту, структурні особливості їх виконання, в якій обстановці воліє їх виконувати, способи тактичної підготовки, прийомів), рівень тактичної підготовленості (особливості планування та реалізації плану в ході сутичок, вміння раціонально використовувати площу килима, тактична поведінка в різних ситуаціях, переважна тактика, манера, тактика участі в змаганнях, тактичні помилки і позитивні сторони), психічну підготовленість (темперамент, винахідливість, витримка, захопленість, сміливість, рішучість, наполегливість, воля до перемоги, поведінка при програванні) та додатково до всього перерахованого – ступінь підготовленості до даних змагань.

Існує безліч класифікацій індивідуальних особливостей спортсменів. Заслуговує уваги пропозиція Г.С. Туманяна виділяти показники фізичної, технічної, тактичної, психічної і теоретичної підготовленості [16, 19]. У фізичній підготовленості розрізняють показники: стану здоров'я, особливостей тіло-будови и, рівня розвитку фізичних якостей; в техніці обсяг засвоєних технічних дій, різнобічності та ефективності спортивної техніки; в тактиці обсягу, різнобічності і глибини теоретичних знань з тактики, обсягу різнобічності і ефективності практичних навичок; у психічній підготовленості - ступеня захопленості спортом, характеру, темпераменту, естетичних смаків, вольових можливостей, розумових здібностей; в теоретичній підготовленості – обсягу, різнобічності і глибини знань в області теорії і практики спорту загалом і спортивного тренування зокрема.

Слід пам'ятати, що найважливіші індивідуальні особливості найбільш повно розкриваються в ході змагальної діяльності. Це і манера боротися, і поведінка на змаганнях, і тактична гнучкість як відображення техніко-тактичної своєрідності, і набір технічних прийомів, що застосовуються, коронні прийоми, манера їх підготовки, та проведення, та багато іншого[11, 19].

Досить повна і обґрунтована класифікація індивідуальних особливостей спортсменів може допомогти тренеру правильно вирішувати завдання початкового відбору, раціонально планувати тренувальний процес, вміло контролювати його і своєчасно коригувати.

Облік індивідуальних особливостей спортсменів в міру підвищення їх майстерності повинен здійснюватися все ширше і глибше, оскільки і вимоги до них стають жорсткішими й успішно впоратися з ними можна лише при напрузі всіх сил [18].

Індивідуалізація підготовки борців з урахуванням особливостей їх статури можлива при конкретизації засобів і методів тренування, які, в свою чергу, повинні базуватися на природничо-наукових даних про взаємозв'язок функціональних можливостей і морфологічних особливостей спортсменів різних соматичних типів [30].

Аналіз наукових даних дає можливість розробити раціональні засоби і методи підготовки в конкретному виді боротьби. Природничо-наукову основу індивідуалізації складають відомості про будову тіла, про взаємозв'язок морфологічних особливостей з силовими, швидкісними, швидкісно-силовими можливостями, працездатністю, спритністю, гнучкістю, особливостями техніко-тактичного арсеналу борців. При цьому слід враховувати між індивідуальну і внутрішньо індивідуальну мінливість вище перелічених якостей і взаємозв'язків [7, 20]. Між-індивідуальні показники є більш стабільними і можуть використовуватися при відборі, особливо первісному. Ознаки, характеризуються переважно внутрішньо індивідуальною мінливістю, в силу їх динамічності можуть слугувати критеріями ефективності навчально-тренувального процесу.

1.2. Індивідуалізація технічної підготовки борців

Процес тривалий і складний. Її мета – формування і вдосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій. Для повноцінної техніко-тактичної підготовки, на думку І.І. Аліханова, необхідне своєчасне

(відносно вікового критерію) і послідовне опрацювання наступних семи рівнів: 1) вивчення елементів техніки; 2) технічна підготовка прийому; 3) оволодіння фрагментами «кущів» елементів боротьби; 4) навчальні сутички (відпрацювання); 5) навчально – тренувальні сутички (моделювання); 6) вільні й контрольні сутички; 7) змагальні сутички. При цьому оволодінні основами техніки та тактики має завершуватися у 17-18 років [7, 8, 30]. Індивідуальний репертуар коронних прийомів відпрацьовується в навчально-тренувальних сутичках з різними завданнями (наприклад: моделюючими найбільш небезпечного суперника).

Індивідуалізація тактичної підготовки борців здійснюється в ході вирішення наступних смислових завдань [17, 29, 30]:

- придбання змагального досвіду;
- придбання турнірного досвіду;
- засвоєння здібностей проводити поєдинок за певним планом;
- розвиток вміння використовувати власні коронні прийоми;
- розвиток здібностей до вивчення суперника в ході поєдинку;
- виховання вміння змінювати план під час поєдинку;
- удосконалення атакуючих і оборонних дій проти оригінальних (нетипових) суперників;
- розвиток і удосконалення здібностей створювати сприятливі ситуації для проведення коронних ТТД;
- підвищення надійності ТТД на фоні стомлення, у складних ситуаціях;
- виховання вміння переносити поразки;
- турнірна стратегія.

Варто зазначити, що частка індивідуалізації при вирішенні кожного окремого завдання неоднакова. Якщо набуття змагального і турнірного досвіду завдання досить загальні, то завдання, пов'язані з використанням коронних прийомів, суто індивідуальні [25].

Що стосується тактики окремого поєдинку, дослідники Р.А. Пілоян і В.Т. Джапаралієв запропонували цілком обґрунтовану її структуру[24]: а)

розвідка; б) атака; в) захист; г) контратака; д) виштовхування за килим у захопленні; е) демонстрація активності; ж) реалізація небезпечного положенні; з) ліквідація небезпечного становища; і) утримання переваги; к) відновлення сил.

Так, на етапі спортивного удосконалення виробляється і удосконалюється індивідуальний стиль виконання технічних дій. Найбільш ефективний шлях – виконання цілеспрямованих тренувальних завдань технічного характеру. В процесі індивідуалізації технічної підготовки борців можна виділити кілька етапів[18, 19]:

1) Етап формування технічного арсеналу борця. Чим яскравіше рухові здібності борця, тим більші можливості для формування його технічного арсеналу;

2) Етап поглибленого розвитку технічних здібностей борців, в ході якого повинні бути виділені і надійно освоєні провідні прийоми, що забезпечують результативність у змагальних поєдинках;

3) Етап оптимізації та удосконалення технічної майстерності борців, що включає раціоналізацію структури «коронних» прийомів (як за рахунок поліпшення біомеханічних характеристик рухів, так і за рахунок збільшеного рівня фізичних кондицій) і вдосконалення вміння результативно проводити технічні дії проти різних суперників (високорослих і низькорослих, з короткими і довгими кінцівками, з високим і низьким рівнем розвитку рухових якостей: гнучкості, спритності, сили, швидкості).

1.3. Індивідуалізація фізичної підготовки

Виховання фізичних якостей – це процес управління фізичним розвитком людини, спрямований на всебічне вдосконалення організму, з використанням різноманітних, педагогічно обґрунтованих засобів і методів впливу[22].

Індивідуалізація фізичної підготовки борців різних вагових категорій спрямована на:

- сприяння повному прояву та розвитку природних рухових здібностей;
- розширення функціональних можливостей організму;
- цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей;
- вироблення навички подолання протидії суперника при виконанні ТТД;
- удосконалення здібностей, до якнайповнішої реалізації рухових дій в структурі улюблених (коронних) ТТД;
- досягнення економічності рухів.

Індивідуалізація психологічної підготовки спрямована на максимально можливе використання потенційних психічних здібностей борця, всіх його особистісних резервів з метою досягнення високих спортивних результатів[8]. При цьому необхідно забезпечити точне дозування засобів і методів психологічного впливу, що здійснюється головним чином через тренувальні і змагальні навантаження, з урахуванням індивідуальних властивостей психіки, поточного стану, конкретних завдань підготовки. Ступінь індивідуалізації психологічної підготовки може бути різною. Індивідуалізація психологічної підготовки проявляється: по-перше, визначення індивідуальних властивостей психіки з виокремленням в ній провідних як позитивних, так і негативних факторів, можливостей компенсації останніх; по-друге, виявлення резервів здійснення психологічної підготовленості спортсменами; розробка програми психологічної підготовки. Крім індивідуальних властивостей психіки слід враховувати і спортивну кваліфікацію та стаж, освіту і життєвий досвід, національні особливості спортсмена та інші.

Таким чином, індивідуальні психологічні особливості спортсмена, іншими словами-його психологічна характеристика, є вихідними даними для індивідуалізації його підготовки.

Індивідуалізація психологічної підготовки спортсменів пропонує облік типологічних особливостей вищої нервової діяльності.

Психічний стан може змінюватися і в ході поєдинку – вдалому або невдалому. Дослідники О.В. Дашкевич і К.С. Фехретдінов виявили, що

психічний стан борців при невдалому перебігу сутички розгортається за наступним алгоритмом: 1 – сприйняття негативного результату (неуспіху), 2 – негативна емоція, 3- посилення емоцій невизначеності (непевності в успіху), 4 – зниження мотиваційних емоцій, 5 – відмова від активного цілепокладання; 6-пасивне проведення виконавчої фази спортивної дії, втрата ініціативи. Інша картина при вдалому веденні поєдинку: 1-сприйняття факту успіху; 2 – позитивна емоція результативності, 3 – ослаблення емоції невизначеності (посилення впевненості в успіху); 4-посилення мотиваційних емоцій; 5-активне цілепокладання, спрямоване на реалізацію мотиву, 6 – активне проведення виконавчої фази дії, зміцнення ініціативи. Причому у більш кваліфікованих спортсменів може бути підвищена емоційна чутливість до оцінок в ході поєдинку, тому захоплення ініціативи на початку поєдинку – вагоме завдання .

Відомо, що ефективність будь-якої діяльності, у тому числі і занять спортом, багато в чому визначається інтересом, спонуканням до неї, тобто, між структурою мотиву занять боротьбою і кінцевим успіхом (спортивним результатом) є певний взаємозв'язок.

Автор Суханов А.Д.виділив сім рівнів факторів мотивації борців, які можна об'єднати в три групи:

I – принципова орієнтація, під якою розуміється прагнення до самовираження, самоствердження у спортивній боротьбі.

II – чинники, що відображають потребу в сприятливому соціально-особистісному мікрокліматі, потреба в спеціальних знаннях, тобто своєрідних ознак зростання спортивної майстерності.

III – фактори, інтерпретовані як матеріальна зацікавленість борця і його потреба в інформації про суперника. Матеріальна зацікавленість може іноді бути домінуючою в мотивації борця (частіше це буває у спортсменів-ветеранів). Вплив матеріальних стимулів характеризується непостійністю: вони частіше можуть формувати мотив дії (вчинку, поведінки в конкретному

поєдинку і т. п.) і набагато рідше – мотивацію систематичних занять боротьбою.

У психологічній підготовці важливо знати структуру мотиву занять боротьбою, тобто знати роль всіх факторів мотивації спортсмена. Далі необхідно виділити найбільш значущі чинники для кожного борця, забезпечити відповідні педагогічні впливи, з тим щоб максимально підвищити і використовувати позитивні мотиви, не забуваючи про оптимізацію негативних.

Отже формування індивідуального стилю діяльності - мета психологічної підготовки борців, яка досягається в ході як тренувальної, так і змагальної діяльності.

1.4. Індивідуалізація технічної підготовки спортсмена

Індивідуалізація технічної підготовки борців – процес тривалий і складний. Її мета – формування й удосконалювання індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій.

Для повноцінної техніко-тактичної підготовки, на думку І.І. Аліханова, необхідна своєчасна (за віковим критерієм) і послідовне пророблення наступних семи рівнів: вивчення елементів техніки, технічна підготовка прийому, оволодіння фрагментами «кущів» елементів боротьби, навчальні сутички (відпрацьовування), учбово-тренувальні сутички (моделювання), вільні і контрольні сутички, змагальні сутички. При цьому оволодіння основами техніки й тактики повинний закінчуватися до 17-18 років. На думку автора, індивідуальний репертуар коронних прийомів відпрацьовується в учбово-тренувальних сутичках із різними завданнями (наприклад, що моделюють найбільш небезпечного суперника) [37].

Співвідношення індивідуальних і групових форм технічної підготовки неоднакове на різних етапах. На етапі початкової

підготовки, коли юні борці пізнають основи техніки боротьби, переважає загальний підхід. Лише після того, як борці опанували основними елементами, прийомами з усіх класифікаційних груп техніки боротьби, підвищується ступінь індивідуалізації тренування.

Індивідуалізація технічної підготовки юних борців має свої особливості. Однією з неодмінних умов на початковому етапі занять є широке використання ігрового методу тренування. Юні борці дуже люблять все виконувати на суперечку. І це прагнення до здорового суперництва необхідно всіляко підтримувати. Хто більше число раз кине заданим кидком манекен, хто виконає кидок із більшою амплітудою, хто краще, технічніше кине партнера і т.п. Таких завдань можна придумати безліч. Іншою важливою умовою в тренуванні починаючих борців завжди повинне бути розмаїтність і захопливість занять. А.М. Астахов і А.П. Ісаєв розробили комплекс задач технічної підготовки: 12-13 років – знайомство з основними елементами спортивних видів боротьби; 14-15 років – вивчення основних елементів різних видів спортивної боротьби. Вибір спеціалізації: 16-17 років – програмне вивчення технічних дій обраного виду боротьби; 18-19 років – програмне й індивідуальне вивчення технічних дій; 20-21 рік – індивідуальне удосконалювання техніки обраного виду боротьби; старше 21 року – індивідуальне удосконалювання й підтримка досягнутого рівня спортивної майстерності.

О.П. Юшков як обов'язкову програму змагань по технічній підготовленості борців класичного стилю запропонував використовувати наступні дії. 7-8 лет: у стійці – переклади в партер ривком за руку, захватом голови і руки зверху, нирком під руку; у партері – скручування захватом рук збоку, переверот важелем і перевероти забіганням захватом шиї з-під плеча; 9-10

лет: у стійці – кидки опудала через спину з захватом рук і голови й захватом руки через плече; у партері – перевороти в обидва боки захватом руки на ключ; 112 лет: у стійці – кидки опудала через спину захватом: а) руки і голови, б) руки і тулуба, кидки опудала прогином захватом рук зверху; у партері – змагання на більше число виконання різноманітних переворотів в обидва боки; 13-14 лет: у стійці – кидки через спину захватом руки і голови (в обидва боки) і прогином захватом рукою тулуба; у партері – переворот накатом.

На етапі заглибленої підготовки індивідуалізовані форми технічної підготовки використовуються широко. При цьому форми технічної підготовки використовуються широко. При цьому можливі два підходи. По-перше, індивідуалізація техніки виконання прийому на основі освоєного «класичного» способу його виконання; по-друге, індивідуалізація в процесі формування техніки виконання прийому.

На етапі **спортивного удосконалювання** виробляється й удосконалюється індивідуальний стиль виконання технічних дій. Найбільш ефективний шлях – виконання цілеспрямованих тренувальних завдань технічного характеру.

Така, на наш погляд, загальна канва індивідуалізації технічної підготовки борців у ході багаторічної підготовки.

У процесі індивідуалізації технічної підготовки борців можна виділити кілька етапів, зв'язаних із рішенням важливих задач.

По-перше, етап формування технічного арсеналу борця. Тимчасові рамки його дуже варіабельні. Ніж яскравіше рухові здібності борця, тим більше можливості для формування його технічного арсеналу.

По-друге, етап заглибленого розвитку технічних здібностей борців, у ході якого повинні бути виділені і надійно освоєні ведучі

прийоми, що забезпечують результативність у змагальних двобоях.

По-третє, етап оптимізації й удосконалювання технічної майстерності борців, що включає раціоналізацію структури «коронних» прийомів (як за рахунок поліпшення біомеханічних характеристик рухів, так і за рахунок зростання рівня фізичних кондицій) і удосконалювання уміння результативно проводити технічні дії проти різних суперників (високорослих і низькорослих, з короткими і довгими кінцівками, з високими й низьким рівнем розвитку рухових якостей: гнучкості, спритності, сили, швидкості). Інший шлях – обростання коронних технічних прийомів зв'язуваннями, маскувальними діями. Заслужений майстер спорту Д. Рудман при дуже гарній технічній оснащеності біля половини своїх прийомів створив сам, особливо процвітавши в болючих прийомах, що принесли йому чимало яскравих перемог.

Праця тренера може бути значно удосконала при використанні принципу групової індивідуалізації. Що це таке? У кожній навчальній групі всі спортсмени можуть бути підрозділені на три умовні групи: сильні, середні і слабкі. Тому, наприклад, при дозуванні навантаження тренер повинний виходити з можливостей середньої групи, у ході заняття трохи спрощувати завдання слабким і давати додаткові навантаження сильним. Цей же метод у деяких випадках може бути використаний без попередніх вимірів індивідуальних особливостей борців.

Дослідження показали, що багато функціональних можливостей борців (особливо важка вага) відносно, а в деяких показниках і абсолютно знижуються. З огляду на ці дані, можна при рішенні деяких задач (виховання сили, витривалості, спритності, швидкості і т.п.) розділити всіх борців на три наступні групи:

I група – борці найлегшого, легчайшого, напівлегкої ваги;

II група – борці легкої, напівсередньої і середньої ваги;

III група – борці напівважкої і важкої ваги.

Цікаво, що при такому підрозділі спортсмени - борці одночасно потрапляють і у відповідні групи росту, тому що вага людини є кубічною функцією його росту. Важливо також і те, що підрозділ поділяються на три вагомні групи умовно. При рішенні конкретних задач тренування ця класифікація може трохи змінюватися, але в принципі вона завжди повинна спиратися на існування чітких залежностей функціональних можливостей борців від їхньої власної ваги. Це функціональні особливості можуть бути пояснені за допомогою елементарних математичних міркувань і які наведені в таблиці 1.3.

Таким чином індивідуальний підхід важливий компонент в багаторічній підготовці юних спортсменів – борців. При цьому враховують такі критерії:

- у фізичній підготовленості – стан здоров'я, особливості тіло будови, рівень розвитку фізичних якостей, у тактичній підготовці – запас теоретичних знань в галузі, стратегія, тактика у теоретичній підготовці – загальний рівень освіти; у психічній підготовці – особливості психічних процесів та фізіологічних властивостей. Окремою виступає технічна підготовленість юних спортсменів – борців – виховання у борця здатності виконувати технічні прийоми ефективно і результативно. Однією з неодмінних умов індивідуалізації технічної підготовки є врахування анатомо-фізіологічних особливостей та морфологічних показників будови тіла.

Висновок до розділу 1

На основі аналізу літературних джерел встановлено, що у зв'язку з великою різноманітністю показників індивідуалізації людини, класифікувати напрямки індивідуального підходу і методично вірно його застосовувати в навчально-тренувальному процесі спортсменів є надзвичайно складним завданням. Нами вивчені різноманітні підходи щодо індивідуалізації спортивного тренування спортсменів на основі особливостей фізичного розвитку, фізичної і психологічної підготовленості, особливостей організму до здатності переносити тренувальне навантаження. У вільній боротьбі ми зафіксували прояви індивідуального підходу в індивідуалізації техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовки. Однак нами не було виявлено належної інформації щодо організаційно-методичних особливостей застосування індивідуального підходу в навчально-тренувальному процесі борців підлітків, що підтверджує важливість обраного нами напрямку дослідження.

Розділ 2.

Педагогічні та морфо-функціональні основи індивідуалізації підготовки борців

2.1. Проблема індивідуалізації в фізичному вихованні та спорту

Завдання виховання людини може успішно зважуватися тоді, коли навчання і виховання в процесі занять фізичними вправами ведуться з урахуванням індивідуальних особливостей займаючихся. Незважаючи на давній інтерес педагогів, у тому числі і працюючих в галузі спорту, до проблеми індивідуалізації навчально-виховного і тренувального процесу, вона залишається актуальною і на сьогоднішній день [37].

Таким чином, тільки всебічне знання людини може стати основою для індивідуалізації процесів його виховання. Індивідуальний підхід означає не пристосування цілей і основного змісту навчання і виховання до окремих індивідів, а пошук і використання форм і методів роботи з урахуванням індивідуальних особливостей для забезпечення гармонічного розвитку особистості [37].

Індивідуальний стиль діяльності стає одним із критеріїв індивідуальної якісної своєрідності і рівня здібностей. У зв'язку з цим формування індивідуального стилю здобуває важливе значення. Під індивідуальним стилем варто розуміти не будь-яку індивідуальну манеру поведінки, а систему способів, що обумовлюють найкращі результати діяльності, при якій створюється оптимальна манера, що орієнтується на максимальне використання сильних сторін і якостей даної людини і компенсацію слабких. Навчання стає корисним, коли воно формує індивідуальний стиль діяльності [37].

Розвиток сучасної педагогіки веде до все більшої індивідуалізації навчально-виховного процесу. Однак виховання

всебічно розвинутої людини можливо тільки в колективі, що зовсім не применшує необхідності індивідуалізації процесів виховання.

Індивідуалізація – це така побудова всього процесу фізичного виховання і таке використання його приватних засобів, методів і форм занять, при яких здійснюється індивідуальний підхід до вихованців і створюються умови для найбільшого розвитку їхніх здібностей [37].

Необхідність індивідуального підходу до займаючихся фізичними вправами розумілася спортивними педагогами давно. А.А. Новіков [22] указував, що при заняттях фізичними вправами необхідно враховувати фізичний стан. П.Ф. Лесгафт [19] приділяв велику увагу індивідуальному підходу до спортсменів, йому належать слова: «Що за виховання буде без знання будови організму, без точного визначення зовнішніх впливів на тіло? Яку користь може принести емпірична педагогіка без основного знання людського організму?»

Проблема індивідуалізації при побудові всієї системи фізичного виховання зважується на основі органічного сполучення двох напрямків: загально підготовчого, ведучого до освоєння обов'язкового для всіх мінімуму життєво важливих рухових умінь, навичок і зв'язаних із ними знань, а також до досягнення визначеного рівня всебічного розвитку фізичних якостей, і спеціалізованого, ведучого до заглибленого удосконалювання в обраній діяльності [18].

До подібній точки зору у відношенні юних спортсменів прийшов Г.С. Туманян, який запропонував на початковому етапі занять здійснювати багатопланову підготовку і на основі її в більш пізньому періоді спеціалізуватися в якому-небудь виді спорту.

Індивідуалізація підготовки борців може бути забезпечена при досить ефективному керуванні цим процесом. Керування підготовкою борців включає два основних моменти: своєчасне прийняття доцільних рішень і їхню реалізацію [37].

Тренер і спортсмен повинні бути в змозі всебічно оцінити наступні важливі аспекти:

1. Що собою представляє спортсмен сьогодні:

а) природні дані, у тому числі стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, рухових якостей. При цьому важливо оцінити і ті, що вже втрачено (наприклад, через ті, що не використовувалися найбільш сприятливі – сенситивні – періоди в розвитку тих чи інших рухових якостей);

б) досягнення в боротьбі: у технічній підготовленості це обсяг, різнобічність і надійність виконання прийомів; у тактичній – обсяг, варіативність і надійність оборонних дій, уміння тактовно грамотно вести двобої з будь-якими суперниками; у рухових якостях – їхній рівень розвитку; у морально-вольовій підготовленості – здатності реалізувати наявний техніко-тактичний і руховий потенціал; у теоретичній – обсяг і якість знань боротьби, як виду спорту, у тому числі правил змагань, наявність елементарних знань за методикою тренування, гігієна занять і т.п.; рівень засвоєних тренувальних і змагальних навантажень, тобто об'єктивна оцінка сильних і слабких якостей борця.

2. Перспективність борця по всім компонентам, включаючи стан здоров'я, фізичний розвиток, психічні якості, фізичну дієздатність, руховий потенціал і зв'язану з ними можливість підвищення технічної й тактичної підготовленості.

3. Підвищення майстерності. При цьому не завжди варто прагнути до максимального підвищення, наприклад, рухових

якостей, а, треба передбачити більш економічний спосіб компенсації тих чи інших недостатньо розвитих якостей. Доцільно використовувати насамперед ті резерви в підготовці й у компонентах підготовленості, що швидше дадуть відчутний приріст майстерності спортсмена. Звичайно, у даному випадку не йдеться про основні компоненти підготовленості, тому, наприклад, компенсувати слабку технічну підготовленість за рахунок високорозвинених атлетичних якостей деякою мірою можна, але цей шлях не веде до справжньої майстерності. При високому рівні розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей вважається виправданою й розумною їхня трансформація в техніко-тактичні дії відповідного характеру.

4. Складання програми підготовки. Це кінцева ланка ланцюга управлінських рішень. Логіка їхнього прийняття представляється наступної. По-перше, визначення мети підготовки – виходу на якісно новий рівень майстерності, що ґрунтується на тактичній розмаїтості ведення двобоїв, на високому рівні техніко-тактичної, психологічної і фізичної готовності. По-друге, виділення ключових проблем, заснованих на зіставленні наявних і необхідних умов і можливостей для реалізації програми підготовки. Потрібно визначити, чого не вистачає для досягнення мети. По-третє, пошук шляхів рішення основних проблем і вибір найбільш оптимального варіанта. По-четверте, розробка програми підготовки, яка включає учбово-тренувальний і змагальні процеси, науково-методичне, лікарське, інформаційне, матеріально-технічне забезпечення системи комплексного контролю і відбудовних заходів.

5. Реалізація програми підготовки, яка забезпечується:

- організацією підготовки, яка включає доведення необхідної інформації до всіх зацікавлених осіб (спортсменів,

методистів, тренерів, лікарів, масажистів, наукових співробітників, оптимальних умов для роботи і системи для тих, хто бере участь у підготовці спортсменів;

- контролем за ходом підготовки і динамікою підготовленості борців, за результатами якого визначається неузгодженість із запланованими показниками підготовки й підготовленості. Аналіз неузгодженостей дає можливість внести обґрунтування корекції в поточний план підготовки [37].

Така, на наш погляд, методична канва індивідуалізації підготовки борців. У зв'язку з викладеним, робота побудована таким чином, що в ній послідовно викладаються науково-педагогічні основи індивідуалізації підготовки борців, її засоби й методи, система комплексного контролю, роль якого в даному випадку представляється немало важливою [37].

2.2. Морфо-функціональні передумови індивідуальної підготовки борців різних вагових категорій

Природничо-наукову основу індивідуалізації складають відомості про будову тіла, про взаємозв'язок морфологічних особливостей із силовими, швидкісними, швидкісно-силовими можливостями працездатністю, спритністю, гнучкістю, особливостями техніко-тактичного арсеналу борців. При цьому варто враховувати між-індивідуальну і внутрішньо-індивідуальну мінливість перерахованих вище якостей і взаємозв'язків. Між-індивідуальні показники є більш стабільними і можуть використовуватися під час відбору, особливо первісному. Ознаки, що характеризуються переважно внутрішньо-індивідуальною мінливістю, у силу їх динамічності можуть служити критеріями ефективності учбово-тренувального процесу [37].

Фізичний розвиток.

Про вплив занять різними видами спорту на будову тіла атлетів знали ще древні греки. Вони мали деякі представлення про форму тіла, найбільш придатної для того чи іншого виду спортивних вправ. Так, Флаві-молодший ще в III ст. нашої ери описавши деякі особливості форми тіла атлетів, що сприяли перемозі на Олімпійських іграх.

Буова тіла.

Будову тіла прийнято характеризувати тотальними розмірами, конституціональними особливостями й пропорціями тіла.

Морфологічні обстеження борців проводяться з досить давнього часу, і в цій області накопичений значний фактичний матеріал [37].

Результати досліджень різних років співставити трохи важко, оскільки мінялися правила змагань по боротьбі, вводилися нові вагові категорії, та й боротьба як вид спорту постійно розвивалася. Однак при вивченні будови тіла борців наукові дані різних авторів, отримані в різні роки представляють безсумнівний інтерес. Цьому сприяє і стабільність методів антропометричних досліджень, що в цілому сформувалися на початку XX ст. і з тих пір мало змінилися.

Вивчення морфологічних особливостей борців високої кваліфікації дозволяє не тільки створити як би морфологічний портрет борця, але й намітити його тимчасові контури шляхом розробки критеріїв відбору на різних ступінях спортивного вдосконалювання.

Тотальні розміри тіла.

Розміри тіла, які характеризують його величину чи довжину по основних осях, прийнято називати тотальними. Розрізняють просторові і вагові розміри тіла. До першого відносяться лінійні,

поверхневі й об'ємні розміри, до інших – маса тіла і його частин. Крім того, виділяють основні тотальні розміри тіла: вагу, довжину тіла й периметр грудної клітки.

У ряді вагових категорій від найлегшої до важкої збільшуються усі розміри тіла борців, що обумовлено відбором по вагових категоріях. При співставленні тотальних розмірів тіла борців високих розрядів і найсильніших атлетів виявляється, що розходження в більшості випадків, статистично недостовірні. Розходження ж у вазі тіла в межах однієї вагової категорії можна пояснити тим, що більш кваліфіковані борці мають вагу, близьку до верхньої межі вагової категорії. Це може свідчити про більш повне використання ними своїх потенційних можливостей у даній ваговій категорії.

Показники окружності грудної клітки й довжини тіла в борців високих розрядів і найсильніших представників цього виду спорту в країні статистично вірогідно не розрізняються.

Що стосується довжини тіла борців, то практика найбільших змагань останніх 20 років показує, що найбільше успішно виступаючі борці, як правило, вищі за своїх колег по вагової категорії. Дану тенденцію ілюструють відомості з протоколів борцовських турнірів XXVI й XXVII Олімпійських ігор. [37].

Відзначена обставина має і визначений біологічний зміст: більш високорослі борці мають і великі потенційні можливості. Наприклад, відомо, що споживання кисню пропорційно поверхні тіла. Отже, із двох борців рівної ваги більш високий буде мати велику поверхню тіла, а виходить, і великі аеробні можливості (зрозуміло, за інших рівних умов). Особливо значні переваги можуть мати високорослі борці важкої вагової категорії, вага яких обмежується 130 кг. Крім того, атлети-гіганти, як правило,

відрізняються своєрідністю технічного арсеналу, заснованого на довгих важелях, значній силі і масі тіла [37].

На наш погляд, стихійно сформована система відбору борців у важкі вагові категорії переважно по вазі тіла, не зовсім раціональна. Варто звертати увагу насамперед на довжину тіла й особливості статури. Тому, плануючи підготувати з конкретного хлопчика чи юнака борця-важкоатлета, необхідно звернути увагу на відповідні показники його батьків, тому що набагато більш імовірно, що у великих батьків син може бути крупним, чим у батьків, які не відрізняються богатирською статурою [37].

Про потенційні можливості борців-важкоатлетів можна судити за прикладом, описаному Г.С. Туманяном і Э.Г. Мартиросовим: в Олімпійських турнірах по класичній і вільній боротьбі на XX Олімпійських іграх у Мюнхені брав участь відомий американський борець К. Тейлор, що навіть серед великовагових спортсменів виділявся своїми розмірами (довжина тіла – 196 см, вага – близько 200 кг, обхват шиї – 56 см, периметр грудної клітки – 152 см, обхват талії – 132 см). При таких неординарних морфологічних особливостях він був відмінно підготовлений фізично (100 м пробігав за 14 с і підтягувався 25 разів). Лише слабка техніко-тактична підготовленість не дозволила К. Телору більш успішно виступити на Олімпіаді (він зайняв 3-і місце). Надалі К. Телор перейшов у професіонали, не використовувавши і маленької частки відпущених йому природою можливостей [37].

У дзюдо і самбо велика кількість прийомів виконується за допомогою ніг. Довжина ноги в цілому, довжина стегна і гомілки і довжина тіла в борців звичайно досить тісно взаємозалежні, що не виключає можливості появи борців, які мають морфологічні дані,

що не зовсім відповідають загальній тенденції, але імовірно, це те виключення, що підтверджує правило [37].

Довжина тіла, безумовно, впливає як на формування техніко-тактичного арсеналу борця, так і на тактичний рисунок проведення їм сутичок з атлетами різного росту. Природно, що одні борці використовують цю обставину більше, інші – менше, одні – раціонально, інші - ні.

Однак нерідко навіть борці високого класу, що мають різні ваго-зрістові дані, використовують ті самі тактичні засоби [37], тому в усуненні цього недоліку – резерв підвищення їх спортивної майстерності.

Поверхня тіла є одним з найбільш важливих морфологічних ознак, що впливають на ряд функціональних властивостей організму (маса циркулюючої крові, діяльність дихальної і серцево-судинної систем, тепловіддача, основний обмін і ін.). Існує думка, що поверхня тіла тісно зв'язана із силовими можливостями організму. Співвідношення маси і поверхні тіла дає представлення про фізичний розвиток. Абсолютні величини поверхні тіла в борців збільшуються в міру підвищення ваги тіла, що цілком закономірно, тому що поверхня тіла – функція його лінійних розмірів. Визначають поверхню тіла розрахунковим шляхом чи за допомогою номограм, на шкалах яких – довжина і вага тіла. Конкретні абсолютні розміри поверхні тіла борців складають від 1,5 до 2,5 м².

Питома вага тіла розглядається часто як один з важливих тотальних розмірів тіла, а також як показник конституції тіла.

Існує думка, що збільшення питомої ваги тіла свідчить про активізацію процесів засвоєння білка, кістковоутворення, нарощування м'язової маси, а зменшення його – про посилення

жировідкладення. Спробували оцінювати стан тренуваності по динаміці питомої ваги тіла.

Величина питомої ваги тіла залежить від різних факторів, і в першу чергу від співвідношення м'язової, жирової, кісткової тканин, обсягу крові й інших рідких складників людського тіла. З питомою вагою зв'язані не тільки структурно-механічні властивості організму, але і ряд фізіологічних особливостей: кількість циркулюючої крові, інтенсивність метаболічних процесів і ін. У міру збільшення ваги тіла (у ряді вагових категорій) удільна вага його знижується - від $1,08 \text{ г/см}^3$ у найбільш легких борців до $1,04 \text{ г/см}^3$ у великовагових атлетів. У границях же однієї вагової категорії більш кваліфіковані борці, як правило, мають більшу питому вагу тіла.

Конституціональні особливості

Конституція людини визначається рідом факторів. Серед них найбільш важливі спадкоємні й обумовлені середовищем, в якому відбувається розвиток людини: соціальні умови, харчування, клімат умови роботи і побуту та багато іншого. Під впливом цих факторів і формуються конституціональні особливості людини. Видатний спортивний антрополог М.Ф. Іваницькій визначив це «сукупність усіх морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психічних і патологічних особливостей, що виявляються в реакціях на різні впливи» [37].

Існує велика кількість класифікацій конституціональних особливостей людини. Ще древні індуси користалися такими типологічними категоріями при оцінці статури, як «лань», «газель», «слоноподібна корова». А. Гіппократ розрізняв конституцію сильну і слабку, пружну і мляву, красиву і погану.

Оцінка типу конституції найчастіше визначається візуально, з використанням різного роду схем, шкал (Е. Кречмера, В. Шелдона,

В.В. Бунака й ін.), основу яких складають такі ознаки, як форма грудної клітки, спини, живота, ступінь жировідкладення, розвитку мускулатури, товщина шкіри [37].

У широко розповсюдженій класифікації Шелдона виділяються мезоморфний, ендоморфний і ектоморфний типи статури [37].

Мезоморфний тип статури (класичний варіант Геркулесу) характеризується масивним кістяком, прямокутними обрисами тіла, розвинутою мускулатурою.

Для ендоморфного типу статури типові округлі форми тіла, причому попередньозадні розміри рівні чи більше поперечних, живіт великий, жирова прошарок значна.

Ектоморфний тип конституції характеризується слабкою мускулатурою, довгим худим тілом, вузькою грудною кліткою, подовженими кінцівками.

Природно, що в чистому виді такі типи статури зустрічаються досить рідко, більшість людей можна віднести до змішаних типів, у яких ступінь виразності мезоморфії, ендоморфії і ектоморфії різна.

Є.Г. Мартиросов, використовуючи шкалу Шелдона, виявив, що в найсильніших борців країни в міру збільшення вагових категорій підвищується ступінь виразності мезоморфії і ендоморфії, а ектоморфії зменшується [37].

По класифікації В.В. Бунака виділяються три основних типи конституції (грудний, мускульний і черевний) і чотири перехідних (грудно-м'язовий, мускульно-грудний, мускульно-черевний і черевнево-мускульний) [37].

Мускульний тип характеризується циліндричною формою грудної клітки, міцним прямим животом, гарним розвитком м'язів і помірним жировідкладенням.

Для черевного типу характерна конічна форма грудної клітки, опуклий живіт, сутула спина, значне жировідкладення, середня мускулатура.

В.И. Козлов і А.А. Гладишев наводять наступні дані про розподіл конституційних типів серед борців: легковагові – мускульний (26%), грудно-мускульний (22%), мускульно-грудний (18%), середньовагові – мускульний (31%), мускульно-черевний (27%), великовагові спортсмени – мускульний (44%), мускульно-черевний (31%) і черевнево-мускульний (19%).

Для борців характерно гарний розвиток грудної клітки як у поперечному, так і в попередньозадньому напрямку і могутній верхній плечовий пояс. Що стосується форми грудної клітки, то найчастіше зустрічається циліндрична, рідше конічна і зовсім рідко – плоска.

Таким чином, тип статури борців складається під впливом факторів добору і багаторічного спеціалізованого тренування.

2.3. Класифікація індивідуальних особливостей спортсменів - борців.

Перелік показників індивідуальності людини дуже різноманітний і великий, тому класифікація їх є не тільки дуже актуальною, але і надзвичайно складною задачею. Починалося чимало спроб класифікації як індивідуальних особливостей спортсменів в цілому, так і окремих сторін індивідуальності. А.А. Маторін припустив виділяти особливості фізичного розвитку, фізичної і психологічної підготовленості; І.А. Тер-Ованесян – особливості статури, фізичної підготовленості, функціональні можливості, особливості технічної підготовленості, психічні особливості організму й особливості перенесення тренувальних навантажень; Я.А. Еголінський -

морфологічні (анатомічна будова, властивості тканин і органів, фізичний розвиток), функціональні (особливості рухової діяльності, особливості вегетативних функцій, характер біохімічних реакцій), властивості вищої нервової і психічної діяльності (типи нервової системи, особливості темпераменту [37].

При підготовці спортсменів важливо враховувати особливості нервової системи, індивідуальні морфофункціональні параметри (П.Н. Башіров), рівень і темпи фізичного розвитку, рухових якостей (В.П. Філін, А.А. Гужаловський), індивідуальні фізіологічні особливості організму (Н.І. Волков).

Ю.А. Кисельов і А.Н. Ленц у зв'язку з необхідністю оцінки рівня психічної підготовленості кандидатів у збірну олімпійську команду припустили цікаву класифікацію індивідуальних особливостей психіки борців. Вони виділили три сторони індивідуальності психіки:

1) особливості особистості спортсмена (відношення до праці, до товаришів, до супротивника, до себе, пристосовність до нових умов життя, інтереси);

2) рівень розвитку вольових якостей (цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність і ініціативність, сміливість і рішучість) в умовах як змагальної, так і тренувальної діяльності;

3) показники стійкості психіки в ході змагань (уміння настроїтися на сутичку, «викластися» як у сутичці, так і в окремому її відрізу, комбінації, прийомі, здатність до обґрунтованого ризику, уміння протистояти твердим чи навіть грубим діям супротивника, здатність до відновлення і відпочинку).

Індивідуальні особливості супротивників П.Ф. Лесгафт [19] рекомендував визначати в ході спостережень на змаганнях,

виділяючи при цьому наступні показники: загальну характеристику борця (вік, стаж, значні перемоги і поразки, вагова категорія, стиль і манера ведення сутички), рівень фізичного розвитку (ріст, довжина кінцівок, вага, величина зниження ваги, сила, швидкість, витривалість, спритність), рівень технічної підготовленості (улюблені стійки, дистанції, прийоми, контр-прийоми, захисти, структурні особливості їх виконання, у якій обстановці предпочитає їх виконувати, способи тактичної підготовки прийомів), рівень тактичної підготовленості (особливості планування і реалізації плану в ході сутичок, уміння раціональне використовувати площу килима, тактичне поводження в різних ситуаціях, переважна тактика, манера, тактика участі у змаганнях, тактичні помилки і позитивні сторони), психічну підготовленість (темперамент, спритність, витримка, захопленість, сміливість, рішучість, наполегливість, воля до перемоги, поводження при програші) і додатково до всього перерахованого – ступінь підготовленості до даного змагання.

Існує безліч класифікацій індивідуальних особливостей спортсменів. Заслуговує на увагу пропозиція Г.С. Туманяна виділяти показники фізичної, технічної, тактичної, психічної і теоретичної підготовленості. У фізичній підготовленості розрізняють показники: стану здоров'я, особливості статури, рівня розвитку фізичних якостей; у технічної – обсягу засвоєних технічних дій, різнобічності й ефективності спортивної техніки; у тактичної – обсягу, різнобічності і глибини теоретичних знань по тактиці, обсягу різнобічності й ефективності практичних навичок; у психічної – ступені захопленості спортом, характеру, темпераменту, естетичних смаків, вольових можливостей, розумових здібностей; у теоретичної – обсягу різнобічності і

глибини знань у області теорії і практики спорту взагалі і спортивного тренування зокрема [37].

Варто пам'ятати, що найважливіші індивідуальні особливості найбільш повно розкриваються в ході змагальній діяльності - манера боротьби і поведження на змаганнях, і тактична гнучкість, як відображення техніко-тактичної своєрідності, і набір використовуваних технічних прийомів, коронні прийоми, манера їхньої підготовки і проведення і багато чого іншого. В.Г. Оленик, Н.Н. Каргін, П.А. Ріжків, обстеживши (у період підготовки до чемпіонату світу 1999 р.) змагальну діяльність 90 борців високої кваліфікації, розподілили їх по манері ведення двобоїв на три групи: «ігровики» - які preferують техніко-тактичне обігравання, «силовики» - силове одноборство і «темповики» - високий темп двобою [22].

Взаємозв'язок між фізичними вправами і статурою діалектична. З одного боку, фізичні вправи впливають на статуру спортсменів, з іншого боку – статура в ряді випадків є одним з найважливіших ознак, що визначають вибір виду спорту як предмета спеціалізації. Існує думка, що чим вище досягнення в обраному виді спорту, тим тісніше їхній зв'язок з будовою тіла.

Взаємозв'язок морфологічних особливостей і техніки борців здавна цікавить тренерів і вчених. Наприклад, А.А. Новіков і А.Н. Ленц відзначали: «... техніка борця за інших рівних умов буде тим раціональніше, чим вона повніше відповідає індивідуальним особливостям (статурі, фізичному, психічному розвитку), ступеня підготовленості до конкретно сформованої обстановки в сутичці» [22].

Досить повна й обґрунтована класифікація індивідуальних особливостей спортсменів може допомогти тренеру правильно вирішувати задачі початкового добору, раціонально планувати

тренувальний процес, уміло контролювати його і вчасно коректувати.

Облік індивідуальних особливостей спортсменів у міру підвищення їхньої майстерності повинний здійснюватися все ширше і глибше, оскільки і пропоновані до них вимоги стають жорсткіше й успішно справитися з ними можна лише при напрузі всіх сил і здібностей атлетів.

Індивідуалізація підготовки борців з урахуванням особливостей їхньої статури можлива при конкретизації засобів і методів тренування, що, у свою чергу, повинні базуватися на природничо-наукових даних при взаємозв'язку функціональних можливостей і морфологічних особливостей спортсменів різних соматичних типів.

Відомо, що у світі в даний час існує кілька десятків різновиду боротьби, кожна з яких, імовірно, робить свій специфічний вплив на тих, хто займається. Разом з тим їх поєднує головне: атлетичне одноборство з метою досягнення перемоги над суперником. Правильному розумінню індивідуалізації в спортивній боротьбі допоможуть філософські категорії загального, особливого й одиничного. Сфера впливу закономірностей індивідуалізації може бути представлена у такий спосіб. Загальність ґрунтується на діалектичній єдності форми і змісту, морфологічних і функціональних властивостей організму і поширюється на спортсменів усіх видів спорту. Особливе характеризується закономірностями, властивим усім різновидам боротьби (дзюдо, самбо, вільна, класична, карате, сумо, гюлеш, чидаоба й ін.), де одне з головних місць займає значна варіативність морфо-функціональних особливостей у борців, що є причиною підрозділу атлетів на вагові категорії. Одиничне визначається якісним своєрідним змістом конкретного виду

боротьби і її закономірностей і поширюється тільки на цей вид боротьби.

Критичний аналіз наукових даних такого роду дає можливість розробити раціональні засоби і методи підготовки в конкретному виді боротьби.

2.4. Специфіка технічної підготовки юних борців

В цьому розділі ми розглядали три питання: послідовність в удосконалюванні техніки, аналіз і методи розвитку швидкості в боротьбі.

Проблема перебування найбільш раціональної методики оволодіння складними руховими навичками вже давно привертає увагу тренерів і спортсменів. Ця задача із самого початку визначилася як одна з найбільш важких. Варто віддати належне нашим тренерам, які накопили чималий досвід у спробах вирішити цю проблему.

Особливу складність представляє вона у видах спорту ациклічного характеру (спортивні ігри, бокс, боротьба і т.д.). Та, наприклад, для спортивної боротьби складність питань складається не тільки в тім, що потрібно вивчити значну кількість окремих прийомів, захистів і контр-прийомів у стійці і партері, але й у тім, особливо, що потрібно освоїти їхнє виконання в складному взаємозв'язку один з одним в умовах взаємного опору.

Більш докладно зупиняється на цьому питанні кандидат педагогічних наук А.А. Новіков, який вважає, що процес навчання й удосконалювання складних прийомів спортивної боротьби складається при короткому викладі з наступних етапів:

- 1) виконання вправ, елементи яких подібні досліджуваному прийому (створення необхідного фону);
- 2) спрощення структури прийому й умов його виконання;

- 3) поступове об'єднання елементів прийому в цілий акт;
- 4) після вивчення прийому на місці з партнером без опору прийом вивчають у тренувальних сутичках, спрощуючи умови його виконання за рахунок тактичної підготовки.

Ми вважаємо, що подальше удосконалювання складних прийомів боротьби повинне проходити по наступним шляхам:

1. Оволодіння досконалою структурою прийому в різні сторони.
2. Виконання прийому в найбільш важких умовах із застосуванням нових тактичних дій.
3. Застосування прийомів в комбінаціях.

По першому пункті є різні думки у відношенні того, коли раціональніше освоювати прийом в різні сторони: із самого початку навчання вже в процесі удосконалювання. Як показує досвід, у переважній більшості випадків, якщо прийом освоюється із самого початку тільки в одну сторону, надалі виконання у другу сторону чи зовсім не освоюється, чи освоюється з величезною працею. Причину цього явища слід шукати в двох факторах: а) фактор біологічний і дотепер вивчений ще недостатньо; б) воля виборів рухів борців у сутичці.

У процесі взаємного опору борець насамперед використовує краще вивчені прийоми. Тим самим однобічне освоєння краще вивчених прийомів все більш закріплюється. Більшість тренерів, намагаючись знайти вихід з положення, намагаються із самого початку навчати прийомам до обох сторін.

Що стосується інших етапів удосконалювання, викладених автором, то в принципі з ними можна погодитися.

У підручнику для інститутів фізичної культур Н.Н. Сорокіна пропонується схема вивчення й удосконалювання техніки складних прийомів. У ній зазначене місце і імітаційних вправ, які

підводять, із тренувальним опудалом, визначені послідовність і зміст роботи з партнером, ступінь опору останнього і, нарешті, рекомендується удосконалювання прийому з різними способами тактичної підготовки в навчальній, учбово-тренувальній і вільній сутичках. Але й у такому викладі основний розділ роботи, у процесі якого відбувається закріплення початкової школи боротьби і становлення майстерності спортсмена, не має достатній конкретизації і системи [22].

На першому етапі прийоми повторюються, і до кожного прийому вивчається спосіб тактичної підготовки захоплення. Так, наприклад: для кидка через спину з захватом руки і шиї (у лівій стійці) ліва рука атакуючого спочатку захоплює праву руку атакованого зверху і після ривка вниз переводить на захват шиї для кидка через спину. На цьому етапі вивчаються найбільш прості способи тактичної підготовки захватів, що пізніше ускладнюються і систематично удосконалюються.

Необхідність освоєння способів тактичної підготовки захватів незаперечна. Фактично тут закладаються перші зерна тактичного мислення молодого борця. У зв'язку з цим тренер повинний ясно представляти ступінь складності різних способів підготовки того самого захвату з різних вихідних положень.

Для первісного вивчення рекомендуються найбільш прості і надійні способи з основного вихідного положення для даного прийому. Як і до початку цього етапу роботи з молодими борцями, величезне значення мають періодичні (не рідше одного разу на місяць) контрольні заняття, у яких перевіряється рівень засвоєння техніки. Тут же перевіряється і знання способів тактичної підготовки. У залежності від результатів перевірки тренер вирішує, який матеріал техніки і тактики підлягає надалі вивченню та повторенню.

Задача іншого етапу удосконалювання техніки - виховання у борця здатності виконувати прийоми на більшій швидкості в яскраво вираженій формі відповідних дій.

Спочатку сигналом для цих дій є рух партнера в спробі зробити захват. Атакований своїм зустрічним рухом випереджає цю спробу. Робиться це спочатку на місці без опору з поступовим прискоренням рухів обох партнерів. При тренуванні зустрічних атак дуже важливо визначати точну фазу рухів партнера, що повинна бути уловлена атакованим. У кожному випадку тренер повинний показати борцю цей момент і вимагати його точного уловлювання.

Далі прості зустрічні атаки удосконалюються в боротьбі за захват, із поступовим прискоренням і збільшенням силових напруг, із застосуванням захистів і контрприймів. Трохи більш важка на цьому етапі тренування складних зустрічних і повторних атак. Партнери штучно створюють ситуації, при яких один із борців (при обопільному захваті) робить спробу виконати прийом, але, наштовхнувши на захист, повертається у вихідне положення. Цей момент другий спортсмен повинний точно уловлювати й атакувати своїм прийомом. Такі форми дій іншого борця ми і називаємо складними зустрічними атаками. Такий метод роботи виробляє в спортсмена точність, гарну реакцію й швидкість рухів. Не менш важлива й тактовна сторона справи, тому що в сутичці борець може за своїм бажанням створювати такі ситуації.

На цьому ж етапі прийоми відпрацьовуються й у формі повторних атак. Знаходячись у захваті, борець двічі підряд робить спробу виконати кидок, розраховуючи кинути із другої спроби.

Дуже корисно в цей період давати спортсменам завдання, згідно яким вони борються протягом визначеного часу тільки нападаючи чи тільки, захищаючись.

У третьому етапі для розширення обсягу технічних знань і навичок борця і гарного орієнтування в різних положеннях удосконалюється згадана техніка по групах прийомів, що можуть бути виконані з одного захоплення.

При первісному навчанні для кожного прийому є визначене вихідне положення (захват, положення ніг і тулуба). Однак неважко помітити, що вихідне положення для одного прийому є зручним ще для декількох. Так, наприклад, у стійці, захват тулуба правою рукою попереду, можна, у залежності від конкретного положення, кинути супротивника кожним із наступних прийомів: кидок прогином уліво, кидок через спину вправо (зміщаючи руки на захват шиї і лівого плеча), чи кидок переклад «вертушкою» уліво, кидок через спину захватом руки через плечі вліво, кидок через спину вліво захватом однієї руки зверху й іншої під плечі. Визначити групи прийомів з одного захвату може кожен тренер.

Відпрацьовування техніки по групах прийомів з одного захвату має істотне значення як передумова для роботи на наступних – четвертому й п'ятому етапах. Їхньою основною задачею є розвиток тактичних знань борця, здійснюваний на базі подальшого удосконалювання техніки.

У четвертому періоді прийоми удосконалюються в комбінаціях із помилковою атакою (із трьох дій обох партнерів). Для тактичної підготовки прийому, атакуючий, знаходячись у захваті, робить спочатку помилковий рух, що імітує спробу виконати визначений прийом. Якщо супротивник реагує на нього захистом, вигідної для атакуючого, то останній негайно проводить задуманий прийом. Варто нагадати, що помилкова спроба повинна переконати супротивника в початій атаці. Разом з тим, вона повинна дозволити швидко перейти до дійсного прийому, при необхідності, до захисту від контр-прийому атакованого.

При достатній підготовленості спортсмена в цьому періоді удосконалюються і комбінації прийомів із п'яти дій. Наприклад: атака кидком через спину захватом руки і тулуба – захист – атака звалюванням (збиванням) з тім же захватом – захист – переклад у партер «вертушкою».

З більшою складністю проходить удосконалювання комбінацій прийомів, у яких атакуючий спочатку намагається провести задуманий прийом в повну силу (п'ятий етап). Якщо така спроба наштовхується на стійкий захист, то, у залежності від останньої, атакуючий негайно переходить к іншому, можливий у даний обстановці, прийому, тобто діє в залежності від сформований бойової ситуації. Так, наприклад, у залежності від того, як атакований виконує захист проти перекладу в партері ривком за руку, атакуючий може виконати: кидок переклад у партері «вертушкою», кидок через спину захопленням руки через плечі, кидок прогином захвату тулуба попереду, звалювання (збивання) захопленням тулуба попереду. Робота над такого роду складними сполученнями технічних дій на даному рівні розвитку техніки й тактики є необхідної.

Більшість викладених комбінацій добрі освоєні в практиці наших борців, і виконання якого-небудь із них у змагальній сутичці стає з кожним разом все більш складною проблемою. Розкрити супротивника і ввійти в потрібний захват для атаки стало особливо важко.

Таким чином, удосконалювання тактичної підготовки захватів, почате на першому етапі роботи, стає зараз проблемою номер один. А тим часом в літературі по класичній боротьбі про це сказано вкрай мало, незважаючи на наявний уже багатий практичний досвід. Тому ми вважаємо, що ця робота повинна вестися систематично, так саме як робота з удосконалювання

контр-прийомів, про що найчастіше забувають у тренувальному процесі.

Викладаючи приведену вище послідовність в удосконалюванні техніки, ми не претендуємо на вичерпну закінченість питання, що розбирається. Виходячи з яких-небудь своїх розумінь, тренер може зробити деяку перестановку в цій послідовності чи піти по шляху рівнобіжного використання, викладеного в етапах. Однак залишається безсумнівним, що всі зазначені вище етапи удосконалювання техніки повинні застосовуватися в процесі тренування.

Зміст описаної вище роботи над технікою в сполученні з різними тактичними задумами має за основу два головних фактори, без яких робота стає безглуздою. Ми маємо на увазі отточеність техніки окремих прийомів і швидкість реакції борця. Насиченість тренування спеціальними вправами для розвитку швидкості й підтримки високого рівня володіння технікою основних прийомів – обов'язкова умова тренування борців старших розрядів

ВИСНОВКИ

1. За матеріалами літературних джерел встановлені основи індивідуального підходу у вільній боротьбі. Треба врахувати індивідуальні особливості фізичного розвитку, фізичної і психологічної підготовленості, морфо-функціональні можливості та параметри, техніко-тактичну підготовленість спортсменів у спортивному тренуванні на різних етапах спортивної майстерності. За матеріалами літературних джерел встановлені основи індивідуального підходу у вільній боротьбі. Рекомендовано врахувати індивідуальні особливості фізичного розвитку, фізичної і психологічної підготовленості, морфо-функціональні можливості та параметри, техніко-тактичну підготовленість спортсменів у спортивному тренуванні на різних етапах спортивної майстерності.

2. Специфіка технічної підготовки борців – процес тривалий і складний. Її мета – формування й удосконалювання індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій.

Для повноцінної техніко-тактичної підготовки, необхідна своєчасна (за віковим критерієм) і послідовне пророблення наступних семи рівнів: вивчення елементів техніки, технічна підготовка прийому, оволодіння фрагментами «кущів» елементів боротьби, навчальні сутички (відпрацьовування), учбово-тренувальні сутички (моделювання), вільні і контрольні сутички, змагальні сутички. При цьому оволодіння основами техніки й тактики повинний закінчуватися до 17-18 років.

3. Морфо-функціональні передумови індивідуалізації складають відомості про будову тіла, про взаємозв'язок морфологічних особливостей із силовими, швидкісними, швидкісно-силовими можливостями працездатністю, спритністю, гнучкістю, особливостями техніко-тактичного арсеналу борців. При цьому варто врахувати між-індивідуальну і внутрішньо-

індивідуальну мінливість перерахованих вище якостей і взаємозв'язків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ведмеденко Б.Ф. Психолого-педагогічна технологія виховання інтересу в молоді до занять спортом і фізичною культурою / Б.Ф. Ведмеденко, В.З. Назаровець - К: Освіта, 2009. - 167 с.
2. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі. / Ю.М. Віленський, М.С. Дубовіс - К.: Здоров'я, 2007. – 148 с.
3. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К.: РНМК, 1999. – 90 с.
4. Грибан Г.Н. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.Н. Грибан – Житомир: Вид-во Рута , 2009. – 201 с.
5. Данько Г.П. Фізична підготовка борців / Г.П. Данько. – М: Фізкультура спорт, 2002. – 86 с.
6. Дончев И. Симфония на ковре. / И. Дончев. - М: Фізкультура спорт, 1991. – 91 с.
7. Зайцева В.В. Тренировка силы и силовые тренажеры / В.В. Зайцева // Теория и практика физической культуры, 1993. - №1.- С.26-32.
8. Земцова І.І. Спортивна фізіологія / І.І. Земцова – К.: Олімпійська література, 2008. – 208 с.
9. Пістун А.І. Спортивна боротьба: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / А.І. Пістун – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 1997. – 584 с.
11. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические

приложения. / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

12. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсмена. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 1995. – 320 с.

13. Сергієнко Л.П. Контрольні та курсові роботи з теорії та методики фізичного виховання / Л.П. Сергієнко – Херсон: Наддніпрянська правда, 1977. – 93 с.

14. Спортивная борьба: [учебник для институтов физической культуры] / Под ред. А.П. Купцова. – М: Физкультура и спорт, 1998. – 424 с.

15. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: [учебное пособие] / Г.С. Туманян – М: Советский спорт, 1998. – 398 с.

16. Турин Л.Б. Борьба / Л.Б. Турин. – М: Физкультура и спорт, 2004. – 201 с.

17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. / В.П. Филин – М: Физкультура и спорт, 1974. – 232 с.

18. Фомин Н.А. Возрастные основы физического воспитания. / Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 156 с.

19. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба. Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. / Ю.А. Шахмурадов – М: Высшая школа, 1997. – 189 с.

20. Шиян Б.М., Теория и методика физического воспитания: [учебное пособие для студентов пед. ин-тов] / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев – М: Просвещение, 1988. – 224 с.

21. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Світ, 1993. – 148 с.
22. Латишев С.В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандрегось. – К.: АСБУ. – 2011. – 95 с.
23. Радько М.М. Спортивна морфологія / М.М. Радько. – Чернівці.: Книги XXI, 2005. – 196 с.
24. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: [підручник] / Л.П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с.
25. Смульский В.М. Питание в системе подготовки спортсменов / В.М. Смульский. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 177 с.
26. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. / А.Г. Станков, В.Л. Климин, И.А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
27. Суслов Ф.П. Термінологія спорту / Ф.П. Суслов, Д.А. Тишлер. – М.: СпортАкадемПрес, 2001. – 480 с.
28. Суханов А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля /А.Д Суханов // Теория и практика физической культуры. – М -2001 – № 9.- С. 41- 45.
29. Тарас Л.Е. Психология спорта / А.Е. Тарас. – Минск.- 2005. – 351 с.
30. Теорія і методика викладання вільної боротьби: [навчально-методичний посібник] / А.К. Абдулаев, Д.Є. Воронин, И.В. Ребар та ін. – Мелітополь, 2012. – 356 с.