

The article examines the impact of stress on the body of an athlete, which allows slightly new look at coaching an athlete and his performance at the event. Adaptation to stress is manifested in sports training and competition. Athletes who do not take into account the maximum allowable properties of the organism to stress, disrupted adaptation to stress caused by the data load. To the body adapt to stress without disruption adaptation training should be metered.

**Key words:** stress, physiological basis of stress, training athletes, the cumulative effect of stress, stress and training athletes.

*Отримано: 4.07.2013*

УДК 37.016:796.077.5:796.85

**В. Й. Мазур, І. О. Кіріллов**

## **МЕТОДИКА ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ЗАХИСНИМ ДІЯМ У БОРОТЬБІ КУРАШ**

У статті розглядаються питання основ методики початкового навчання захисним діям юними борцями в боротьбі кураш. Одна з причин – недостатня обґрунтованість методики навчання, представленої в програмах та підручниках зі спортивної боротьби. У цих умовах назріла необхідність подальшого вдосконалення методики навчання технічним діям борців, яка позитивно позначилася б на їх майбутніх спортивних результатах. Розроблені комплекси засобів, спрямованих на вдосконалення захисних дій в положенні боротьби стоячи. Проведено дослідження індивідуальної структури захисних дій групи хлопців і методом ранжування визначені 15 найбільш значущих захисних дій.

**Ключові слова:** захисні дії, пасивний захист, активний захист, принципи навчання.

**Постановка проблеми.** Техніка виконання захисних дій складає один з важливих розділів в процесі підготовки спортсменів-однборців. Важливо уміти під час сутички не тільки створювати сприятливі ситуації для атаки, проводити прийоми і контратаки, але і уміло проводити захисні дії. Фахівці єдині в думці, що досконалий захист – грізна зброя для досягнення перемоги над суперником [1, 5, 6].

Захисні дії в єдиноборствах є основним збиваючим чинником, що перешкоджає проведенню технічної дії. Відомо, що надійний захист – основа основ спортивної майстерності (С.В. Суряхин, 1972; С.Х. Хван).

Змагальна сутичка в боротьбі є своєрідними переходами від атаки до захисту і навпаки із завданням одностороннього виграшу суддівських оцінок (С.В. Суряхин).

У зв'язку з цим особливе місце в тренуванні повинен займати процес вивчення захисних дій. Проте в боротьбі у більшій мірі вивчаються атакуючі дії, а захисним відводиться незначне місце.

**Мета дослідження** – теоретично дослідити питання, пов'язане з методикою початкового навчання захисним діям в боротьбі кураш.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз, синтез, узагальнення ретроспективної та документальної інформації.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Як показав аналіз тренувальних планів підготовки збірних команд і тренувальних занять, захисним діям в положенні боротьби стоячи відводиться незначна кількість часу і вони складають від загального об'єму (атаки захисту стоячи) всього 1,16%, а в умовах окремих тренувальних занять – 2,76%.

У боротьбі розрізняють дві форми захисту:

1. Пасивний захист – прийом, направлений на запобігання атаці, або її дезорганізацію шляхом активного використання частин свого тіла. При пасивному захисті в стійці запобігається виконання прийомів атаки за рахунок розриву дистанції, захоплення, упору руками, головою, зацепів, обвивів і т.д. Борець, що обороняється, не володіє ініціативою і не має переваг в розвитку ситуації.

2. Активний захист – прийом, що включає операції, спрямовані на відзеркалення атаки суперника і на створення зручної ситуації для проведення контратаки. Застосування активних захистів, що дозволяють ефективно переходити до атаки, додає боротьбі активний характер, робить її більш видовищною і результативною.

У спортивних єдиноборствах розділ навчання, направлений на формування у спортсменів знань, умінь і навиків, є найбільш важливим.

Відомо, що методика і організація процесу навчання та вдосконалення повинні спиратися на вимоги змагальної діяльності і показники, які сприяють підвищенню спортивної майстерності за принципом первинності змагань і вторинності тренування. Суть в тому, що якість тренувального процесу можна значно підвищити, якщо підійти до його побудови через пізнання змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації.

Деякі автори відзначають скорочення термінів сутички. Процес боротьби почав проходити швидше і інтенсивніше. Почали заохочуватися безперервні атакуючі дії. Це зажадало від борців миттєвого вирішення тактико-технічних завдань і застосування певних атакуючих, захисних і комбінаційних дій, до яких вони не були підготовлені в процесі початкового навчання, а атакуючі одиночні прийоми успіху вже не приносили.

Перебудувувати методику початкового навчання у видах боротьби (кураш, дзюдо, самбо) необхідно так, щоб направити її на освоєння сучасних техніко-тактичних атакуючих дій.

Такий напрям у методиці початкового навчання юних борців повинен привести до творчого пошуку сучасних і найбільш раціональних дій.

В даний час відсутня науково обґрунтована методика навчання захисним тактико-технічним діям (ЗТТД). Існуюча методика навчання складається практично з досвіду роботи кожного тренера, відстає від вимог сучасної практики і не відповідає завданням сьогодення. Одна з причин – недостатня обґрунтованість методики навчання, представлені в програмах, методичній літе-

ратурі і підручниках зі спортивної боротьби. У цих умовах назріла необхідність подальшого вдосконалення методики навчання технічним діям борців боротьби кураш, яка позитивно позначилася б на їх майбутніх спортивних результатах. Необхідна концепція, вироблена на основі результатів теоретичних і експериментальних досліджень, а також узагальнення кращих зразків вітчизняної і зарубіжної практики.

Захисту можна навчити швидше, ніж атакуючій дії, але будь-який захист вимагає певної підготовленості (фізичної, технічної, психічної). Тому деякі автори вважають, що кожен захист повинен відповідати певному рівню майстерності борця, тобто етапу вдосконалення.

Проведені дослідження за участю провідних тренерів, що займаються з юними борцями, свідчать про те, що на етапі початкового навчання необхідно вивчати активний захист в стійці і пасивний – при пересуваннях та виведеннях суперника із рівноваги, які повинні бути базою для інших видів захисту. На їх думку, основним видом тактики захисту повинен бути визначений той, який забезпечує безперешкодний і результативний перехід до контратаки.

Проблема послідовності навчання прийомам є однією з недостатньо вивчених в теорії і методиці спортивної боротьби. Це важлива складова частина і неодмінна умова ефективності спортивного навчання, що зобов'язує ретельно планувати цілісний навчальний процес. Загальна спрямованість навчання прийомам, повинна формуватися на основі класифікації і систематики прийомів, а сам процес навчання техніці повинен здійснюватися випробуванням на практиці концентричним методом з розділенням його на етапи. Рекомендується групувати прийоми які вивчаються між собою, щоб захист, виконаний суперником від першого прийому, створював оптимальні умови для реалізації подальшого прийому атаки. Це значно скорочує об'єм часу, що відводиться на їх вивчення, створює передумови розвитку і вдосконалення оперативного-тактичного мислення юного борця.

Таким чином, теоретичний аналіз показав, що розділ навчання захисним діям в боротьбі кураш вимагає проведення спеціальних досліджень. У деяких публікаціях розроблені комплексні засоби, спрямовані на вдосконалення захисних дій в положенні боротьби стоячи. Проте методика навчання захисним діям вимагає подальшого вдосконалення.

Для вивчення структури змагальної діяльності юних борців застосовувалася методика оцінки ЗТД в положенні боротьби стоячи. Всього виділено 51 дію, що характеризують особливості захисту в різних фазах виконання кидка. Досліджена група хлопців у віці 13-18 років із стажем занять боротьбою кураш від трьох до п'яти років. Була отримана рангова оцінка захисних дій, яка піддавалася подальшій математико-статистичній обробці.

Розрахунки велися із застосуванням факторного аналізу по методу головних компонентів з обертанням референтних осей.

Спочатку була проведена рангова значущість 51-ої захисної дії. Математичній обробці піддавалися тільки 15 найбільш значущих захисних дій юних борців боротьби кураш зі всіх запропонованих в методиці.

У табл. 1 представлена матриця факторного аналізу 15-го порядку по чотирьох чинниках, що пояснюють 66,6% загальної дисперсії вибірки.

До складу фактора I із внеском 20,9% увійшли з найбільшими кореляціями три показники: 47 – використовувати фізичну якість швидкості для реалізації захисту. 48 – використовувати силові якості для захисту. 49 – використовувати витривалість для захисту (вони виділені жирним шрифтом). Чинник можна назвати як “чинник, що забезпечує надійність захисту із застосуванням фізичних якостей”.

Чинник II з внеском в загальну дисперсію вибірки склав 19,2%. З найбільшими кореляціями до складу чинника II з негативним знаком увійшли п'ять показників: 5 – захопити атакуючу руку, ногу суперника. 11 – зірвати основне захоплення суперника. 12 – вивести суперника із рівноваги. 16 – змінити своє захоплення на незручне суперникові. 40 – провести контрприйом. Його можна назвати як “чинник, що забезпечує надійність захисту із застосуванням переважно захоплень”.

Чинник III із внеском в загальну дисперсію вибірки склав 14,3%. У ньому з найбільшими коефіцієнтами згрупувалися наступні показники: 14 – нахилити суперника донизу. 24 – завантажити суперника на атакуючу ногу з негативним знаком і 40 – провести контрприйом (з позитивним знаком). Це свідчить про те, що перші два показники не застосовуються з третім (40 – провести контрприйом) і мають протилежне призначення в реалізації захисних дій в структурі захисних дій юних борців. Дійсно, важко провести контрприйом в положенні, коли суперник нахилений донизу або завантажений з опорою на одну ногу.

Чинник IV. Його внесок в узагальнену дисперсію вибірки склав 12,2%. Він об'єднав наступні показники: 29 – пересування: вперед, назад, в сторони і 40 – провести контрприйом. Сенс даних показників в тому, що контрприйом легко провести, якщо атакуючий борець постійно пересувається у різних напрямках.

Аналізуючи в цілому структуру захисних дій юних борців, можна сказати, що показник “провести контрприйом” відносно високими кореляціями виділився в трьох чинниках: у другому, третьому і четвертому. Можна припустити, що він є одним із найважливіших в структурі захисних дій юних борців. Також, слід виділити захисні дії, пов'язані із навчанням техніці і тактиці захоплення, які в структурі підготовки також мають значущість. Крім того, для даного віку в реалізації захисних дій важливий ступінь фізичної підготовленості, який забезпечує і високий рівень надійного захисту. Мабуть техніка захисних дій або сформована недостатньо, або перевагу в захисті мають більш фізично підготовлені юні борці.

Таблиця 1

Матриця повернених факторних навантажень ЗТТД юних борців боротьби Кураш ( $n = 42$ )

ЗАХИСНІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ	Чинники			
	I	II	III	IV
5. Захопити атакуючу руку, ногу суперника	-0,05	<b>-0,41</b>	-0,08	-0,22
8. Блокувати атакуюче плече	-0,07	-0,05	0,32	0,41
11. Зірвати основне захоплення суперника	0,01	<b>-0,69</b>	-0,02	0,21
12. Вивести суперника з рівноваги	-0,14	<b>-0,54</b>	0,11	-0,30
14. Нахилити суперника донизу	-0,17	-0,11	<b>0,71</b>	0,20
16. Змінити своє захоплення на незручне суперникові	-0,04	<b>-0,43</b>	0,05	0,14
17. Блокувати дії суперника захопленням	0,22	-0,02	0,41	-0,06
24. Завантажити суперника на атакуючу ногу	0,05	-0,02	<b>0,54</b>	0,06
29. Пересування: вперед, назад, в сторони	-0,18	0,28	-0,26	<b>0,52</b>
39. Крайній захист – атака	0,10	-0,07	0,09	0,36
40. Провести контрприйом	0,08	<b>-0,46</b>	<b>-0,49</b>	<b>0,43</b>
42. Загрожувати проведенням прийому	-0,18	0,32	-0,10	0,01
47. Використовувати швидкість для захисту	<b>0,49</b>	-0,02	0,09	0,23
48. Використовувати силові якості для захисту	<b>0,60</b>	0,15	-0,13	-0,02
49. Використовувати витривалість для захисту	<b>0,88</b>	-0,13	0,12	-0,15
Внесок чинника, %	<b>20,9</b>	<b>19,2</b>	<b>14,3</b>	<b>12,2</b>
Загальна дисперсія вибірки, %	<b>66,6</b>			

Примітка. Нумерація ЗТТД представлена згідно методики дослідження.

Далі нами було проведено дослідження індивідуальної структури захисних дій групи хлопців і методом ранжування визначені 15 найбільш значущих захисних дій (табл. 2).

Таблиця 2

Ранги захисних техніко-тактичних дій юних борців ( $n = 42$ )

ЗАХИСНІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ	Ранги
Захопити атакуючу руку, ногу суперника	14
Блокувати атакуюче плече	10
<b>Зірвати основне захоплення суперника</b>	17
Вивести суперника з рівноваги під час його підвороту	5
Нахилити суперника донизу	8
Змінити своє захоплення на незручне суперникові	13
Скути дії суперника захопленням	9
Завантажити суперника на атакуючу ногу	3
Пересування: вперед, назад, в сторони	12
Крайній захист – атака	16
Провести контрприйом	15
Загрожувати проведенням прийому	7
Використовувати швидкість з метою захисту	6
<b>Використовувати силові якості з метою захисту</b>	11
Використовувати витривалість з метою захисту	4
Використовувати координацію з метою захисту	2
Використовувати гнучкість з метою захисту	1

Примітка. Чим вище чисельне значення рангу, тим він більш значущий в структурі підготовленості.

Ранжування захисних дій із значущості застосування в сутичці припускає їх вивчення в такій же послідовності. Це відповідає принципу первинності вимог змагальної діяльності. Наприклад, виходячи із результатів дослідження, перша захисна дія, якій слід навчати – це зірвати основне захоплення суперника. Із фізичних якостей в найбільшій мірі сприятимуть забезпеченню надійного захисту силові якості.

Виявлення факторної і рангової структури захисних дій дозволить більш обґрунтовано будувати процес навчання.

Оволодіння основами техніки боротьби, формування умінь вести єдиноборство – одне із головних завдань тренування. Один з методів навчання, застосованих в спортивних єдиноборствах – ігровий метод. У деяких роботах показано, що застосування спортивних і рухливих ігор в тренуванні в об'ємі до 50% від загального часу, витраченого на вивчення техніки і підвищення фізичної підготовленості, значно знижує відсів юних борців. Ідея ігор-завдань, розроблена на прикладі класичної боротьби, вдало підходить і для боротьби кураш.

Наприклад, сенс ігор-завдань в дотик полягає у торканні одним із партнерів обумовлених точок тіла, викликаючи реакції захисту у іншого. Ця обставина покладена в основу з вивчення техніки боротьби і формування основ ведення єдиноборства. Запропоновані ігри поділяються на ігри першого і другого порядку. Ігри-завдання першого порядку припускають однакові завдання обом партнерам. Перемога в даному епізоді може бути досягнута шляхом захоплення правої руки супротивника зовні, а потім дотику поясниці лівою, але те ж саме може зробити суперник. Результат єдиноборства буде на користь швидшого і сильнішого партнера.

Ігри другого порядку передбачають різне завдання кожному із партнерів. Застосування варіантів ігор-завдань в торканні першого і другого порядку з різними умовами значно збільшує кількість завдань.

Ігри можуть бути використані в підготовчій частині заняття та упродовж всього навчання. При проведенні ігор необхідно частіше змінювати порядок зон дотику: груди–спина, права–ліва сторона і т.д.

Для різноманітності варіантів ігор пропонується ряд умов їх виконання:

- торкатися тільки певних місць або частин тіла суперника;
- виконувати торкання однією або двома руками (якою саме, одночасно або послідовно, в якій стороні і т.п.);
- пересуватися по киїму в межах заданої площі, обмеженої колом, квадратом і т.п.;
- обидва партнери виконують однакові (або різні) завдання;
- відступати можна (не можна);
- руки захоплювати можна (не можна) і т.д.

Такі ігри застосовуються Ю.І. Шумаковим [6] при навчанні юних борців захисним діям. Наприклад, торкання правою рукою

лівого стегна партнера зовні формує захисну реакцію для відставки ноги, що атакується, а торкання лівого плеча правою рукою формує навик уникнення захоплення за плече або відвороту партнера. Торкання одночасно двох плечей сприяє формуванню у борця, якого атакують, навиків захисту за допомогою випрямлення свого тулуба і ін.

Для вивчення ЗТГД в боротьбі кураш розроблені спеціальні карти (табл. 3), в яких на кожну захисну дію виділені розділи: техніка виконання, методика навчання, характерні помилки.

Таблиця 3

Карта вивчення захисту № 4 – упор кистю в стегно, таз, захоплення за брюки зовні стегна під час підвороту суперника спиною

4. Упор кистю в стегно, таз, захоплення за брюки зовні стегна під час підвороту суперника спиною		
Техніка виконання ЗТГД	Засіб вивчення	Характерні помилки
Захист виконується упором долонею в стегно спереду або збоку, таз або захоплення за брюки в початковій фазі проведення прийому суперником. Така техніка виконання характерна для кидків суперника, пов'язаних з підворотами: підхоплені зсередини, кидків через плече, передніх підніжок і ін. Наприклад, борець виконує кидок з підворотом через ліве плече. Суперник своєю рукою у момент підвороту супротивника повинен виконати упор долонею в стегно, таз спереду або захоплення за брюки зовні, спереду стегна. На початок проведення дії блокуюча рука повинна бути вільна від захоплення суперника. На початок виконання потрібно швидко відпустити своє захоплення і виконати упор або захоплення за брюки зовні стегна під час підвороту суперника спиною. Краще захопити його за плече знизу-збоку різної руки. Така техніка захисту виконується нетривалий час – не більше 2-3 с.	При вивченні даного захисту може бути застосоване наступне завдання: атакуючий борець повинен виконати кидок підворотом. Борець, що захищається, виконує короткочасний упор в стегно, таз або захоплення за брюки в області стегна, тазу суперника. Той, що атакує, постійно змінює напрям кидків (управо, вліво), швидкість підвороту і при цьому може виконувати різні кидки	Упори і захоплення за брюки виконуються більше 2-3 с. Борець не встигає під час підвороту суперника виконати потрібне і міцне захоплення. Після однієї-двох спроб захисту у такий спосіб не переходить до інших способів, що приводить до грубих тактичних помилок і чергового покарання. Блокуюча рука перед початком атаки знаходиться в заблокованому суперником положенні і не дозволяє тому, хто захищається, вільно і швидко виконати захист

Методика навчання стандартна: розповідь, показ, навчання – і полягає в наступному. Перед початком заняття тренер пояснює завдання і дає працює по картці. При розповіді велика увага приділяється значенню даної форми захисту. Після показу основ техніки виконання юні борці приступають до вивчення ЗТГД. Розбираються характерні помилки і методи їх усунення.

Дана картка вивішується на стенді для ознайомлення із її змістом. В кінці заняття юні спортсмени отримують домашнє завдання: описати техніку виконання захисту, засоби її вивчення і можливі характерні помилки.

**Висновки.** Проведений структурно-технічний аналіз захисних дій у боротьбі кураш показав, що в основу їх побудови закладені наступні операційні дії: проведення відволікаючого прийому; використання захисного зусилля суперника; реалізація одностороннього або різностороннього завершуючого прийому. Виходячи із результатів дослідження, перша захисна дія, якій слід навчати – це зірвати основне захоплення суперника. Проведене дослідження індивідуальної структури захисних дій групи хлопців дозволило методом ранжування визначити 15 найбільш значущих захисних дій.

Застосування ігор-завдань виховує у юних спортсменів необхідні знання, уміння і навички по формуванню основ ведення єдиноборства, техніки і тактики атакуючих і захисних дій, підвищує емоційне забарвлення тренувальних занять. В процесі єдиноборства розвиваються спеціальні фізичні якості, здобуваються уміння приймати швидкі, своєчасні і правильні рішення, значно підвищується інтерес до виду спорту, помітно знижується відсів юних борців. Вивчений склад індивідуальних захисних дій в боротьбі кураш представляє для борців і фахівців практико-теоретичну цінність і може бути упроваджений в програму підготовки менш кваліфікованих спортсменів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Закиров Р.М. Ранжирование защитных тактико-технических действий дзюдоистов разного возраста и квалификации / Р.М. Закиров, А.Е. Миллер // Спорт и личность : мат. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2000, С. 11–13.
2. Моисеев Н.М. Структура процесса обучения двигательным действиям / Н.М. Моисеев // Теория и методика физической культуры (курс лекций) : учеб. пос. / под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб. : СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999. – С. 95–97.
3. Смертин Ю.А. Обучение тактико-техническим действиям юных борцов посредством заданий по решению эпизодов поединка : автореф. канд. дис. / Ю.А. Смертин. – Омск, 1991. – 18 с.
4. Суражин С.В. Исследование устойчивости выполнения технических приемов в спортивной борьбе к сбивающему фактору защитных действий противника : автореф. канд. дис. / С.В. Суражин. – М., 1980. – 21 с.
5. Хван С.Х. Смысловые структуры защитных действий в борьбе дзюдо : автореф. канд. дис. / С.Х. Хван. – М., 1989. – 24 с.
6. Шумаков Ю.И. Методика начального обучения технике ведения единоборства в борьбе дзюдо с применением игр-заданий / Ю.И. Шумаков, Р.М. Закиров, А.В. Еганов и др. // Спорт и личность : мат. науч.-практ. конф. – Челябинск, 2000. – С. 28–31.

In the article the questions of bases of method of initial studies are examined to the protective actions by young fighters in the fight of kurash. One of reasons is insufficient validity of method of studies, presented in the programs and textbooks from a sporting fight. The



necessity of subsequent perfection of method of studies the technical actions of fighters came to a head in these terms, which positively would affect their future sporting results. The complexes of facilities, protective actions directed on perfection are developed in position of fight, upright. Research of individual structure of protective actions of group of boys is conducted and certain the method of ranging 15 the most meaningful protective actions.

**Key words:** protective actions, passive defence, active defence, principles of studies.

*Отримано: 8.07.2013*

УДК 796.422.12.093.352

**В. А. Мазур, О. М. Вергуш**

### **СПОРТИВНА МАЙСТЕРНІСТЬ ЯК ОДИН З ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БАР'ЕРИСТІВ**

У статті на теоретичному рівні розглядаються методи тренування спортсменів, що займаються бар'єрним бігом, також аналізуються всі рухові якості, які необхідні спортсменові в цьому виді легкої атлетики для досягнення високих спортивних результатів.

**Ключові слова:** біг, бар'єри, підготовка, фізичні якості, спеціальна витривалість, швидкість.

**Актуальність дослідження.** Серед багатьох спортивних дисциплін, сучасної легкої атлетики, бар'єрний біг займає особливе місце. Бар'єрний біг – складний вид легкої атлетики, досягнення високих результатів залежить від загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Бар'єрист повинен володіти вродженою швидкістю, витривалістю, високим рівнем вибухової сили, відмінно володіти технікою долаття бар'єрів по прямій та повороту [9].

Організм людини володіє чудовою властивістю пристосовуватися до дії подразників, що викликаються фізичними вправами, різними тренувальними діями. І не тільки пристосовуватися, але і «накопичувати сили», підвищувати руховий потенціал.

Цілеспрямоване, відповідно до можливостей спортсмена тренування, сприяє підвищенню його працездатності, досягнення бажаних спортивних результатів. На різних етапах рухового вдосконалення бар'єристів, різні фізичні якості, виховуються і розвиваються по різному. На початковому етапі тренування, перед спортсменом стоїть завдання сформувати «фундамент» різносторонньої фізичної підготовленості, оволодіти «школою» бігу з бар'єрами.

Фізичні якості краще розвивати окремо, при цьому розвиток однієї якості позитивно впливає на зростання інших. Наприклад, розвиток сили або швидкості рухів сприяє ефективнішому прояву спеціальної витривалості [1, 4, 7].

У подальшій підготовці бігунів з бар'єрами – тренування стають більш комплексними. Як показує досвід, поступово, у міру підвищення рівня фізичних якостей бар'єристів починає виявлятися небажаний вплив однієї якості на іншу. Розвиток витрива-