

Коєв Г.І.

студент;

Чустрок А.П.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Південноукраїнський національний педагогічний університет

імені К.Д. Ушинського

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ВІЛЬНІЙ БОРОТБІ

Актуальність. Долаючи різні труднощі та перешкоди, на шляху досягнення мети в рухливих іграх, діти проявляють творчість та ініціативу (як точно виконати завдання, влучно попасти в ціль, швидко подолати «противника» і т.п.). Такі якості є досить цінними для тренування борців [1–3].

Завдання дослідження: 1. Проаналізувати наукову та методичну літературу з використанням рухливих ігор. 2. Як тренери з вільної боротьби використовують рухливі ігри у дитячих спортивних школах. 3. Вибрати ігри та перевірити ефективність їх використання у педагогічному експерименті.

В експерименті були задіяні спортсмени початкової підготовки 21 хлопець та 18 дівчат 7 та 8 років. Після педагогічного експерименту з використанням рухливих ігор, який тривав 6 місяців всі фізичні якості борців значно покращились, з високими рівнями достовірності (таблиця 1).

Швидкість (біг на 20 м). Якщо до експерименту борці пробігали 20 м тільки на 9 балів 7-річні – 31% та 8-річні – 41% а на 10 балів не було нікого, то після експерименту на 9 балів пробігали 56% 7-річних борців та 65% – 8-річних. А на 10 балів пробігали 22% 7-річних борців та 30% 8-річних борців, ($P < 0,05$, таблиця 1). **Швидкісно-силові якості**

(стрибок у довжину з місця) до експерименту теж ніхто не виконав на 10 балів, як серед 7-річних борців, так і серед 8-річних. На 9 балів 7-річних борців було 14% та 23% – 8-річних борців. Інші виконували тільки на 8 балів. Після експерименту на 10 балів 7-річних борців було 30%, та 8-річних – 22%. На 9 балів 7-річних борців було 55%, а 8-річних 62% ($P < 0,05$, таблиця 1). **Силова витривалість (підтягування)** до експерименту на 10 балів не було ні 7-річних, ні 8-річних борців. На 9 балів 7-річних було 32%, а 8-річних – 23%. Після експерименту на 10 балів 7-річних борців було 61%, а 8-річних – 70%. На 9 балів 7-річних борців було 36% та 8-річних – 22%, ($P < 0,05$, таблиця 1). **Згинання та розгинання рук** в упорі лежачи. До експерименту на 10 балів 7-річних борців було 3%, а 8-річних – 10%. На 9 балів до експерименту було 7-річних борців 55%, а 8-річних – 50%. Після експерименту на 10 балів 7-річних борців було 65%, а 8-річних – 70%. А на 9 балів 7-річних борців було 32%. А 8-річних – 23%, ($P < 0,01$, таблиця 1).

Статична сила (кут в упорі). До експерименту теж ніхто з борців не показав статичну силу на 10 балів. Майже всі борці показували кут в упорі на 8 балів 7-річні – 90%, а 8-річні 85%. Після експерименту на 10 балів 7-річних борців було 65%, а 8-річних – 53%. На 9 балів 7-річних борців було 30% та 8-річних – 36%, ($P < 0,01$, таблиця 1).

Також після експерименту дуже добре розвинулась **гнучкість**. Якщо до експерименту нікого з борців не було на 10 та на 9,5 балів в обох тестах на гнучкість то після експерименту таких серед 7-8-річних борців було 85% за перший тест (Міст борців) та 95% – за другий тест (нахил сидячи ноги нарізно), ($P < 0,01$). У спортивній боротьбі необхідний високий рівень статокінетичної стійкості, тому що майже всі прийоми боротьби різко подразнюють вестибулярний апарат. Відомо, що рухливі ігри добре тренують статокінетичну стійкість дітей [2]. Вестибулярний апарат у 7-8 річних дітей продовжує формуватись. І тільки до 12-14 років досягає рівня розвитку дорослих людей (таблиця 1). Тому нетреновані діти відмовляються виконувати акробатичні вправи на уроках фізкультури. Їм важко освоювати складно координовані рухи. Вони потребують спеціального тренування. Емоційна привабливість рухливих ігор, спеціально підібраних для тренування статокінетичної стійкості, з поступовим вестибулярним навантаженням добре тренує вестибулярний апарат дітей.

Захоплюючись грою, діти не зважають на вестибулярні подразнення. Але тренеру слід контролювати дозування вестибулярних подразнень, не доводячи організм дітей до перевантаження.

**Фізична підготовленість борців 7-8 років
до та після експерименту у % до кількості обстежених**

Тести	Бали	7 років		8 років		% обстежених	
		До	Після	До	Після	До	Після
Швидкість Біг 20м, (с)	10	3,7	-	22	3,5	-	30
	9	3,9	31	54	3,7	41	65
	8	4,1	69	24	3,9	59	5
Швидкісно-силові якості Стрибок у довжину з місця (см)	10	160	-	30	170	-	22
	9	155	14	55	165	23	62
	8	140	86	15	160	77	16
Силова витривалість Згинання і розгинання рук у висі (підтягування, кількість разів)	10	12	-	61	15	-	70
	9	10	32	36	13	23	22
	8	8	68	3	11	77	8
Силова витривалість Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	10	14	3	65	20	10	70
	9	12	55	32	18	50	23
	8	10	42	3	16	40	7
Статична сила Кут в упорі (с)	10	14	-	65	20	-	53
	9	12	10	30	18	15	36
	8	10	90	5	16	85	11

Тести	7-8 років	Бали	% обстежених	
			До	Після
Гнучкість «Міст борців» із положення лежачи	а) руки вертикально по відношенню до підлоги, ноги прями	10	-	20
	б) руки трохи нахилені	9,5	-	65
	в) руки трохи нахилені, ноги трохи зігнуті	9	25	10
	г) руки нахилені, ноги зігнуті	8	75	5
Гнучкість Нахил сидячи	а) торкається грудною клітиною підлоги	10	-	70
	б) торкається головою підлоги	9,5	-	25
	в) торкається головою ніг (ноги разом)	9	27	5
	г) торкається головою ніг пружинним рухом	8,5	73	-

В кінці експерименту спостерігалось покращення вираженості отолітової соматичної реакції (ОСР) борців за рахунок тренування рухливими іграми. Порівняно з вихідними рівнями ОСР зменшилась у

7- та 8-річних дівчат, відповідно на 61 та 53%, і у хлопчиків – на 25 та 52%; ($P < 0,05$). Дівчата в цьому віці дещо випереджають у розвитку хлопців. Але достовірне покращення було кращим у дівчат тільки серед 7-річних борців. Велике значення у спортивній боротьбі має також статична рівновага, без високого рівня якої, неможливо добиватись перемоги. Звичайно краще комбінувати тренування статичної та динамічної рівноваги щоб уникати одноманітності та перетренування, а також чергувати з іграми для розвитку спритності та швидкості.

Збільшення утримання статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима, порівняно з вихідними даними у дівчат 7 та 8 років в кінці експерименту, відповідно – на 70 та 138%, ($P < 0,05$); у хлопчиків – на 110 та 109%, ($P < 0,01$). При виконанні різноманітних прийомів спортивної боротьби спортсмени змушені постійно підтримувати свою динамічну рівновагу та намагались порушити її у противника. Динамічна рівновага після вестибулярних подразнень комбінованою пробою (10 поворотів з одночасними нахилами голови вперед і назад) покращилась в кінці експерименту у 7 та 8-річних дівчат, відповідно – на 59 та 53%, ($P < 0,05$), і у хлопчиків – на 37 та 43%, ($P < 0,01$), порівняно з вихідними показниками. Теж дівчата показали вищі результати покращення.

Висновки:

1. Використання рухливих ігор у тренуванні борців 7-8 років протягом 6 місяців значно покращило їх фізичні якості. Якщо до експерименту ніхто з борців не міг виконати досліджувані показники фізичних якостей на 10 балів, то після експерименту на 10 балів виконали тести на: швидкість – 30%, швидкісно-силові якості – 22%, силову витривалість та гнучкість – 70%, статичну силу – 53%, міст – 20% досліджуваних борців.

2. Порівняно з вихідними рівнями отолітова соматична реакція покращилась у 7 та 8 – річних дівчат, відповідно на 61 та 53%, і у хлопчиків – на 25 та 52%; ($P < 0,05$).

Збільшилось утримання статичної рівноваги на одній нозі з закритими очима, порівняно з вихідними даними у дівчат 7 та 8 років в кінці експерименту, відповідно – на 70 та 138%, ($P < 0,05$) та у хлопчиків – на 110 та 109%, ($P < 0,01$).

Динамічна рівновага після вестибулярних подразнень комбінованою пробою (10 поворотів на 360° з одночасними нахилами голови вперед і назад) покращилась в кінці експерименту у 7 та 8-річних дівчат, відповідно – на 59 та 53%, ($P < 0,05$) і у хлопчиків – на 37 та 43%, ($P < 0,01$).

3. Достовірне значне покращення фізичних якостей та статокінетичної стійкості борців після педагогічного експерименту дає право широко використовувати рухливі ігри у тренуванні борців вільного стилю.

Список використаних джерел:

1. Подливаев Б.А., Григорьев А.В. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10-12 лет). Москва : Советский спорт, 2012. 528 с.
2. Чустрак А.П. Статокінетична стійкість школярів : монографія. Навч. посібник. Одеса, 2015. 126 с.
3. Шахмурадов Ю.А., Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов. 2-е изд., дополн. Махачкала Теория и практика дзюдо : учебник. Москва : Советский спорт, 2011. 448 с.