

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

АНДРІЙЦЕВ ВАЛЕРІЙ ОЛЕКСАНДРОВИЧ

УДК: 796.8.071.5

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ
БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Роботу виконано в Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Науковий керівник кандидат педагогічних наук, професор **Бойко Валерій Федосійович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор **Ахметов Рустам Фагимович**, Житомирський державний університет імені Івана Франка, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту **Лукіна Олена Володимирівна**, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, доцент кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики

Захист відбудеться 14 червня 2016 р. о 14.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, Київ–150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розісланий « 12 » травня 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. І. Воронова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Постійне зростання спортивних результатів, посилення конкуренції на міжнародній спортивній арені, а також стрімкий розвиток науково-технічного прогресу, впровадження в практику спорту його новітніх досягнень обумовлює необхідність пошуку нових підходів, пов'язаних з підвищенням ефективності тренувальної і змагальної діяльності спортсменів (Л. П. Матвеев, 2001; В. М. Платонов, 2004–2015; О. К. Козлова, 2012; Ю. О. Павленко, 2012). Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що підкорити вершини світового спорту можуть лише особливо обдаровані спортсмени, по-перше, ті, які мають явно виражені природні задатки до досягнень у конкретному виді спорту, а по-друге, ті, які зуміли їх реалізувати в процесі багаторічного вдосконалення (В. Р. Нікітушкін, 2010; Р. Ф. Ахметов, 2014; Н. В. Добринська, 2015; В. В. Ніколаєнко, 2015). Розуміння цього зумовлює напрями досліджень, які протягом останніх десятиліть проводяться стосовно багаторічного вдосконалення спортсменів у різних видах спорту, в тому числі і у вільній боротьбі (Ю. А. Шахмурадов, 1999; Р. С. Туманян, 2001; А. В. Коленков, 2007; Н. Tünnemann, 2011).

У лютому 2013 року на виконкомі Міжнародного олімпійського комітету (МОК) було запропоновано сесії МОК виключити спортивну боротьбу з програми Ігор XXXII Олімпіади 2020 року. Проблема полягала в відособленості Міжнародної федерації боротьби (ФІЛА) та ігноруванні багатьох питань, актуальних для сучасного спорту і олімпійського руху (М. Маміашвілі, 2013; В. Платонов, 2013). Актуальним також було питання видовищності поєдинків: МОК протягом декількох років вказував на зниження рейтингів боротьби. Якщо говорити про принцип чесної гри, то він опинився під загрозою через невдалі зміни у правилах. Визначення переможця нерідко зводилося до сліпого жеребу. Інший негативний ефект хаотичної зміни правил: навіть фахівцям те, що відбувається на килимі, іноді ставало незрозумілим, що вже говорити про глядачів (М. Маміашвілі, 2013; М. Dokmanac, 2011).

У травні 2013 р. в Москві (Росія) на позачерговому конгресі ФІЛА (з вересня 2014 року – Об'єднаний світ боротьби UWW) були внесені суттєві корективи у правила боротьби, які стосувалися наступних моментів: тривалості та періодів сутички; підрахування вирашних балів; процедури визначення пасивності; оцінки переводів супротивника в партер; технічної переваги, після якої зупиняється сутичка.

Сьогодні сутички у вільній боротьбі проходять швидше й активніше, суддями заохочуються безперервні атакуючі дії; наскрізний рахунок через увесь поєдинок, визначення пасивного борця, дають додаткові можливості спортсменам змінити ситуацію на килимі на свою користь, підтримують інтригу до кінця поєдинку і змагання в цілому (Т. Г. Данько, 2009; С. В. Латишев, 2014; А. Новиков, 2015). Це вимагає від борців швидкого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування різноманітних атакуючих комбінаційних дій (Д. А. Завьялов, 2006; Р. С. Патратій, 2010; М. В. Семенюк, 2012). Як відзначають багато фахівців (А. М. Кондаков, 2010; Ю. В. Тупеев, 2010; В. В. Яременко, 2014), для подальшого зростання спортивної майстерності все більшого значення набуває чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності, вивчення атакуючих дій, які найбільш успішно застосовуються борцями високої кваліфікації різних вагових категорій на

змаганнях. Відмічається, що техніко-тактичні дії (ТТД), які виконуються борцями в стійці, превалюють над технічними діями в партері (В. Ф. Бойко, І. І. Малинський, 2014; Y. Shakhmuradov, B. Podlivaev, 2011). У зв'язку з цим виникає питання, як найефективніше атакувати противника і які використовувати техніко-тактичні дії для одержання перемоги (А. В. Захаров, 2015).

Сучасні розуміння фахівців (С. В. Калмиков, 2008; А. А. Коломейчук, 2011; В. А. Воробйов, 2011; О. В. Лукіна, 2015 та ін.), які займаються проблемами вдосконалення системи підготовки борців, неможливо уявити без використання в навчально-тренувальному процесі індивідуального підходу. У вільній боротьбі проблема індивідуалізації має особливе значення, оскільки високого спортивного результату можна досягти різними способами ведення поєдинку (С. В. Латишев, 2014). Одним з напрямів вирішення даної проблеми може стати використання індивідуального підходу при вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю.

Вищенаведене пояснює актуальність теми дисертаційного дослідження, пов'язаного з необхідністю вирішення проблеми, що представляє істотне теоретичне і практичне значення для вдосконалення системи спортивної підготовки борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дисертація виконана згідно «Зведеного плану НДР у сфері фізичного виховання і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту з теми 2.9. «Управління тренувальним процесом спортсменів у силових видах спорту і єдиноборствах на основі сучасних технологій оцінки, моделювання і корекції основних характеристик підготовки» (номер державної реєстрації 0111U001859). Внесок здобувача полягає у визначенні особливостей змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю на сучасному етапі, розробці технології вдосконалення техніко-тактичних дій у стійці кваліфікованих спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити технологію вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю у стійці у підготовчому періоді річного циклу.

Завдання дослідження:

1. За даними спеціальної науково-методичної літератури вивчити сучасний стан проблеми вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю.
2. Вивчити особливості змагальної діяльності борців вільного стилю на сучасному етапі.
3. Розробити технологію вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю у стійці і визначити її ефективність.

Об'єкт дослідження – техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців вільного стилю.

Предмет дослідження – техніко-тактичні дії кваліфікованих борців вільного стилю у стійці.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, аналіз щоденників спортсменів, планів підготовки; педагогічний експеримент; аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю різної кваліфікації; методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- вперше виявлено характерні особливості змагальної діяльності в стійці (частота застосування прийомів, їх ефективність та результативність) висококваліфікованих борців вільного стилю вагових категорій до 84 і до 96 кг, до і після змін правил змагань;
- вперше охарактеризовано особливості техніко-тактичних дій висококваліфікованих борців вільного стилю вагових категорій до 86 і до 97 кг після змін правил змагань;
- вперше, на підставі виявлених тенденцій змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю, загальноприйнятих (базових) стилів ведення поєдинку (силового, темпового, ігрового), розроблена технологія вдосконалення техніко-тактичних дій у стійці на етапі спеціалізованої базової підготовки, компонентами якої є: мета і завдання, зміст та обсяг тренувальних навантажень, комплекси спеціально-підготовчих вправ, індивідуальні техніко-тактичні комплекси;
- доповнені дані щодо техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю вагових категорій до 86 і до 97 кг;
- доповнено та підтверджено подальший розвиток уявлення теорії і методики спортивної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю.

Практична значущість дослідження

Розроблені техніко-тактичні комплекси для вдосконалення технічної майстерності кваліфікованих борців вільного стилю, які базуються на дидактичних і специфічних принципах спортивної підготовки, принципах створення вирашних положень і шляхів оптимального застосування законів руху для ефективної реалізації переможних дій, можуть бути використані в практичній діяльності тренерів з метою підвищення ефективності тренувального процесу в групах ДЮСШ, а також у навчальному процесі студентів спеціалізованих вузів у базових дисциплінах у розділі «Теорія і методика спортивного тренування юних спортсменів» та при викладанні дисципліни «Спортивна боротьба».

Результати досліджень впроваджені в практику підготовки юних борців Державної школи вищої спортивної майстерності, комунального закладу Київської обласної ради «Київська обласна школа вищої спортивної майстерності» (м. Бровари, Київська обл.), комунального позашкільного навчального закладу Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа» (м. Ірпінь, Київська обл.), у навчальний процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, про що свідчать відповідні акти.

Особистий внесок здобувача в спільних публікаціях полягає у пріоритетах при формуванні напрямів дослідження, аналізі та інтерпретації отриманих результатів.

Апробація результатів дисертації. Результати проведених досліджень доповідалися на Міжнародних наукових конференціях молодих вчених (Київ, 2012–2015); Міжнародній науково-практичній конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2013); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (Дніпропетровськ, 2013); Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму» (Запоріжжя, 2013);

Всеукраїнському студентському форумі з питань спорту вищих досягнень «Студент і спортивна наука» (Київ, 2012); Всеукраїнському студентському форумі з питань спорту вищих досягнень «Студент і спортивна наука» (Київ, 2012); щорічних науково-методичних конференціях кафедри єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України (2012-2015).

Публікації. З проблеми дослідження опубліковано 8 наукових робіт (з них 6 статей у фахових виданнях України, з яких 2 входять до міжнародної наукометричної бази даних та 1 – до періодичного фахового видання Республіки Казахстан), з них 2 одноосібних статті, 1 робота апробаційного характеру і 1 робота, яка додатково відображає результати наукових досліджень.

Структура і обсяг дисертації. Дисертаційну роботу викладено на 164 сторінках основного тексту, вона складається зі вступу, п'яти розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку використаних літературних джерел, додатків. Список використаної науково-методичної літератури містить 270 джерел. Дисертація ілюстрована 22 таблицями та 22 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи, розкрито наукову новизну та практична значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок дисертанта в спільно опубліковані наукові праці, вказано кількість публікацій автора, апробація результатів дисертації.

Перший розділ дисертаційної роботи «**Теоретичні передумови вдосконалення техніко-тактичних дій у вільній боротьбі**» присвячений аналізу науково-методичних літературних джерел.

Проаналізовано особливості підготовки борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки (Ю. М. Схаляхо, 1995; М. В. Латишев, 2012; С. В. Латишев, 2014). Узагальнено сучасні підходи щодо вдосконалення техніки рухових дій в спорті (Ю. К. Гавердовський, 2007; І. П. Ратов, Г. И. Попов, А. А. Логинов, Б. В. Шмонін, 2007; Р. Ф. Ахметов, 2011; М. В. Гордєєва, 2015 та ін.). Дані спеціальної науково-методичної літератури свідчать про те, що проблема підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки – одна з найгостріших проблем, що стоять перед теорією і практикою спорту, актуальність якої зростає з підвищенням спортивних результатів (В. М. Костюкевич, 2012; Е. Ю. Дорошенко, 2013; А. А. Новиков, 2015). В спеціальній літературі відмічається, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він підготовлений до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби, тим ефективніше він може протистояти атакуючим діям суперника й одночасно провокувати його до прийняття неадекватних ситуаційних рішень (В. М. Платонов, 2004–2015).

У ході вивчення науково-методичної літератури встановлено, що існує проблема розробки сучасних технологій вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки, що зумовило вибір напрямку досліджень.

Аналіз стану питання дозволив уточнити предметну сферу досліджень і загальну спрямованість експериментальної частини роботи.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» дисертаційної роботи обґрунтовано та описано методи, етапи дослідження і контингент випробуваних.

Аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування тренерів дали змогу визначити проблеми у вдосконаленні техніко-тактичних дій на етапі спеціалізованої базової підготовки у вільній боротьбі. Відеоаналіз змагальної діяльності використовувався для визначення особливостей застосування техніко-тактичних дій висококваліфікованими борцями вільного стилю на сучасному етапі. Результати, отримані в ході досліджень, було оброблено методами математичної статистики.

Дослідницька робота проводилася на базі Державної школи вищої спортивної майстерності, комунального закладу Київської обласної ради «Київська обласна школа вищої спортивної майстерності» м. Бровари (Київська обл.), комунального позашкільного навчального закладу Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа» м. Ірпінь (Київська обл.), Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Науково-дослідна робота включала три етапи.

На першому етапі дослідження (2011 р.) проводився аналіз літератури з проблеми дослідження, сформульовані мета і завдання, відібрано і апробовано методи дослідження, адекватні меті та поставленим завданням, визначені предмет і об'єкт дослідження.

Другий етап (січень 2012 р. – серпень 2014 р.) включав аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю за відеоматеріалами. Було проаналізовано 80 сутичок на чемпіонаті світу з вільної боротьби 2011 р. (Анкара, Туреччина) та Іграх Олімпіади у Лондоні 2012 р. (вагові категорії до 84 і до 96 кг). На чемпіонаті світу з вільної боротьби 2013 р. (м. Будапешт, Угорщина), на якому змагальна діяльність борців оцінювалася судьями за новими правилами, нами було проаналізовано 51 сутичку у вагових категоріях до 84 і до 96 кг; проаналізовано 44 сутички у вагових категоріях до 86 кг і до 97 кг на чемпіонаті Європи з вільної боротьби серед чоловіків, який відбувся у м. Вантаа (Фінляндія) у 2014 році і проводився з урахуванням змін у правилах змагань. Крім того проаналізовано 22 сутички у вагових категоріях до 86 кг і до 97 кг на Кубку України з вільної боротьби серед чоловіків, який відбувся у м. Бровари, Київська обл. у 2014 р.

Третій етап (вересень 2014 р. – грудень 2015 р.) полягав у проведенні формувального експерименту (кількість випробовуваних: 12 кваліфікованих спортсменів (юнаки 17–19 років), які були розділені на дві групи: експериментальну, $n=6$ та контрольну, $n=6$), тривалістю 4 місяці, а також аналізі і систематизації результатів дослідження, отриманих у процесі проведення педагогічного експерименту.

Були сформульовані основні висновки проведеного дослідження, розроблено практичні рекомендації, оформлено і підготовано дисертаційну роботу до офіційного захисту.

У третьому розділі «Особливості змагальної діяльності борців вільного стилю на сучасному етапі» подано дані констатувального експерименту.

Констатувальний експеримент проводився з метою вивчення особливостей змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю на сучасному етапі, визначення прийомів, які найчастіше використовують спортсмени.

У табл. 1 представлені результативні технічні дії висококваліфікованих борців вільного стилю у стійці, які виконані на чемпіонаті світу з вільної боротьби 2011 р. (Анкара, Туреччина), Іграх Олімпіади в Лондоні 2012 р., на чемпіонаті світу з вільної боротьби 2013 р. (Будапешт, Угорщина) (вагові категорії до 84 і до 96 кг), чемпіонаті Європи з вільної боротьби 2013 р. (Вантаа, Фінляндія) (вагові категорії до 86 і до 97 кг).

Таблиця 1

**Результативні технічні дії
висококваліфікованих борців вільного стилю у стійці**

№ п/п	Групи прийомів	Змагання		
		чемпіонат світу 2011 р., Ігри Олімпіади 2012 р.	чемпіонат світу 2013 р.	чемпіонат Європи 2014 р.
		Кількість сутичок		
		80	51	22
		Кількість прийомів		
1.	Переведення ривком	111	69	16
2.	Звалювання збиванням	68	43	11
3.	Тиснення, виштовхування за килим	68	26	7
4.	Переведення нирком	38	8	14
5.	Кидки нахилом	12	2	2
6.	Кидки прогином	9	5	3
7.	Звалювання скручуванням	5	3	–
8.	Кидки поворотом	2	–	3
9.	Кидки підворотом	–	–	1
10.	Переведення висідом	–	4	–
11.	Інші технічні дії	–	–	5
Всього		313	160	62
Кількість прийомів за сутичку		3,9	3,1	3,1

Аналізуючи представлені в табл. 1 дані, необхідно звернути увагу на той факт, що борці найчастіше застосовували прийоми в стійці, пов'язані з захватами ніг (переведення ривком і нирком із захватом ніг; звалювання збиванням із захватом ніг, тиснення і виштовхування за килим із захватом ніг).

На чемпіонаті світу з вільної боротьби 2011 р. (Анкара, Туреччина) та Іграх Олімпіади в Лондоні 2012 р. такі прийоми становили 64,2 % від усіх результативних (оцінених суддями) дій у стійці. Необхідно відзначити, що спортсмени найчастіше

проводили переводи ривком із захватом ноги – 54 дії (17,2 % від усіх результативних дій у стійці); звалювання збиванням захватом ніг – 31 дія (9,9 %); звалювання збиванням із захватом ноги – 28 дій (8,9 %); тиснення і виштовхування за килим із захватом за ногу – 27 дій (8,6 %); тиснення, виштовхування за килим із захватом за ногу і тулуб – 25 дій (8 %); переводи нирком із захватом ноги – 14 дій (4,5 %).

Цікавий і той факт, що на чемпіонаті світу з вільної боротьби 2013 року технічні дії, пов'язані із захватом за ноги, становили 61,2 % від всіх результативних (оцінених судьями) дій у стійці. Найчастіше спортсмени проводили переводи ривком із захватом ноги – 31 дія (19,3 % від всіх результативних дій у стійці); звалювання збиванням із захватом ноги – 20 дій (12,5 %); звалювання збиванням із захватом ніг – 18 дій (11,3 %); тиснення і виштовхування за килим із захватом за ногу – 8 дій (5 %); тиснення, виштовхування за килим із захватом за ногу і тулуб – 5 дій (3,1 %); переводи нирком із захватом ноги – 5 дій (3,1 %).

Доцільно також зазначити, що технічні прийоми з груп таких прийомів як кидки нахилом, прогином, поворотом, підворотом; кидки з діями ногами, які виконуються з великою амплітудою і вимагають певного часу на тактичну підготовку і створення сприятливої динамічної ситуації, застосовувалися борцями вкрай рідко. На чемпіонаті світу з вільної боротьби 2011 р. (Анкара, Туреччина) та Іграх Олімпіади в Лондоні 2012 р. кидки даних груп прийомів склали 7,3 % від всіх результативних (оцінених судьями) дій у стійці. На чемпіонаті світу з вільної боротьби 2013 року прийоми з вище наведених груп склали всього 4,4 % від усіх результативних (оцінених судьями) дій у стійці.

Отримані результати підтвердили дані С. В. Латишева (2014), в яких вказується, що зміни правил змагань до 2013 року не могли вирішити протиріччя між двома важливими напрямками розвитку олімпійських видів боротьби, які необхідні для збільшення видовищності: перший – це підвищення активності та динамічності сутички, а другий – збільшення кількості високоамплітудних, ефектних, видовищних прийомів.

На чемпіонаті Європи з вільної боротьби 2014 р., який відбувся в м. Вантаа (Фінляндія), в стійці спортсменами найчастіше використовувалися прийоми з наступних груп: переводи ривком – 45 дій (32,8 %); тиснення, виштовхування за килим – 30 дії (21,9 %); звалювання збиванням – 25 дій (17,5 %); переводи нирком – 19 дій (13,9 %). Важливо відзначити той факт, що найменш часто спортсмени використовують групи прийомів: кидки поворотом, кидки нахилом і кидки підворотом.

Аналіз техніко-тактичних дій у стійці (кількість балів загалом і в стійці; коефіцієнт якості; коефіцієнт технічної підготовленості; результативність загальна і в стійці) дав змогу виявити характерні особливості переможців і призерів, а також спортсменів, які посіли 5-8 місця.

Отримані показники техніко-тактичних дій борців у стійці в подальшому використовувалися нами в якості орієнтирів при розробці технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю в стійці у підготовчому періоді річного циклу.

У четвертому розділі «Обґрунтування та розробка технології вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки» представлено дані формувального експерименту.

Враховуючи результати констатувального експерименту, які дали змогу визначити тенденції розвитку сучасної боротьби та частоту використання спортсменами у процесі змагальної діяльності тих чи інших груп прийомів, ми розробили авторську технологію вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю у стійці.

При розробці технології було враховано спеціальні принципи, які використовуються у системі підготовки спортсменів (В. М. Платонов, 2004–2015; Ю. К. Гавердовський, 2007) та принципи створення виграшних положень (О. О. Зав'ялов, 2009; В. В. Яременко, 2014).

Основними компонентами авторської технології є: мета, завдання, періоди підготовки, тренувальні заняття, їх зміст, обсяг тренувальних навантажень, комплекси спеціально-підготовчих вправ, індивідуальні техніко-тактичні комплекси та педагогічний контроль. Схему розробленої технології представлено на рис. 1.

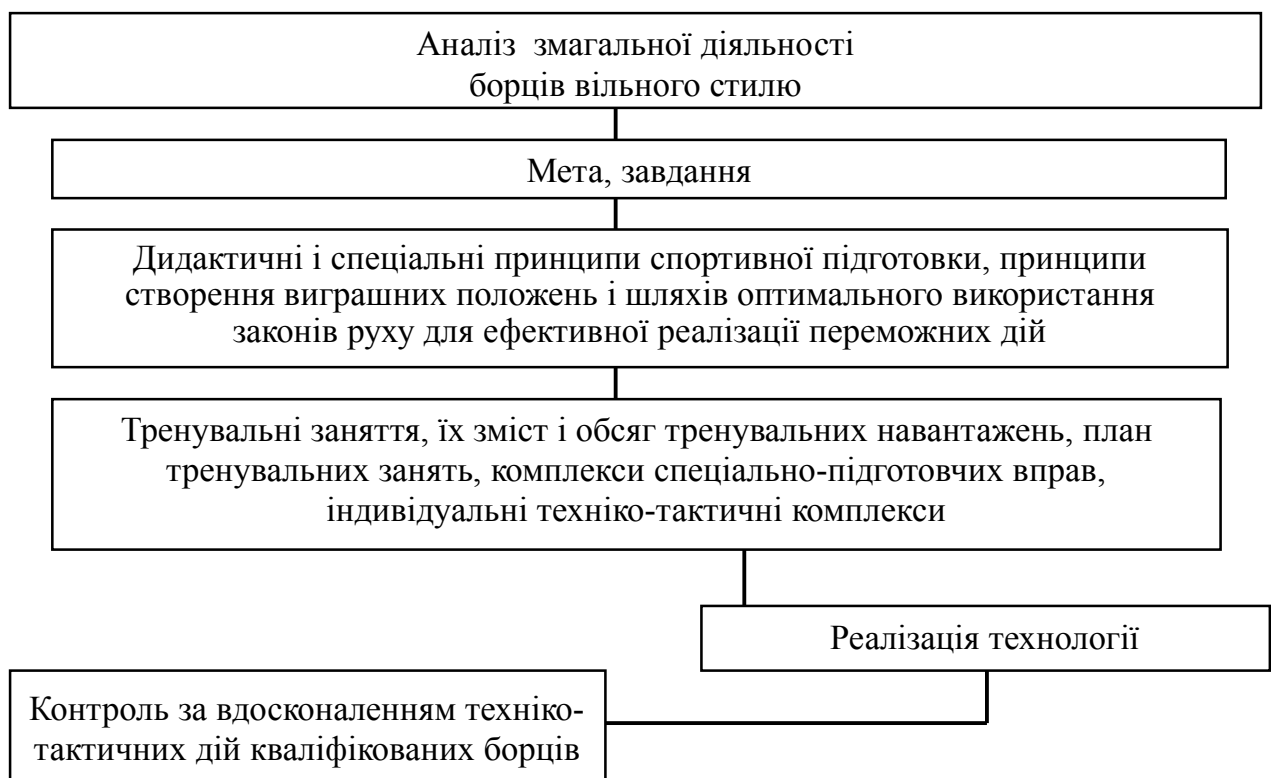


Рис. 1. Схеми технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю у стійці

При розробці тренувальних завдань у підготовці борців ми враховували специфічні принципи складання тренувальних завдань: підвищення опору суперника, ускладнення вихідних і проміжних взаємоположень борців, використання різноманітних тактичних підготовок для створення динамічних

ситуацій, варіативність способів виведення з рівноваги; рівня і точності виконання захвату; ступеня розслаблення і напруження м'язів (Р. С. Туманян, В. В. Гожин, 2001; В. А. Воробйов, 2011; А. В. Захаров, 2015).

Розроблені з урахуванням цих принципів тренувальні завдання включають різноманітні варіанти: активне тиснення суперника з метою примусу його до пасивного захисту; виконання результативних дій на краю килима; утримання суперника в небезпечному положенні після кидків із стійки; реалізація стандартних ситуацій; збереження активної позиції; активна боротьба за рахунок виведення суперника з рівноваги; активний початок боротьби в стійці за сигналом тощо.

При розробці технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю у стійці ми враховували виявлені особливості змагальної діяльності висококваліфікованих борців. Ми приймали до уваги те, що з групи прийомів переводу ривком найчастіше спортсмени застосовують прийоми: перевод ривком з захватом ноги; перевод ривком з захватом однойменного плеча і стегна (тулуба) з забіганням; перевод ривком з захватом шиї зверху і плеча, а також перевод ривком з захватом за руку з підніжкою. Ми також враховували, що з групи прийомів тиснення, виштовхування за килим борці найчастіше використовували: тиснення, виштовхування за килим захватом за ногу; тиснення, виштовхування за килим захватом за ногу і тулуб; тиснення, виштовхування за килим захватом за руку зверху, а також тиснення, виштовхування за килим упором в груди.

З огляду на рекомендації С. В. Латишева (2014), для визначення схильності борця до якого-небудь певного типового стилю протиборства, створювався його індивідуальний профіль техніко-тактичної підготовленості.

Ми враховували думку Ю. Ю. Крикуха (2009), який відзначає, що при наявності різноманітного арсеналу кидків та їх варіантів з використанням різних захватів, при індивідуальному користуванні техніко-тактичні арсенали борців настільки звужені, що втрачається можливість до вдосконалення комбінаційної боротьби в стійці. На наш погляд, для вдосконалення індивідуальної техніко-тактичної майстерності, доцільним є, по можливості, уникнення тактично однотипних односпрямованих прийомів при індивідуальному скороченні кількості прийомів, тобто потрібно мати в кожному тактичному напрямі свій «коронний» прийом, в умовах однойменної і різнойменної взаємних стійок в проекції на горизонтальну площину. Даний підхід з успіхом був реалізований у роботі Ю. Ю. Крикуха (2009).

Завдання, які вирішувалися кваліфікованими борцями вільного стилю при вдосконаленні ТТД в стійці, представлені в табл. 2.

Перед початком тренувального заняття для кожного з борців експериментальної групи визначалися основні атакуючі прийоми в стійці, найбільш ефективні способи виконання атакуючих захватів, способи проведення повторної атаки (при захисті суперника від першої) тощо. В техніко-тактичні комплекси були включені вправи з елементами єдиноборств та імітацією протиборства. Для кожного спортсмена було визначено 2–3 техніко-тактичних комплекси, а також представлені алгоритми їх виконання.

Нижче наведені індивідуальні техніко-тактичні комплекси для борців, з урахуванням їх схильності до того чи іншого стилю ведення поединку (назва прийомів згідно рекомендацій В. І. Аліханова, 1986) (рис. 2).

Завдання, які вирішувалися при вдосконаленні ТТД борців

Стилі ведення поєдинку				
	Силовий	Ігровий	Темповий	
Завдання, які вирішувалися	- удосконалення ТТД, пов'язаних із захватами ніг, ноги (голова зовні, зсередини), які виконуються з дальньої дистанції; пов'язаних із захватами голови і руки (переводів ривком, переворотів обертанням); кидків поворотом і нахилом;	- удосконалення ТТД, пов'язаних із захватами ніг, ноги різними способами, які виконуються з дальньої та середньої дистанції (голова зовні, зсередини), кидків поворотом, підворотом;	- удосконалення ТТД, пов'язаних із захватами ніг, ноги різними способами, які виконуються з ближньої дистанції (голова зовні, зсередини), переводів ривком, кидків підворотом;	
	- удосконалення ТТД, спрямованих на захист від прийомів, пов'язаних із захватами ніг з різної дистанції, з різних хватів;	- удосконалення ТТД, спрямованих на захист від прийомів, пов'язаних із захватами ніг з ближньої дистанції, з різних хватів; пов'язаних із хватом голови і руки (переведень ривком, переворотів обертанням);	- удосконалення ТТД, спрямованих на захист від прийомів, пов'язаних із захватами ніг з різних дистанцій, з різних хватів; кидків поворотом, підворотом;	
	- удосконалення контратакуючих ТТД з урахуванням: фізичної сили суперника; атаки суперника очікуваним і прогнозованим прийомом; короткочасної затримки, невпевненості у проведенні атаки суперником; непередбаченої атаки суперника;	- удосконалення контратакуючих ТТД з урахуванням: фізичної сили суперника; атаки суперника очікуваним і прогнозованим прийомом; короткочасної затримки, невпевненості у проведенні атаки суперником; непередбаченої атаки суперника; атаки суперника з незручного становища;		
	- удосконалення ТТД, спрямованих на виведення суперника з рівноваги, скокування, виштовхування;	- удосконалення різних способів тактичної підготовки (виклик, подвійний обман, маневрування, пресинг, повторна атака тощо);	- удосконалення ТТД, спрямованих на здійснення щільного захвату та вміння боротися в ньому (швунгів, затулювань, хватів руки (рук), голови з рукою);	
		- удосконалення вміння використовувати помилки суперника (проводити зустрічні, повторні контратаки, переслідування);	- удосконалення виконання ТТД в умовах наступаючого стомлення;	
	- формування вмінь вести поєдинок з урахуванням особливостей суперників (проти швидкого суперника, проти витривалого, проти технічного, проти низького (високого) суперника, проти недостатньо витривалого суперника, проти сильного суперника)			

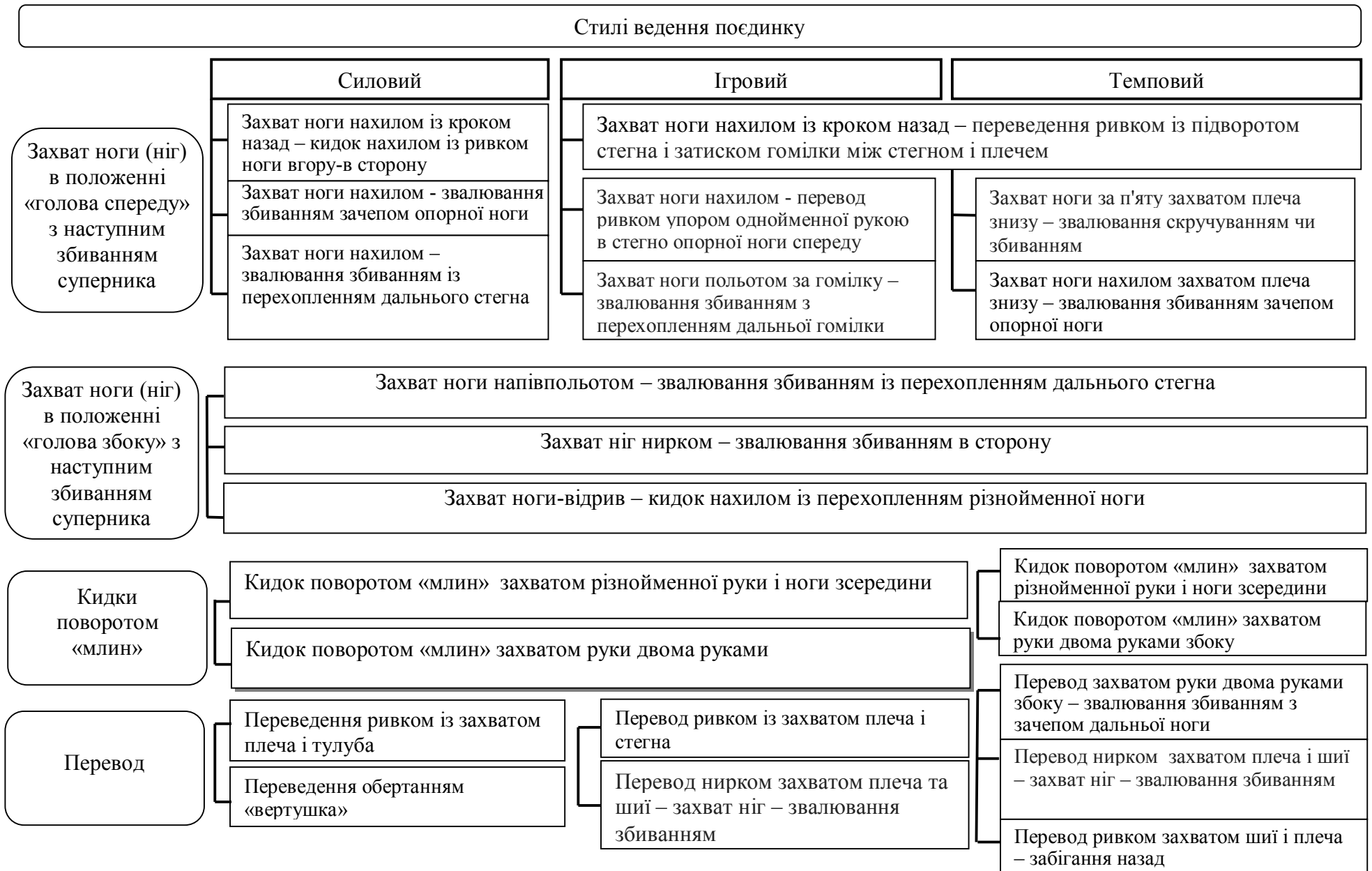


Рис. 2. Індивідуальні техніко-тактичні комплекси для кваліфікованих борців вільного стилю

Вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних комплексів здійснювалося спортсменами експериментальної групи протягом усього експерименту поряд з освоєнням вимог навчальної програми, що стосуються технічної та тактичної підготовки. Борці виконували комплекси, як правило, в кінці основної частини заняття, коли давалося завдання, що спрямоване на індивідуальне вдосконалення техніки.

Для перевірки ефективності розробленої технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю був проведений педагогічний експеримент на базі Державної школи вищої спортивної майстерності, комунального закладу Київської обласної ради «Київська обласна школа вищої спортивної майстерності» м. Бровари (Київська обл.), комунального позашкільного навчального закладу Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа» м. Ірпінь (Київська обл.), Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Експеримент проводився в природних умовах навчально-тренувальних занять протягом 4 місяців з вересня по грудень 2015 року. У дослідженні взяли участь 12 кваліфікованих спортсменів вагових категорій до 86 і до 97 кг. Для проведення педагогічного експерименту власне-випадковим відбором було сформовано дві групи спортсменів: 6 спортсменів – контрольна (КГ) і 6 – експериментальна (ЕГ). Всі навчально-тренувальні заняття як для КГ, так і для спортсменів ЕГ проводилися відповідно до навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, затвердженої науково-методичною комісією Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України, Асоціацією спортивної боротьби України (2012). Розроблена авторська технологія була інтегрована в дану навчальну програму.

По закінченню формульованого експерименту для оцінки ефективності розробленої технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих дій борців вільного стилю у підготовчому періоді річного циклу була проведена оцінка ефективності змагальної діяльності (результати 3 контрольних змагань). Аналіз отриманих даних свідчить про статистично достовірні переваги спортсменів ЕГ ($p < 0,05$) у порівнянні з КГ (табл. 3).

Звертає на себе увагу той факт, що борцями ЕГ було виграно 171 бал, а програно – 118, спортсменами КГ – 156 та 152 відповідно; при цьому слід зауважити, що кількість виграних балів в стійці у випробуваних ЕГ становить в середньому – 147 балів, а програних – 83, в той же час у борців КГ – 126 та 122 бали ($p < 0,05$).

Згідно отриманим даним, коефіцієнт технічної підготовленості у борців КГ дорівнював в середньому 0,51, а у спортсменів ЕГ – 0,65 ($p < 0,05$). Коефіцієнт якості (в стійці) у борців КГ дорівнював в середньому 0,51, а у випробуваних ЕГ – 0,64 ($p < 0,05$).

Як показав аналіз експериментальних даних, результативність (у стійці) спортсменів КГ дорівнювала 4,85, а борців ЕГ – 5,73 ($p < 0,05$). Важливо також відзначити, що кількість проведених результативних прийомів у стійці за сутичку у борців КГ склала 2,54, а у випробуваних ЕГ – 2,77 ($p < 0,05$).

**Техніко-тактичні дії спортсменів
контрольної та експериментальної груп**

Група	Кількість сутичок	Кількість балів		Коефіцієнт якості (в стійці)		Кількість результативних дій у стійці		Коефіцієнт технічної підготовленості в стійці		Результативність у стійці (балів за сутичку)		Кількість результативних прийомів в середньому в стійці за сутичку		Середня кількість балів за результативний прийом у стійці	
		Виграш (програш)	Виграш у стійці (програш у стійці)			Виграш	Програш								
Контрольні змагання № 1															
КГ	26	117 (123)	91 (99)	0,49 (0,48)	0,03 (0,02)	49	50	0,49	0,04	3,50	0,40	1,88	0,23	1,86	0,19
ЕГ	26	115 (103)	89 (79)	0,53 (0,53)	0,04 (0,06)	45	45	0,50	0,04	3,42	0,32	1,73	0,21	1,98	0,21
p		>0,05	>0,05	>0,05	(>0,05)	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Контрольні змагання № 3															
КГ	26	156 (152)	126 (122)	0,51 (0,51)	0,04 (0,05)	66	63	0,51	0,06	4,85	0,49	2,54	0,13	1,91	0,12
ЕГ	26	171 (118)	147 (83)	0,59 (0,64)	0,07 (0,07)	72	39	0,65	0,08	5,73	0,58	2,77	0,18	2,07	0,12
p		<0,05	<0,05	<0,05	(<0,05)	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

Разом з тим встановлено, що середня кількість балів за результативний прийом у стійці у борців КГ склала 1,91, а у спортсменів ЕГ – 2,07 ($p < 0,05$).

Аналіз змагальної діяльності борців КГ свідчить про те, що спортсменами з 175 результативних прийомів найчастіше використовувалися прийоми з наступних груп: переводи ривком – 52 рази, звалювання збиванням – 42 рази, тиснення, виштовхування за килим – 41 раз, кидки нахилом – 10 разів (табл. 4).

Дані формувального експерименту підтвердили доцільність розробленої авторської технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю у стійці та дали змогу відкрити нові перспективи вдосконалення спортивно-технічної майстерності спортсменів у системі спортивної підготовки.

Структура техніко-тактичних дій спортсменів контрольної та експериментальної груп в стійці

Групи прийомів	КГ	ЕГ
Переводи ривком	52	60
Звалювання збиванням	42	51
Тиснення, виштовхування за килим	41	27
Кидки нахилом	10	11
Переводи нирком	7	12
Кидки прогином	5	6
Кидки поворотом	5	7
Кидки підворотом	4	6
Переводи висідом	–	2
Інші дії (у тому числі накривання)	9	7
Всього	175	189

У п'ятому розділі «Аналіз і узагальнення результатів дослідження» викладена характеристика повноти вирішення завдань дослідження, узагальнені результати дослідження, які підтверджують ефективність запропонованої нами технології вдосконалення техніко-тактичних дій у стійці кваліфікованих борців вільного стилю.

В ході нашого дослідження отримані три групи даних. Підтверджені дані Г. С. Туманяна, (2001), В. М. Платонова, (2004–2015), Ю. К. Гавердовського, (2007), Б. А. Подліваєва, (2010), О. В. Лукіної, (2015) про те, що ефективним засобом вдосконалення спортивної техніки є застосування спеціально-підготовчих вправ.

Проведені нами дослідження доповнили дані Р. С. Патратія (2010), С. В. Латишева (2014), М. Dokmanac, Р. Karadzic (2011), Y. Shakhmuradov, В. Podlivaev (2011), що характеризують особливості змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю.

В ході проведених досліджень були отримані нові дані про особливості змагальної діяльності борців вільного стилю до і після змін ФІЛА правил змагань. Розроблено технологію вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю у стійці в підготовчому періоді річного циклу, що включає: мету і завдання, форми організації занять, їх зміст і обсяг тренувальних навантажень, індивідуальні техніко-тактичні комплекси та комплекси спеціально-підготовчих вправ.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури свідчить про наявність великого масиву теоретичних та емпіричних знань з теорії та методики підготовки борців вільного стилю. Узагальнення наявних наукових даних, накопичених в теорії та методиці спортивної підготовки у вільній боротьбі, свідчить про те, що вдосконалення техніко-тактичних дій борців представляє одну з центральних проблем педагогічного процесу. В наш час вдосконалення техніко-тактичних дій

борців вільного стилю, як правило, здійснюється на основі наявних уявлень та інтуїції тренера із застосуванням традиційних організаційних і методичних підходів до процесу спортивної підготовки, що не завжди враховують внесені ФІЛА зміни у правила змагань. Недостатня вивченість і наукова розробленість технології, спрямованої на вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки, визначили вибір напряму дослідження.

2. Аналіз офіційних протоколів, відеоаналіз сутичок чемпіонату світу з вільної боротьби 2011 р. (Анкара, Туреччина), Іграх Олімпіади в Лондоні 2012 р. (вагові категорії до 84 і до 96 кг) дозволив виділити характерні особливості змагальної діяльності висококваліфікованих борців; у стійці спортсмени найчастіше використовували такі групи прийомів: переводи ривком; звалювання збиванням; тиснення, виштовхування за килим, а також переводи нирком. З вищеперелічених груп прийомів борці найчастіше застосовували: переводи ривком захватом ноги; переводи ривком захватом однойменного стегна (тулуба); звалювання збиванням захватом ніг; тиснення, виштовхування за килим захватом за ногу і тулуб.

3. Характерною особливістю змагальної діяльності у вільній боротьбі є підвищення інтенсивності сутичок і підвищення вимог до надійності техніко-тактичних дій. На чемпіонаті світу з вільної боротьби 2013 р. (Будапешт, Угорщина) (вагові категорії до 84 і до 96 кг), який проходив за новими, на той момент, правилами, в стійці борці вільного стилю вагових категорій до 84 і до 96 кг найчастіше використовували прийоми з наступних груп: переводи ривком; звалювання збиванням; переводи нирком; кидки прогином і також кидки висідом. Борці найчастіше застосовували прийоми, пов'язані із захватами ніг (61,2 % від всіх результативних дій у стійці): звалювання збиванням з захватом ноги; звалювання збиванням з захватом ніг; тиснення і виштовхування за килим із захватом за ногу; тиснення, виштовхування за килим із захватом за ногу і тулуб; переводи нирком із захватом ноги. Водночас технічні прийоми з груп прийомів, таких як кидки нахилом, кидки прогином, кидки поворотом, кидки підворотом застосовувалися спортсменами вкрай рідко.

4. Аналіз техніко-тактичних дій висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи з вільної боротьби 2014 р. (Вантаа, Фінляндія) (вагові категорії до 86 і до 97 кг), які проходили за правилами внесеними ФІЛА у грудні 2013 року, свідчить, що в стійці спортсмени найчастіше використовували такі групи прийомів: переводи ривком (32,8 % від всіх результативних дій у стійці); тиснення, виштовхування за килим (21,9 %), звалювання збиванням (17,5 %), а також переводи нирком (13,9 %). Наведені дані показують, що групи прийомів, які використовувалися висококваліфікованими борцями вільного стилю для досягнення переможного результату фактично не відрізняються від раніше наведених нами груп прийомів, які спортсмени використовували до внесення змін ФІЛА у правила змагань. Отримані показники техніко-тактичних дій борців: коефіцієнт якості (в стійці); коефіцієнт технічної підготовленості у стійці; кількість проведених результативних прийомів у стійці за сутичку, а також середня кількість балів за результативний прийом у стійці – використано в якості орієнтирів при розробці

технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю у стійці у підготовчому періоді річного циклу.

5. Розроблена технологія вдосконалення техніко-тактичних дій в стійці борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки базується на дидактичних і специфічних принципах спортивної підготовки, принципах створення вирашних положень і шляхів оптимального використання законів руху для ефективної реалізації переможних дій, основними компонентами якої є: мета, завдання, їх зміст і обсяг тренувальних навантажень, комплекси спеціально-підготовчих вправ, індивідуальні техніко-тактичні комплекси.

6. Апробація експериментальної технології вдосконалення техніко-тактичних дій в стійці кваліфікованих борців вільного стилю в навчально-тренувальному процесі показала її ефективність та статистично достовірну перевагу спортсменів експериментальної групи ($p < 0,05$) в порівнянні з контрольною групою. Коефіцієнт технічної підготовленості, який відображає відношення виграних дій в стійці до суми виграних і програних дій в стійці, у борців контрольної групи дорівнював в середньому 0,51, водночас у спортсменів експериментальної групи – 0,65 ($p < 0,05$); коефіцієнт якості (в стійці), який відображає відношення виграних балів до суми виграних і програних балів, у борців контрольної групи дорівнював в середньому 0,51, а у спортсменів експериментальної групи – 0,64 ($p < 0,05$).

7. Результати проведеного експерименту свідчать про підвищення ефективності змагальної діяльності борців експериментальної групи: борцями експериментальної групи було виграно 171 бал, а програно – 118, спортсменами контрольної групи – 156, 152 бали відповідно ($p < 0,05$); кількість виграних балів в стійці у спортсменів експериментальної групи становить у середньому 147 балів, а програних – 83 бали, у борців контрольної групи – 126 та 122 бали відповідно ($p < 0,05$); результативність (у стійці) у випробовуваних контрольної групи дорівнювала 4,85, а у борців експериментальної групи – 5,73 ($p < 0,05$); кількість проведених результативних прийомів у стійці за сутичку у борців контрольної групи склала в середньому 2,54, а у спортсменів експериментальної групи – 2,77 ($p < 0,05$); середня кількість балів за результативний прийом у стійці у спортсменів контрольної групи склала в середньому 1,91, а у борців експериментальної групи – 2,07 ($p < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень передбачають розробку мультимедійної інформаційно-методичної програми вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю в річному циклі підготовки.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Бойко В. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля / Валерий Бойко, Валерий Андрейцев, Юлай Тупеев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2013. – № 10. – С. 80–88. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових*

даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження. Фахове видання України.

2. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В. Ф. Бойко, И. И. Малинский, В. А. Андрейцев, В. В. Яременко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 13–18. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.* Фахове видання України. Журнал включено до Міжнародної наукометричної бази: Index Copernicus International.

3. Андрейцев В. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе / Валерий Андрейцев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2015. – № 18. – С. 188–193. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.* Фахове видання України.

4. Андрейцев В. Особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля / Валерій Андрейцев, Володимир Яременко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 9–13. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.* Фахове видання України. Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus.

5. Андрейцев В. А. Совершенствование технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля / В. А. Андрейцев // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 11 (66). – С. 5–9. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.* Фахове видання України.

6. Обучение технике двигательных действий борцов вольного стиля с использованием компьютерных технологий / В. Ф. Бойко, Ю. В. Тупеев, В. В. Яременко, В. А. Андрейцев // Научно-теоретический журнал: Теория и методика физической культуры. – Алматы. – 2013. – № 4 – С. 85–94. *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.* Видання включено до переліку видань ВАК МОН Республіки Казахстан.

Опубліковані праці апробаційного характеру:

1. Яременко В. В. Інноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В. В. Яременко, В. О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10–11 верес. 2015 р. [Електронний ресурс]. – К., 2015. – С. 406–407. – Режим доступу : http://www.uni-sport.edu.ua/images/nauka/tezu_0408.doc . *Особистий внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень та формулюванні висновків.*

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

1. Яременко В. До питання формування технічних дій борців вільного стилю / Володимир Яременко, Валерій Бойко, Валерій Андрійцев // Фізична культура,

спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, Т. 2. – С. 483–487. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні наукових даних, постановці проблеми та інтерпретації результатів дослідження.*

АНОТАЦІЇ

Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту, Київ, 2016.

Дисертація присвячена розробці технології вдосконалення техніко-тактичних дій в стійці кваліфікованих борців вільного стилю в підготовчому періоді річного циклу.

Розроблена технологія вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю у стійці у підготовчому періоді річного циклу базується на дидактичних і специфічних принципах спортивної підготовки, принципах створення вирашних положень і шляхів оптимального використання законів руху для ефективної реалізації переможних дій, основними компонентами якої є: мета, завдання, зміст і обсяг тренувальних навантажень, комплекси спеціально-підготовчих вправ, індивідуальні техніко-тактичні комплекси.

Розроблені засоби і методи вдосконалення техніко тактичних дій в стійці кваліфікованих борців вільного стилю можуть бути використані в практичній діяльності тренерів з метою підвищення ефективності тренувального процесу в групах ДЮСШ, а також у навчальному процесі студентів фізкультурних вузів у базових дисциплінах в розділі «Теорія і методика спортивної тренування юних спортсменів» і при викладанні дисципліни «Спортивна боротьба».

Ключові слова: борці вільного стилю, етап спеціалізованої базової підготовки, вдосконалення, техніко-тактичні дії.

Андрейцев В. А. Совершенствование технико-тактических действий борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2016.

Диссертация посвящена разработке технологии совершенствования технико-тактических действий борцов вольного стиля на этапе специализированной базовой подготовки.

Обобщение имеющихся научных данных, накопленных в теории и методике спортивной подготовки в вольной борьбе, свидетельствует о том, что совершенствование технико-тактических действий борцов представляет одну из центральных проблем педагогического процесса.

В работе использовались такие методы исследования: анализ и обобщение данных специальной научно-методической литературы, педагогические

наблюдения, анализ дневников спортсменов, планов подготовки; педагогический эксперимент; анализ соревновательной деятельности борцов вольного стиля различной квалификации; методы математической статистики.

Система соревнований по вольной борьбе находится в непрерывном развитии. ФИЛА (с сентября 2014 года – Объединенный мир борьбы UWW) в последнее десятилетие ведет активный поиск совершенствования правил соревнований, только в 2013 году 2 раза вносились изменения в правила борьбы. Анализ официальных протоколов, видеоанализ схваток чемпионата мира по вольной борьбе 2011 г. (Анкара, Турция), Игр Олимпиады в Лондоне, 2012 г. (весовые категории 84 и 96 кг) позволил выделить характерные особенности соревновательной деятельности борцов в стойке. Установлено, что в стойке спортсменами наиболее часто использовались следующие группы приемов: переводы рывком; сваливания сбиванием; теснения, выталкивания за ковер, а также переводы нырком. Изменения правил соревнований до 2013 года не могли разрешить противоречие между двумя важными направлениями развития олимпийских видов борьбы, которые необходимы для увеличения ее зрелищности: первый – это повышение активности и динамичности схватки, а второй – увеличение количества высокоамплитудных, эффективных, зрелищных приемов.

Анализ официальных протоколов, видеоанализ схваток Чемпионата Европы по вольной борьбе 2014 г. (Вантаа, Финляндия) (весовые категории 86 и до 97 кг), свидетельствует о том, что в стойке спортсменами наиболее часто использовались следующие группы приемов: переводы рывком (32,8 % от всех результативных действий в стойке); теснения, выталкивания за ковер (21,9 %), сваливания сбиванием (17,5 %), а также переводы нырком (13,9 %). Приведенные данные указывают на тот факт, что группы приемов, которые использовались высококвалифицированными борцами вольного стиля для достижения победного результата, фактически не отличаются от ранее приведённых нами групп приемов, которые использовали спортсмены до внесения изменений UWW в правила соревнований. Нами также были определены показатели технико–тактических действий борцов: коэффициент качества (в стойке); коэффициент технической подготовленности в стойке; количество проведенных результативных приемов в стойке за схватку, а также среднее количество баллов за результативный прием в стойке, которые в дальнейшем мы использовали в качестве ориентиров при разработке технологии совершенствования технико–тактических действий в стойке квалифицированных борцов вольного стиля в подготовительном периоде годового цикла.

Разработанная технология совершенствования технико-тактических действий борцов вольного стиля в стойке в подготовительном периоде годового цикла базируется на дидактических и специфических принципах спортивной подготовки, принципах создания выигрышных положений и путей оптимального использования законов движения для эффективной реализации победных действий, основными компонентами которой являются: цель, задачи, формы организации занятий, их содержание и объем тренировочных нагрузок, комплексы специально-подготовительных упражнений, а также индивидуальные технико-тактические комплексы.

Эффективность технологии совершенствования технико-тактических действий борцов квалифицированных борцов вольного стиля в стойке в подготовительном периоде годового цикла подтверждена экспериментально.

Ключевые слова: борцы вольного стиля, этап специализированной базовой подготовки, совершенствование, технико-тактические действия.

Andreytsev V. A. Improvement of freestyle wrestler's technical and tactical actions at the stage of specialized basic preparation. – Manuscript.

Dissertation for competition of Candidate of Sciences Degree (physical education and sport) on speciality 24.00.01 – Olympic and professional sport. – National University of Ukraine in Physical Education and Sport, Kyiv, 2016.

The dissertation is devoted to developing of technology to improve the technical and tactical actions of skilled freestyle wrestlers in stance at the preparatory period of the annual cycle.

The developed technology for the improvement of technical and tactical actions of skilled freestyle wrestlers in stance at the preparatory period of the annual cycle is based on the didactic and specific principles of sports training, principles of winning positions creating and ways of optimal use of the motion laws for the effective implementation of the victorious action, the main components of which are: objective, tasks, forms of employment, their content and volume of training loads, complex of specially-preparatory exercises, individual technical and tactical complexes.

Developed tools and methods to improve the technical and tactical actions of skilled freestyle wrestlers in stance can be used in the practice of coaches in order to increase the efficiency of training process in the Child & Juniors Sports School's groups, as well as in the educational process of students in physical education universities in basic disciplines «Theory and methodology of young athletes sports training» and in «Sport wrestling».

Key words: freestyle wrestlers, stage of specialized basic preparation, improvement, technical and tactical actions.

Підписано до друку 14.04.2016 р. Формат 60x90/16.
Ум. друк. арк. 0,9. Обл.-вид. арк. 0,9.
Тираж 100. Зам. 28.

«Видавництво “Науковий світ”»[®]
Свідоцтво ДК № 249 від 16.11.2000 р.
м. Київ, вул. Казимира Малевича (Боженка), 23, оф. 414.
200-87-15, 050-525-88-77
E-mail: nsvit23@ukr.net
Сайт: nsvit.cc.ua