МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО

ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

КАФЕДРА БІОМЕХАНІКИ ТА СПОРТИВНОЇ МЕТРОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,

освітньою програмою «Спорт»

на тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ»**

здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня

**Моргуна Олександра Сергійовича**

Науковий керівник:

старший викладач кафедри

біомеханіки та спортивної

метрології НУФВСУ, кандидат наук з

фізичного виховання і спорту

**Жирнов О.В.**

Рецензент: кандидат наук

з фізичного виховання і спорту

доцент кафедри інноваційних та

інформаційних технологій у

фізичній культурі і спорті

**Юхно Ю.О.**

Рекомендовано до захисту на засіданні

кафедри (протокол № 3 від 02.11.2020 р.)

завідувач кафедри: **Кашуба В. О.**

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(підпис)

**Київ – 2020**

**Зміст**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Вступ | 3 |
| Розділ І | СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ В ЄДИНОБОРСТВАХ | 6 |
| 1.1 | Сучасний стан проблеми навчання техніко-тактичних дій в єдиноборствах | 6 |
| 1.2 | Особливості техніко-тактичної підготовки в боротьбі на сучасному етапі | 14 |
| 1.2.1 | Особливості тактичних дій в вільній боротьбі та методика тактичної підготовки | 19 |
| 1.2.2 | Особливості технічних дій в вільній боротьбі та методика технічної підготовки | 26 |
| 1.2.3 | Характеристика спеціальних засобів технічної підготовки в боротьбі | 30 |
|  | Висновки до розділу I | 33 |
| Розділ II | МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ | 35 |
| 2.1 | Методи досліджень | 35 |
| 2.2 | Організація дослідження | 36 |
| Розділ III | АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТВКИ | 37 |
| 3.1 | Структура техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки | 37 |
| 3.2 | Особливості показників технічних дій в змагальній діяльності борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки | 39 |
|  | Висновки до розділу ІІІ | 41 |
|  | ВИСНОВКИ | 42 |
|  | ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ | 44 |
|  | ЛІТЕРАТУРА | 46 |

**Вступ**

Технічна підготовка спортсмена - процес навчання його основам техніки змагальних дій, або інших технічних дій засобами тренування, а також вдосконалення обраних форм спортивної техніки. Як і будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процес управління формуванням знань, умінь і навичок (в даному випадку, що відносяться до техніки рухових дій). На неї поширюються загальні принципи дидактики і дидактичні положення методики фізичного виховання [6, 8].

Центральне завдання в технічній підготовці - сформувати такі навички виконання змагальних дій, які дозволили б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості в змаганнях, і забезпечити неухильне вдосконалення технічного майстерності в процесі багаторічних занять спортом [1, 6].

Проблеми тактичної підготовки присвячений ряд досліджень фахівців. Більшість з них направлено на виявленні закономірностей розвитку тактичної підготовки і успішних виступах провідних спортсменів. Значна частина досліджень спрямована на вдосконалення методики спілкування тактичних навичок у юних спортсменів. Тому дослідження цієї проблеми послужило до написання даної роботи.

В процесі тренувальної роботи в боротьбі, тренер повинен у своєму розпорядженні засоби виховання таких цінних якостей, як працьовитість, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість і наполегливість [8]. У процесі роботи з дітьми повинні бути вирішені спортивно-технічні завдання, які вимагають від займаються свідомої дисципліни, дотримання режиму роботи, тренувань, навчання і відпочинку, виконання гігієнічних вимог [8].

В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне навчання техніці і тактиці вільної боротьби. Ведення тактичної майстерності в основному залежить від величини володіння технікою боротьби і від точності засвоєння навичок виконання технічних дій.

На думку багатьох фахівців, навчання боротьбі – процес діяльності педагогів, який спрямований на виховання у дітей знань, умінь і навичок, під час безперервної реалізації завдань багатостороннього розвитку фізичних якостей [1, 6, 8].

Актуальність роботи полягає в тому, що застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності в спортивній школі по вільної боротьби багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методів фізичної підготовки. Розробка самих методів неможлива без знань характеру розвитку основних фізичних якостей в Залежно від багатьох чинників, але особливо від рухової активності юних спортсменів.

**Мета дослідження** - виявити особливості техніко-тактичних дій у змагальній діяльності з вілної боротьби у спортсменів на етапі попередньої базової підготовки.

**Завдання дослідження**:

1. Розглянути особливості технічних і тактичних дій спортсменів та методику навчання техніко-тактичних дій в вільній боротьбі.

2. Вивчити особливості техніко-тактичних дій в вільній боротьбі на етапі попередньої базової підготовки.

3. Розробити практичні рекомендації щодо вдосконалення техніко-тактичних дій спортсменів

**Об'єкт дослідження** - процес підготовки юних борців вільного стилю.

**Предмет дослідження** - техніко-тактична підготовка юних борців вільного стилю.

**Методи досліджень**: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, аналіз відеоматеріалів змагань, методи математичної статистики.

**Наукова новизна** роботи полягає в тому, що:

- здійснено системний аналіз індивідуальних характеристик змагальної діяльності борців вільного стилю;

- отримані нові дані про різні аспекти процесу індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-єдиноборців та виявлено їх відмінності залежно від кваліфікації атлетів;

- встановлені пріоритетні і оптимальні прийоми відповідно до особливостей індивідуальної структури змагальної діяльності борців;

**РОЗДІЛ І СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ В ЄДИНОБОРСТВАХ**

**1.1. Сучасний стан проблеми навчання техніко-тактичних дій в єдиноборствах**

У процесі технічної підготовки в єдиноборствах доводиться не тільки вивчати і удосконалювати ударну і борцівську техніку, а й комбінувати її, що висуває нові вимоги до здібностей спортсменів. Технічна підготовка в будь-якому виді спорту, так само, як і в єдиноборствах спрямована на навчання спортсмена техніці рухів, доведення їх до досконалості. На думку Л.П. Матвєєва центральна задача в спортивно-технічну підготовку - це забезпечити формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволили б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях, а також безперервне вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних занять спортом [22]. Причому реальні форми дій, освоюваних спортсменом на початку спортивного шляху, повністю не можуть збігатися з моделями техніки, придатними для подальших етапів, оскільки техніка рухів у вирішальній мірі визначається ступенем розвитку фізичних і психічних якостей спортсмена, закономірно змінюються в процесі спортивного вдосконалення. Відповідно до їх зміною повинні змінюватися і форми індивідуальної техніки [38].

Крім того, єдиноборства характеризуються найбільш складною і різноманітною тактикою і не випадково їх називають тактичним видом спорту, підкреслюючи тим самим, що результат змагань у них часто у вирішальній мірі залежить від тактичної майстерності спортсменів. Специфічна риса тактики в спортивних єдиноборствах - протиборство суперників, що виражається в прямих фізичних впливах один на одного. Дії і поведінку кожного зі спортсменів в сутичці представляють собою реакцію на поведінку і дії суперника. Під час сутички постійно змінюються положення спортсменів, їх розташування по відношенню один до одного, ступінь і напрямок їх зусиль. Виникають сприятливі умови для проведення технічних дій. Це зобов'язує спортсмена миттєво реагувати на дії суперника і передбачати їх, для чого потрібно розвинене оперативне тактичне мислення, вміння подумки моделювати по ходу поєдинку наміри суперника ще до того, як вони будуть реалізовані в діях. Чим вище і різноманітніше технічна майстерність бійця, ніж більше він здатний у виконанні своїх улюблених прийомів, тим легше йому вибрати сприятливий момент для атаки і тим ширше його творчі можливості, багатшим і різноманітнішим тактика. Отже, тактика є важелем, що дозволяє управляти технікою в бойових умовах змагань, що підтверджується багатьма авторами [16, 21, 36]. Рішення основного завдання техніко-тактичної підготовки - формування навичок виконання змагальних дій, що дозволяють ефективно використовувати можливості спортсмена в процесі спортивної діяльності забезпечується загальною різнобічної підготовкою спортсмена, в тому числі поповненням фонду рухових умінь і навичок, які є передумовою формування технічних навичок в спортивних єдиноборствах [14]. Але необхідно пам'ятати про те, що змішані єдиноборства є синтезом різних технік ведення змагальної боротьби, правила змагань допускають використання технічних дій з різних класичних видів єдиноборств, тобто арсенал технічних дій єдиноборства складається з прийомів боротьби, як в стойці, так і в партері, використання ударної техніки рук і ніг, а також виконання задушливих і больових прийомів. Ці особливості в порівнянні з іншими видами спортивних єдиноборств, необхідно враховувати при складанні навчальних програм. Правила змагань з різних видів змішаних єдиноборств допускають застосування широкого арсеналу технічних дій, який включає в себе практично весь арсенал спортивних єдиноборств. В цьому і полягає вся перевага і вся складність цих видів єдиноборств, так як поряд з ударними діями спортсменами використовуються і борцівські прийоми. Безсумнівно, свій відбиток на зміст технічного арсеналу кожного окремого виду комплексних єдиноборств накладають відмінності в правилах змагань. При такому величезному обсязі технічних дій, застосування яких, так чи інакше, можливо згідно з правилами змагань, на перший план виходить вміння розумно і вчасно поєднувати застосування кидків, больових прийомів, а також величезне значення набуває оперативне тактичне мислення і індивідуальна техніко-тактична підготовка спортсменів [25].

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє виділити кілька підходів до побудови процесу навчання техніко-тактичних дій в змішаному бойовому єдиноборстві. Одні автори будували свої рекомендації на основі спортивного самбо і дзюдо, де основне місце в навчанні техніці відводиться добре розробленим кидкові і больові прийоми, незамінним в ближньому бою, а техніка ударів різними частинами тіла займає другорядне місце [9]. Інша група фахівців навпаки, будує свої рекомендації на основі карате. При цьому наголошується на техніку ударів, надаючи кидкової техніці другорядне значення []. Відмінною особливістю ударних видів єдиноборств, на думку фахівців в галузі фізичної культури і спорту, 28 є надання поєдинку активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складнокоордінаційних рухів в бою. На сьогоднішній день істотно підвищилися рівень техніко-тактичної майстерності представників ударних видів єдиноборств, їх варіативність в застосування різних дій. Зміст перемоги в поєдинку стало можливим з розвитком на належному рівні практично всіх фізичних якостей (швидкості, точності і стабільності попадання ударів в ціль). Фахівці ударних видів єдиноборств підкреслюють, що виникає необхідність в перегляді процесу підготовки спортсменів до змагань, що визначає кінцевий результат [17] Існує думка про необхідність навчання спортсменів всієї техніки єдиноборства в рівних пропорціях [3]. А до досягнення рівня навичок та подальшого їх зміцнення і вдосконалення слід доводити лише ряд атакуючих технічних дій, що мають найбільш важливе значення [44]. Для побудови найбільш раціональної системи навчання технічним діям і розробки інноваційних підходів навчання для підвищення ефективності підготовки спортсменів, що беруть участь в змаганнях зі змішаних видів єдиноборств, в яких дозволено використання прийомів 29 руками, ногами і боротьби, необхідно чітке виділення базових технічних дій для ударної та борцівської техніки ; послідовність навчання цим діям; визначення фізичних якостей, які сприяють набуттю навичок застосування в їх поєдинку; підвищують рівень техніко тактичної майстерності і якість виконання технічних дій, освоєних спортсменами. Так як техніко-тактична підготовка в змішаному бойовому єдиноборстві включає в себе навчання прийомам боротьби, ударів руками і ногами, а також поєднанням ударної і кидкової техніки, то стає очевидним, що володіння якоюсь однією технікою недостатньо для перемоги в змагальних поєдинках [27]. І хоча на сьогоднішній момент існує достатня кількість робіт присвячених дослідженню питань техніко-тактичної підготовки в різних видах єдиноборств на жаль єдиної думки про методику підготовки спортсменів в єдиноборствах не визначився. Деякі фахівці вважають навчання техніко-тактичних дій в більшості своїй має бути орієнтовано на вивчення прийомів, які в реальному поєдинку змагання є завершальним технічним дією [19]. З іншого боку, проблему підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки юних спортсменів можна вирішити на основі індивідуального вибору і цілеспрямованого вдосконалення коронних технічних дій, які забезпечують оптимальне формування спеціалізованих рухових навичок з урахуванням кваліфікації, віку, стилю змагальної діяльності та інших індивідуальних особливостей 30 займаються [31]. Інші фахівці в підготовці єдиноборців зазначає, що більшість спортсменів не раціонально розподіляють час на розучування різних прийомів. І більше часу відводять розучування прийомів зі стандартних положень, разом з тим недостатньо уваги приділяють навчанню в позиції, необхідної для виконання цих же прийомів в сутичці, це в свою чергу призводить до зміщення акцентів навчання і формує у спортсменів невірне уявлення про причинно-наслідкових зв'язках дій , що становлять суть поєдинку, що не припустимо в підготовці спортсменів змішаного бойового єдиноборства основу якого складають складні техніко-тактичні комбінації (зв'язки) [43]. А й не яких питаннях в все ж-таки відзначається єдність думок, ряд фахівців виділяють таку особливість навчання техніці єдиноборств, вона полягає в тому, що перше враження, закріплене багатократним повторенням, залишається навіть через багато років домінуючим і це відноситься і до одиничного руху, і до всього набору прийомів, комбінацій, підготовчих дій. Тому слід, що побудувати методику початкового навчання необхідно так, щоб направити її на освоєння технічних дій, які ефективні в умовах змагань на сучасному етапі розвитку єдиноборств [26] Це обумовлено тим, що на етапі початкової підготовки закладається фундамент майбутнього технічної майстерності [13]. Для побудови методики початкового навчання необхідний аналіз змагальної діяльності, з метою виявлення індивідуальних особливостей єдиноборців, що дозволяє визначити арсенал застосовуваних технічних дій в процесі змагань, а також оцінити значимість цих технічних дій в досягненні перемоги, що свою чергу повинно допомогти тренеру у визначенні оптимального обсягу технічних дій при навчанні техніці [11]. Це в свою чергу дає можливість на початковому етапі навчання спортсмена після освоєння арсеналу базової техніки, в процесі подальшого вдосконалення набір технічних дій підвести до тих, які найчастіше використовуються в змагальних поєдинках і найбільш результативні [35]. Як було відзначено в деяких роботах, при так званому форсуванні підготовки за короткий термін спортсмен виконує величезну роботу, тим самим перенапружуючись, що на початковому етапі допомагає йому домогтися успіху, але потім слідують спад і застій. Прогалини в технічній підготовці не дуже помітні в юнацькому віці, і вони часто компенсуються за рахунок природних здібностей, але потім стають гальмом у підвищенні майстерності. Надалі для ліквідації цих недоліків потрібно набагато більше сил і часу [26]. Що ж стосується арсеналу технічних дій, то за словами Дахновського В.С., Еганова А.В. основну увагу слід приділяти розширенню його у юних і молодих спортсменів відповідно до сучасного рівня розвитку єдиноборства, так як у борців високого класу протягом багатьох років він поповнюється незначно. Тому початківці спортсмени повинні вміти проводити кілька ефективних прийомів, при цьому самим активно створювати вигідну ситуацію, а не чекати її виникнення [20]. Як правило висококваліфіковані спортсмени повинні успішно застосовувати від п'яти до дев'яти різних технічних дій [34]. Але для початкового же навчання 33 спортсменів рекомендують освоювати три - п'ять технічних прийому і п'ять - шість підготовчих дій до них [11]. Деякі фахівці в області спортивного тренування вважають, що необхідно вивчати кілька прийомів з кожної класифікаційної групи і чим більше буде освоєно прийомів на початковому етапі підготовки, тим більш різноманітною буде технічна підготовленість спортсмена в майбутньому [29]. Спортивні єдиноборства - це складно координаційний вид спорту, де підготовка спортсмена з етапу початкової підготовки до етапу спортивного вдосконалення і досягнення ним високого рівня спортивної майстерності займає багато років і тому багато фахівців згодні з необхідністю розробки і впровадження в практику спортивного тренування борців нових методів навчання техніці сприяє підвищення ефективності системи підготовки в цілому і скорочення термінів навчання складним технічним [17]. Тут необхідно підкреслити, що навчання техніці тісно пов'язане з формуванням досвіду, а умови прояву навички виконання технічних дій в спортивних єдиноборствах відрізняються від інших видів спорту високим ступенем варіативності. Значення варіативності відображено в багатьох роботах, де варіативність технічних дій лежить в основі початкового навчання техніці єдиноборств, а окремі прийоми, які складають базову техніку повинні бути добре освоєні для основи структури підготовляють прийомів і завершальних прийомів, які в змагальній практиці мають певний часовий інтервал між ними [33]. Практика змішаних єдиноборств показує, що окремі прийоми не є ефективними, так як короткий час атаки, необхідне атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакується надати відповідне опір. Результат же в сутичці досягається комбінованими діями, що складаються з підготовчого і завершального прийомів. Ці прийоми з'єднані між собою певним часовим інтервалом в залежності від характеру проведення їх, відповідної реакції атакується, співвідношення напрямків зусиль, атакуючого і атакується. Тому результат в змагальній сутичці обумовлений механізмом ефективності комбінування різних техніко-тактичних дій. Багато тренерів при визначенні технічного арсеналу борця, як правило, орієнтуються на найбільш результативні, 35 поширені прийоми, які формуються на основі морфофункціональних особливостей учня, а також на його рухових якостей [14].Розглядаючи питання про визначення обсягу досліджуваної техніки, необхідної для успішного виступу на змаганнях можна відзначити два підходи до визначення структурної одиниці змагальної діяльності. Один з них розглядає складні техніко-тактичні дії як цілісне, інтегративне утворення, специфічне для змагальної діяльності, дослідження якої дозволить оцінити існуючі особливості поведінки. Даний підхід відображений у принципі єдності техніки і тактики в спортивних єдиноборствах, що підтримується багатьма фахівцями. [19, 48]. Другий підхід розглядає одиночне технічна дія поза його зв'язки з іншими елементами. Для характеристики технічних дій в єдиноборствах фахівцями переводять в цифровий формат специфічну 36 змагальну інформацію (оцінки, час, зайняте місце та ін.), Яка характеризує підготовленість спортсмена. Рівень технічної підготовленості спортсмена визначається обсягом і різноманітністю технічного арсеналу спеціальних рухових дій, характерних для конкретного виду спорту. У зв'язку з цим основне завдання технічної підготовки - сформувати такі рухові навички виконання вправ змагань, які дозволять спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати свої можливості в змаганнях і забезпечити постійне вдосконалення майстерності в процесі багаторічних занять спортом. Це вимагає освоєння техніки базових вправ на ранніх етапах спортивної підготовки (загальна технічна підготовка), з подальшим їх ускладненням, вдосконаленням і індивідуалізацією. У практиці контроль за рівнем технічної підготовки спортсменів фахівці здійснюють за допомогою візуального та інструментального методів [23]. Для реалізації контролю за рівнем технічної підготовки спортсменів в нашому дослідженні ми вважали за краще метод, що дозволяє здійснювати контроль за показниками технічної майстерності безпосередньо в ході змагань. Основний зміст цього методу полягає в застосуванні спеціальних протоколів сутичок [46]. У них за допомогою розроблених символів фіксується хід сутички, з аналізом спеціальних коефіцієнтів. Аналіз і узагальнення методичної літератури зі спортивних єдиноборств дозволяє зробити висновок, що візуальний контроль за ефективністю технічної підготовленості спортсменів - основний засіб якісного аналізу технічної майстерності, який здійснюється в ході спостережень і реєстрації змагальної діяльності спортсменів і в результаті чого розраховуються показники технічної підготовленості, що характеризують ефективність спортивної техніки [9]. Змішані єдиноборства можна віднести до складно-технічних видів спорту, що поєднує безліч стилів і видів бойових єдиноборств, це визначається великою різноманітністю елементів і технічних дій, які застосовуються в поєдинках. Не викликає сумнівів, що саме технічний арсенал прийомів і складові його елементи лягають в основу техніко-тактичної підготовки і те, наскільки ефективно спортсмен виконує той чи інший, що і визначає рівень майстерності спортсмена в даному виді єдиноборств. В області техніко-тактичної підготовки ще багато не вирішених завдань: особливості становлення техніки спортсменів, 38 закономірності формування рухових навичок, підбір засобів і методів для більш ефективної підготовки. Підвищення ефективності тренувального процесу в значній мірі пов'язано з удосконаленням методів навчання технічним діям. Одним з необхідною умовою якісного проведення навчально-тренувального процесу є відповідність методики навчання і тренування віковим та індивідуальним особливостям спортсменів. В якості основних успішності навчання є на наш погляд адекватність використовуваних засобів і методів важливість справ. А наявні дані вивчення індивідуальних профілів асиметрії переконують в доцільності використання диференційованого підходу при вирішенні питання в навчанні руховим дії з урахуванням особливостей прояву функціональної симетрії. В результаті чого навчання технічним діям може стати більш ефективним, якщо буде засноване на особливостях прояву індивідуального профілю асиметрії спортсмена, що знаходить своє підтвердження в багатьох роботах [35].

**1.2. Особливості техніко-тактичної підготовки в боротьбі на сучасному етапі**

Боротьба - це питання домінування однієї людини над іншим, в дзюдо інструментом боротьби є мозок людини, техніка (способи використання можливостей тіла), тактика (знання всіх можливостей використання технічного арсеналу) [6, 13]. Турин Л.Б., Ленц А.Н., Свищев І.Д. дають такі поняття про тактику боротьби. Навчання техніки проходить паралельно з навчанням, вдосконаленням фізичних і морально-вольових якостей. Тактична підготовка розвиває в борця здатність швидко аналізувати умови сутички і знаходити правильне рішення виходячи зі своєї технічної підготовленості, фізичних і вольових якостей супротивника. Тактика борця різноманітна і повинна забезпечити йому вміння виконувати кожний прийом, яким він користується в сутичці, поєднувати його дії з діями супротивника, які були б зручні для виконання прийомів і досягнення перемоги [3, 47]. Чумаков Е.М. під тактикою розуміється складається борцем план ведення сутички, який передбачає досягнення певного результату. Тактика борця зазвичай містить такі елементи: - мета боротьби (результат, якого потрібно досягти); - послідовність дій або розподіл за часом засобів тактики (техніки, фізичних і морально-вольових якостей), форм і видів боротьби (атака, захист, контратака), положень; - методи боротьби (придушення, маскування, маневрування). Архипов Е.М. під поняттям тактики розуміє вміння спортсмена своєчасно і раціонально використовувати свою фізичну і технічну підготовку, прояв необхідних вольових зусиль для досягнення перемоги. Тактика повинна узгоджуватися з правилами змагань, можливостями товаришів по команді і силами суперників, з характером сутички, різними умовами, іншими обставинами, що виникають в ході змагань [13]. Види тактики боротьби Турин Л.Б. вважає, що тактику вибирають з урахуванням того, якої мети борець хоче домогтися в сутичці. Якщо борець вирішує добитися перемоги, то він обирає наступальну тактику або поєднання нападу і оборони. Якщо ж він ставить завдання не дозволити противнику виграти, то обирає оборонну тактику. Поєднання оборонної та наступальної тактики обирається найчастіше тоді, коли потрібно утримати досягнуту перевагу або дочекатися сприятливої для атаки ситуації [7].

Чумаков Е.М. поділяє тактику на три види: - придушення; - маскування; - маневрування. Придушення - це використання явного тактичної переваги для досягнення успіху. Маскування - це дії борця, що вживаються з метою ввести противника в оману. Маневрування - це пересування з метою створення зручної для проведення кидка ситуації (підшагування, відшагування, зашагування, хресній крок, заклад, збивання, нирок, поворот і т.д.) [8]. Замятін Ю.П., Пєтухов В.Е., Стрєлков В.Б. особливості силової і швидкісно-силової підготовки оцінюють за результатами вправ зі штангою (ривок, взяття на груди і присідання з максимальною вагою), а також за величиною максимального зусилля, часу досягнення 50% зусилля (градієнт сили) і швидкісно-силового індексу груп м'язів, що несуть основне навантаження при виконанні атакуючих дій в боротьбі. Борці - "силовики" мають більш високі середньо групові показники силової підготовленості, ніж "ігровики" і "темповіки". Борці - "темповіки" мають середні показники як силовий, так і швидкісно-силової підготовленості. У той же час аналіз результатів оцінки загальної та спеціальної витривалості показує, що саме ці спортсмени мають тут вищі показники, ніж представники інших типологічних груп [17]. Преображенський А.С. виділяє один з видів тактики боротьби. Повторна атака - тактичний прийом відомий всім, описаний у підручниках з боротьби, проте не втрачає своєї цінності, як тактичний засіб підготовки сприятливих умов для атаки. "Родзинка" його в тому, що більшість борців відбивши прямолінійну атаку, як-то внутрішньо розслабляються, самозаспокоювати і втрачають на якийсь час пильність. Таке розслаблення триває короткий проміжок часу, але цього буває достатньо, щоб провести прийом. Повторна атака застає того, хто захищається зненацька. У той же час атакуючий передбачав розвиток подій і був в стані готовності для повторної атаки. "Сковування" - знаходиться на озброєнні у багатьох спортсменів. Головне в ньому те, щоб, скувавши захопленням певну частину тіла суперника, змусити його звільнятися від захоплення і використовувати його природну реакцію для створення сприятливих умов для проведення задуманих технічних дій [19].

Дементьєв В.Л. виділяє наступні види тактичної підготовки: виклик, обманний прийом, загроза, маневрування, різні силові дії (тривалі і короткочасні), сковування, відволікання з метою приспання пильності. Комплексний підхід до формування техніко-тактичних дій виражається в тому, що процеси навчання і вдосконалення представляються у вигляді комплексу зв'язків між різними ланками підготовки, індивідуальними якостями борця і характером взаємодії з суперником [48]. Застосування тактичних дій Чумаков Е.М. знайшов наступні закономірності: якщо атакуючий здійснив ефективний захоплення для проведення прийому, а атакується, захищаючись, йде з килима, необхідно докласти всіх зусиль, щоб повернути противника головою до середини килима. Якщо атакуючий виконує утримання, а противник відповзає з килима, то в цьому випадку слід повернути атакується так, щоб його голова не була спрямована до краю килима. Якщо противник перебувати близько до краю килима і при спробі проведення прийому може піти за килим, слід попередньо затягнути його ближче до центру килима. У той же час борець, який має намір атакувати, але не впевнений в успіху атаки, повинен зайняти таке становище на килимі, щоб спроба противника виконувати контрприйом вивела його за межі килима [5]. Шахмурадов Ю.Д. каже, що для повної свободи дій в партері, як показали результати спостережень, атакуючому відводитися 25-30 с., після чого спортсмени знову борються в стійці. За такий короткий час провести будь-які технічні прийоми з використанням ніг або рук досить складно. Тому, як показали спостереження фахівців на найбільших змаганнях, перше місце серед прийомів в партері відводиться перевороту накатом. Це пояснюється легкістю захоплення, безпекою та швидкістю виконання прийому. Правила боротьби змусили багатьох спортсменів відмовитися від проведення складних тактико-технічних прийомів в партері. Це зажадало від фахівців і тренерів серйозно зайнятися вивченням і вдосконаленням техніки і тактики боротьби в партері [23]. Кирилов Ф.А. зазначає, що спортивна боротьба відрізняється від інших видів спорту тим, що діяльність спортсмена проходить в варіативних конфліктних ситуаціях. Борець повинен швидко оцінити ситуацію, що складається і реагувати на них тактично: своєчасними діями, а також вміти своїми діями підготувати сприятливі для атаки моменти. Це висуває підвищені вимоги до властивостей уваги та мислення борців [31].

В ході поєдинків на змаганнях методом спостережень і реєстрації за допомогою карт хронометражу Палецкий Д.Ф., проводився облік техніко-тактичних показників юних борців. Всього було зареєстровано 119 сутичок. На основі отриманих даних були розраховані наступні критерії техніко-тактичної підготовленості борців: активність борців в сутичці, обсяг, ефективність, різнобічність, результативність технічних дій, результативність стійка-партер, якість технічної підготовки і технічність. Отримані дані свідчать про те, що критерії техніко- тактичної підготовленості юних борців від змагання до змагань зростають. Зниження середніх показників техніко-тактичної майстерності у обстежуваних борців на останніх змаганнях пояснюється тим, що склад учасників на даному турнірі мав відносно високий рівень підготовленості [11]. В ході проведеного педагогічного експерименту Левицьким А.Г., в якому взяли участь борці вільної боротьби у віці 13 - 14 років, ці рекомендації отримали наступну інтерпретацію. Як посилок для формулювання узагальнюючих правил ведення сутички, які є практичними рекомендаціями юним дзюдоїстів, можуть бути розглянуті причини, що викликають необхідність вирішення низки завдань, які, як показує практика, можуть виникнути в ході змагального поєдинку. Серед таких причин провідні місця займають наступні: необхідність підтримати високий темп боротьби, необхідність збити темп боротьби, необхідність продемонструвати активність, необхідність втримати перевагу, необхідність відновити сили, провести розвідку при зустрічі з невідомим суперником, необхідність нав'язати противнику боротьбу лежачи або уникнути такої. Як відзначають А. В. Медведь і Е. І. Кочурко в тренувальному процесі необхідно вдосконалювати не тільки атакуючі, захисні і контратакуючі дії, а й дії, спрямовані на розвідку, відновлення сил, утримання переваги, демонстрацію активності, реалізацію і ліквідацію небезпечного становища [ 12]. На думку Кривоус Р.П. надійність і ефективність технічних дій визначають рівень майстерності юних борців. Показник надійності технічних дій, тобто співвідношення кількості оцінених технічних дій і всіх реальних спроб провести технічні дії. Всі молоді борці, систематично працюючи над собою, можуть стати висококваліфікованими майстрами дзюдо. При цьому їм необхідно звернути особливу увагу на якість технічних дій, так як у вільній боротьбі перемагають не кількістю, а якістю виконання прийомів [18]. Наступальна тактика полягає у високій активності борця. Він веде сутичку сміливо, рішуче атакує противника. Для такої тактики характерні: пряма невимушена стійка; вільна манера боротьби, комбінаційні дії, які складаються з різних тактичних маневрів, що поєднуються з реальними спробами виконати свої улюблені прийоми, контрприйоми. Контратакуюча тактика полягає в тому, що борець будує сутичку на зустрічних і відповідних контратаках, використовуючи з цією метою сприятливі моменти, що виникають при активних діях з боку противника. Контратакуюча тактика особливо ефективна проти супротивника, поступається в швидкості, прагне постійно або епізодично атакувати. Вона придатна також в сутичці з тим, хто сам користується контратаками. Оборонна (вичікувальна) тактика: характеризується тим, що борець зосереджує всю свою увагу на захисті, не проявляє активності в сутичці і робить спробу атакувати противника в тому випадку, якщо той припускається помилки. Така тактика ставить борця в повну залежність від дій противника, обеззброює його [48].

**1.2.1 Особливості тактичних дій в вільній боротьбі та методика тактичної підготовки**

Пархомовіч Г.Н., Галковский Н.М. розкривають це питання. На їхню думку, тактичні дії є сприяють діями в справі досягнення мети поєдинку - перемогти. Вміти виконувати технічні дії, це ще зовсім не означає, що ти будеш перемагати. Часом на практиці буває так, що свідомо сильний борець програє сутичку слабшому. У такому випадку говорять, програв випадково. Це не випадковість, просто сильний борець не зміг правильно розпорядитися своєю перевагою, не використав слабкості суперника, загалом, не правильно тактично побудував сутичку. Тактична непідготовленість, невпевненість борців в своїх силах і ряд інших негативних наслідків, особливо, недолік в тактичному майстерності видно в юнацькому віці, де багато дій і мало сенсу [1]. У зв'язку з метою визначаються завдання, шляхи виконання завдань, засоби (дії), якими це можна зробити. На перший погляд, схема проста тому, що все начебто знайоме. І в той же час складна своїм нестандартним підходом до питання про тактику. Якщо двома завданнями отримати перевагу і утримати його, все ясно, тобто ясні наміри обох борців, то завдання не програти і по можливості отримати перевагу над суперником, коли обидва борця не ризикують, вичікують, вважається найскладнішою в питанні визначення шляхів 13 13 і вибору засобів. Кожен борець і тренер знає, що, коли ситуація в сутичці нічийна, то перевага і результат поєдинку "висять на волосинці". Варто судді оголосити зауваження одному з борців і все відразу змінюється в поведінці борців і характер сутичці. Для одного з борців виникає завдання втримати перевагу, а для іншого відіграти програну оцінку, що вимагає негайного прийняття рішення, як далі тактично будувати сутичку. Такий підхід до осмислення тактики сутички дає можливість вдосконалення тактичної майстерності в процесі тренувань. Ставлячи ту чи іншу задачу обом борцям, визначаючи шляхи і засоби її вирішення, відбувається моделювання тактичних дій. Для того, щоб більш ефективно користуватися тактикою, необхідно вивчати своїх ймовірних супротивників, мати про них вичерпну інформацію, що дозволить моделювати їх в тренуваннях [2]. Сорокін В.П. до атакуючих технічним діям в боротьбі, крім прийомів, відносить і комбінацію. Комбінація може складатися тільки з прийомів захисту, контрприйомів. Починаючи виконувати комбінацію, атакуючий завжди знаходиться в безпосередньому зіткненні з атакується і активно діє на нього прийомом, виконання якого передує необхідна тактична підготовка [20].

Галочкин Г.П. описує вплив твердості і жорсткості килима на результат сутички. У спортивній боротьбі не менш важливе значення мають твердість і жорсткість борцівських килимів. Однак не всі фахівці боротьби, і в першу чергу тренери, враховують вплив твердості і жорсткості килимів на процес навчання і вдосконалення техніки боротьби. У зв'язку з цим наведемо думки деяких визнаних фахівців боротьби про вплив твердості і жорсткості килимів на засвоєння техніки боротьби і дії борця. В.М. Андрєєв та Є.М. Чурманов вказують, що якщо партнер боїться жорсткого килима їм припускається помилок при розучуванні прийому, то спростити умови можна, виконуючи, прем на м'якому килимі [42]. На думку Рудницького В.І., Мисюк Г.Ф. і Ніжібіцкого М.М. сутичка борців завжди починається в стійці, яка повинна забезпечити вільне пересування по килиму, можливість в будь-який момент провести прийом або попередити дії суперника. Стійка борця суто індивідуальна і залежить від технічних і тактичних дій, які він застосовує в поєдинку. Починаючи сутичку в певній стійці, борець в ході поєдинку видозмінює її в залежності від ситуації [43]. Вечірників А.Ф., Шумилин В.П., Пожарський В.П. виділили кидки нахилом - це група прийомів боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий відриває атакується від килима перед собою, і нахилившись вперед і падаючи разом з противником, кидає спиною його на килим [46]. Чагарі Ю.П., Шахов А.В., Фетисов І.М. провівши аналіз літературних джерел з вивченого питання зробили такі висновки: 1) провідна роль у спортивній боротьбі відводиться атакуючим технічним діям; 2) протягом ряду останніх років авторами визначилися основні, найчастіше застосовуються атакуючі дії, що було викликано частими змінами різних пунктів правил змагань [49]. З цією думкою також згодні Грудних І.Г., Шатунов В.Ф. і Бриль О.В. А.А. Новіков вважає, що процес навчання і вдосконалення складних прийомів спортивної боротьби полягає при короткому викладі з наступних етапів:

1. Виконання вправ, елементи, які подібні в досліджуваному прийомі.

2. Спрощення структури прийому і умови його виконання.

3. Поступове об'єднання елементів прийому в цілий акт.

4. Після вивчення прийому на місці з партнером без опору, прийом вивчається в тренувальних сутичках, спрощуючи умови його виконання за рахунок тактичної підготовки [45].

Толочек В.А., Дахнівський В.С. вважають, що борець, який має достатній досвід участі в змаганнях, може тактично використовувати негативне передстартовий стан своїх супротивників, своє ж передстартовий стан він постарається приховати і зовні нічим себе не видавати [49]. При вивченні технічних дій Когурко Є.І. і Сьомін А.А. застосовували методи розчленованого і цілісного навчання. Пояснення і вивчення технічних дій проходило за такою структурою: 1. Показ і пояснення техніки руху. 2. Показ і пояснення найбільш вигідних умов його застосування. 3. Підвищення рівня рухових якостей для створення сприятливого фундаменту при вивченні технічної дії [47].

Нестача тактичних дій у юних борців Еганов А.В., Сиротін О.А., Калінін В.М. виявили такі недоліки. Як показує досвід роботи зі збірними командами з боротьби дзюдо, навіть на такому рівні є значні проблеми в технічній підготовленості та необхідність в стислі терміни усунення цих недоліків. Тут важливо виявити, які сторони технічної підготовленості ще можна виправити в короткий термін, а які є більш стійкими і можуть, таким чином, бути показниками спортивного відбору за критерієм підготовленості. Крім того, важливо знати динаміку зміни показників технічної підготовленості, в більшій мірі позитивно впливають на спортивний результат [9]. Тараканов Б.І. звертає увагу на те, що більшість із критеріїв, що застосовуються в дослідженнях по боротьбі, не задовольняє 16 16 основні вимоги метрології. Цими вимогами є наявність цілі, забезпечення стандартизації змін, висока інформативність, наявність системи оцінок. Найбільш типові недоліки в розробці цього питання наступні: 1) змішання понять; 2) невдалий вибір термінів; 3) складність математичних розрахунків при визначенні числового значення критеріїв; 4) слабо аргументований вибір критеріїв в наукових дослідженнях; 5) майже повна відсутність, за рідкісним винятком, систем оцінок числових значень критеріїв [26]. Рудницький В.І. і Торопин Г.І. пишуть про те, що в даний час при боротьбі в партері кількість технічних дій стало більш обмеженим. Необхідно шукати нові шляхи підвищення майстерності борців в положенні партеру. Адже деякі борці на великих турнірах переконливо показали, що можуть бути грізною зброєю проти будь суперника. Слід підвищити ефективність ведення поєдинку борцем, що знаходяться в партері в положенні нижнього, де поряд з надійним захистом важливо вміти своєчасно виконувати різні контрприйоми [32, 34].

Необхідність дослідження в області нестачі тактичні дій витратити Р.С. бачить в наступних причинах:

1. Накопичений за останні роки досвід дає багатий матеріал для узагальнення.

2. Нові правила змагань, введені в боротьбі, зажадали переглянути тактичний арсенал.

3. До цього часу види тактики визначалися щодо застосовуваних технічних засобів (прийоми, контрприйоми, захист).

4. До сих пір не було спроб визначення рангових місць різних тактичних підготовок за значенням для майстрів високого класу і для спортсменів.

Періодичність занять тактикою На думку Пєтухова В.Є. для вивчення впливу режимів навантаження на стан спортсменів застосовувалася методика поточного педагогічного контролю. Це методика включає в себе проведення однохвилинного тесту з кидками манекена в заданому режимі, тест диференційованої самооцінки функціонального стану, математичний аналіз серцевого ритму. В результаті дослідження було вибрано два варіанти режимів навантаження в тижневому циклі, що відрізняються різним ступенем впливу на стан борців. При застосуванні одного з них показники стани спортсменів практично повністю відновлювалися до початку наступного тижневого циклу. Цей варіант може бути застосований як основний мікроцикл на підготовчих етапах підготовки [14]. Тактичні завдання борців Автори Шахмурадов Ю.А., Колесник Л.Ф., Преображенський С.А. визначили одні завдання. Першочергова задача спортсмена полягає в удосконаленні нових атакуючих прийомів, захистів і комбінацій, широко використовують тактичні навички для їх проведення. Особливе місце в підготовленості спортсмена повинні зайняти комбінації, які будуються на основі зв'язків між тактичними діями. Комбінаційний стиль ведення боротьби передбачає вміння вести боротьбу, використовуючи всі види тактики. В цьому її складність і труднощі [21, 22, 36]. А у Шумилина В.Я. виникає питання, яким повинен бути арсенал технічних прийомів борця, щоб він міг успішно виступатимуть на різних змаганнях? Існує думка, що техніка спортивної боротьби повинна вивчатися комплексами, що складаються з прийомів різних класифікаційних груп, що проводяться при розташуванні борця справа і зліва від суперника, при правобічної і лівосторонній стійці. Це сприяє гармонійному фізичному розвитку і дає можливість виробляти різні рухові навички. Деякі тренери вважають, що освоювати необхідно лише стрижневі прийоми класифікаційних груп [25].

Спеціально проведені дослідження Пілоняном Р.А. і Джамараліевим В.Р. показали, що всі завдання, які вирішуються борцем під час поєдинку, можна розподілити на 4 групи, щоб перемогти необхідно:

1. створювати передумову для перемоги (це вимагає від спортсмена вміння проводити розвідку);

2. домагатися переваги (для цього борцю треба вміти атакувати, контратакувати, дотискати противника в небезпечних положеннях, демонструвати активність, використовувати контрольовані захвати);

3. не дати противнику переваги (що вимагає вміння захищатися, вихід із небезпечних положень);

4. зберігати перевагу (для чого потрібно борцю вміти відновлюватися, утримувати перевагу, не будучи покараним суддями) [38]. Косий Б.Е. і Косий К.Е. звертають увагу на роботу, в якій вирішувалися наступні задачі: 1. Дослідити особливості дій борців в ситуаціях з вибором: а) в умовах сенсорно-перцептивного поведінки за показниками рухового реагування; б) в умовах ігрових взаємодій, що моделюються тактичне поведінка борців в сутичці. 2. Визначити особливості прийняття рішення борцями різних стилів діяльність [50].

Левицький Г.І. пише, що тільки багаторазове повторення вивченого дії дає можливість спортсмену навчитися виконувати його, тому в результаті завдань спортивного тренування провідна роль належить методам практичних вправ. У свою чергу, серед методів практичних вправ слід виділити методи, спрямовані переважно на вирішення завдань технічної підготовки спортсмена, тобто формування навичок і умінь. Разом з тим у всіх видах спортивної боротьби освоєння техніки передбачає одночасне оволодіння тактикою застосування технічних дій в процесі єдиноборства. Алиханов І.І. і Шахмурадов Ю.А. відзначають, що особливості тактичного мислення в спорті полягають в тому, що спортсмен в ході змагань на різні виникаючі завдання повинен знаходити миттєвий відповідь і, причому єдино правильне тактичне мислення в спорті порівнюють з оперативним мисленням [56]. Працювати над тактикою виконання прийому можна в п'яти напрямках вважають Кобля Я.К., Дутов В.С. 1. Удосконалення тактичних дій, що підводять до улюбленого прийому. 2. Напрямок передбачає вивчення технічного прийому, що застосовується у відповідь на дію противника при стандартному початку атаки. 3. Напрямок передбачає вдосконалення вміння розгадувати намір противника. 4. Напрямок полягає у виробленні атакуючої тактики. 5. Напрямок полягає в оволодінні комбінаційною стилем ведення боротьби [59]. Моргунов Ю.А., Новиков А.А. бачать завдання тактики в іншому. Останнім часом питання про те, як можна з поведінки борця в сутичці дізнатися його мета, набуває ще більш важливе значення. Якщо борець зуміє розгадати мета супротивника, то він зможе приховати свої справжні наміри [64].

Індивідуалізація тактичної підготовки Письменский І.А., Станков А.Г., Климин В.П. вважають, що співвідношення індивідуальних і групових форм технічної підготовки неоднакове на різних етапах. На етапі поглибленої підготовки індивідуалізовані 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 вдосконалення виробляється і вдосконалюється індивідуальний стиль виконання технічних дій.

Найбільш ефективний шлях - виконання цілеспрямованих тренувальних завдань технічного характеру. Така загальна картина індивідуалізації технічної підготовки борців в ході багаторічної підготовки [15]. Індивідуалізація тактичної підготовки борців здійснюється в ході рішення смислових завдань, відзначають Каргін М.М. і Станков А.Г .: - придбання змагального досвіду; - придбання турнірного досвіду; - освоєння здібностей проводити поєдинок за певним планом; - розвиток вміння використовувати власні коронні прийоми; - розвиток здібностей до вивчення суперника в ході поєдинку; - виховання вміння змінювати план поєдинку в його ході; - виховання вміння переносити поразки; - турнірна стратегія [16]. Багато провідні вітчизняні фахівці, в тому числі Колесник Л.Ф., Карапетян А.С., Еганов А.С., Сиротін О.А. зі спортивної боротьби вважають, що підготовка борців повинна будуватися з урахуванням їх манери ведення сутички, зокрема, в залежності від схильності до темпу, силового єдиноборства, або тактичного обігравання. Відсутність конкретних рекомендацій з підготовки борців різних манер ведення змагального поєдинку веде до того, що кожен борець знаходить свій індивідуальний почерк ведення сутички, тобто по суті стихійно [27, 35, 39]. Толочек В.А., Дахнівський В.С., Александрова Н.А. вивчали, індивідуальні особливості проведення сутичок вивчалися шляхом аналізу відеозапису участі борців вищих розрядів. Аналізувалися особливості рішення в сутичках п'яти приватних тактичних завдань: розвідка, захист, придушення активності противника, маскування власних дій і утримання переваги [29]. На думку Купцова А.П. значну роль в індивідуалізації техніки грає довжина кінцівок борців. Однак, якщо необмежено збільшити рухливість суглобів і гнучкість тіла, то мабуть, зникне велика частина сенсу техніки боротьби, так як не можна буде провести до кінця жодного прийому. Не менш важливу роль при цьому відіграють біомеханічні закономірності. З п'яти груп біохімічної класифікації рухів (збереження положення тіла, рух на місці і навколо осі, переміщення і локомоторним руху), по-видимому, тільки локомоторним руху не типові для борців [44, 62]. Ігуменів В.М., Шимон І.В. стверджують, що використання окремих прийомів в боротьбі, як правило, не дає ефекту, так як час, необхідне атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакується надати відповідне опір. Тому поєдинки при всіх численних індивідуальних відмінностях їх ведення в даний час мають одну загальну особливість - в кожному з них застосовуються складні тактико-технічні дії так званого комбінаційного стилю. На думку Бєлова В.А. індивідуально-групові відмінності в стилі боротьби і в рішенні інших тактичних завдань (маскування, захист і т.д.). Необхідно відзначити, що при очевидній залежності форми стилю боротьби від використовуваної тактики ведення сутички внутрішньо, типологічні особливості індивідуального стилю завжди зберігаються, проявляючись у формі кількісних або якісних відмінностях [66].

**1.2.2 Особливості технічних дій в вільній боротьбі та методика технічної підготовки**

Зміст технічної підготовки - засвоєння і вдосконалення спортивної техніки і її варіантів. Під спортивною технікою розуміються автоматичні руху, від яких залежить результат. Багаторазове повторення рухових дій призводить до автоматизації основних елементів їх координаційної структури, і рухове вміння перетворюється на звичка. Вільна боротьба - вид спорту, багатий рухами, тому технічна підготовка дуже важлива. Основні руху у вільній боротьбі - рухові дії складної структури: прийоми в боротьбі лежачи і прийоми в положенні стоячи. Прийоми служать для кидка суперника прямою атакою або як захист проти нападника. Класифікація технічних дій: техніка кидків - техніка прийомів боротьби лежачи, технічні дії переходів від боротьби лежачи до боротьби стоячи - самозахист. Основні елементи техніки: стійка, руху на татамі, повороти, кидки, падіння - мають основне значення, так як постійно повторюються. Зовнішньої ступенем техніки є комбінації прийомів - з'єднання декількох прийомів. Стадії становлення і вдосконалення технічної майстерності - Створення уявлення про руховому дії і формування установки на навчання. Виникаючі на цій стадії психомоторні реакції і спрямованість на виконання дії створюють відповідну функціональну і психічну настройку. Досягається це застосуванням словесних і наочних методів, що забезпечують формування установок і основних шляхів освоєння техніки. Інформація, яку отримує спортсмен, повинна бути представлена в найбільш загальному вигляді, тому що увагу його концентрується на основних частинах рухових дій і способах їх виконання. - Формування початкового дії (формується вміння виконувати рухи в найбільш загальному вигляді). Тут відзначається генералізація рухових реакцій, внутрішньом'язова і міжм'язовоа координація, які пов'язані з іррадіацією процесів збудження в корі головного мозку. Ці особливості визначають орієнтацію тренувального процесу на оволодіння основами техніки та загальним ритмом рухів. Особливу увагу необхідно приділяти усуненню непотрібних рухів, зайвих м'язових напружень. Занадто часті повторення вправи в занятті недоцільні, оскільки утворення нових навичок пов'язане з швидким пригніченням функціональних можливостей нервової системи. Основний практичний спосіб освоєння рухової дії - метод розчленованого вправи і також використовується метод орієнтування (спеціальних орієнтирів, що регламентують темп рухів, їх спрямованість) [5, 9]. - Формування досконалого рухового дії (ця стадія пов'язана з концентрацією нервових процесів в корі головного мозку). Окремі фази рухового акту стабілізуються, провідна роль в управлінні рухами переходить до пропріорецепторів. Формується раціональна тимчасова, просторова і динамічна структура рухів. Особливе значення має формування доцільного ритму рухових дій. Принцип технічного вдосконалення - поступове зростання труднощів [5, 9, 11].

Повний утворення навику (у міру того як раціональна система рухів закріплюється, визначаються характерні риси навички - автоматизація і стабілізація рухового дії). Педагогічна задача полягає в стабілізації рухового дії і в подальшому вдосконаленні його окремих деталей. З цією метою широко використовуються багаторазові повторення вправ в стандартних і варіативних умовах. На цій стадії воно найтіснішим чином пов'язується з процесом розвитку рухових якостей, тактичної та психологічної підготовкою. Особливу увагу потрібно приділяти технічному вдосконаленню при функціональних різних станах організму (і при втомі). В цьому випадку у спортсменів формується раціональна і лабільна техніка. - Досягнення варіабельного досвіду та її реалізація (ця стадія охоплює весь період, поки перед спортсменом стоїть завдання виконання даного рухового дії). Завдяки його застосуванню в різноманітних умовах і функціональних станах організму розвивається гнучкий, рухливий звичка. У спортсменів відзначається високий ступінь досконалості спеціалізованих вмінь, здатність керувати рухами за рахунок реалізації основної інформації, що надходить від рецепторів м'язів, зв'язок, сухожиль.

Етапи процесу навчання 1. Початкове розучування (створення загального уявлення про руховому дії і формування установки на оволодіння їм, вивчення нових фаз і елементів, формування ритмічної структури, попередження та усунення грубих помилок). 2. Поглиблене розучування (поглиблене розуміння закономірностей рухової дії, вдосконалення координаційної структури дії по його динамічним і кінетичним характеристикам, ритмічної структури рухів, забезпечення їх варіативності і відповідності індивідуальним особливостям спортсменів). 3. Закріплення і подальше вдосконалення (закріплення досвіду, забезпечення його індивідуальності і необхідної варіативності стосовно до різних умов, в тому числі і при максимальних проявах рухових якостей). В процесі навчання рухам і вдосконалення техніки їх виконання постійно виникають помилки. Їх своєчасне виявлення і встановлення причин виникнення значною мірою зумовлюють ефективність процесу технічного вдосконалення. Рухові помилки Через рухової недостатності (недостатність фізичних якостей, координаційна недостатність, особливості статури, недостатність навичок). Через дефект навчання (навчання помилковою техніці виконання, методичні помилки навчання, перенесення неадекватного навику, незадовільний контроль навички). Психогенні (незадовільний самоконтроль, психологічні впливу зовнішніх умов, невпевненість, побоювання, страх, емоційна напруженість і психічне стомлення). Через незвичайності умов (особливо зовнішніх фізичних умов, особливості партнера або супротивника, особливості регламентації діяльності, дефекти психологічної рухової установки). - Випадкові (спонтанні, викликані випадковими зовнішніми факторами, викликані збігом зовнішніх і випадкових внутрішніх факторів, не систематичні невідомого походження).

**1.2.3 Характеристика спеціальних засобів технічної підготовки в боротьбі**

В тренувальних центрах застосовуються, як правило, ментальні (розумові) методи навчання технічним діям, тобто спочатку я дізнаюся і розумію, а потім роблю це. В Америці - система навчання ментальним принципам відбувається через вивчення фізичних технік, через тілесні навички, тобто спочатку я роблю щось, а потім розумію і усвідомлюю. Такий підхід призводить до вироблення глибинних знань, коли людина робить щось, робить абсолютно правильно і в потрібний момент не думає про те, що потрібно робити, реагує на ситуацію автоматично. Такий підхід дозволяє скоротити час реагування, усуває сумніви і дозволяє психіці повністю сконцентруватися на меті - досягнення перемоги [13]. Спочатку вивчаються різні технічні сторони, від найпростіших до найвищого рівня, які дозволяють розвивати тіло і свідомість. Розучування навіть простих прийомів вимагає багато часу, терпіння і енергії з боку тренера і спортсмена. Для практичного вивчення прийому типова наступна методика: пояснення, наочний приклад, виконання, виправлення помилок. Показ дуже важливий для створення точного уявлення про рухи. Прийом показує тренер повністю, у відповідній йому швидкості, потім повільно (щоб спортсмен міг стежити за кожним рухом). Стійку і пересування можна вивчати разом в одному комбінованому вправі. Захоплення тренується зазвичай в зв'язку з відпрацюванням окремих прийомів, і включаємо боротьбу за захоплення. Методичні принципи. Постійно підкреслювати правильну стійку, прийом, захоплення і пересування. Гладко з'єднувати обидві форми - нахил і підготовку до прийому, чим швидше, тим краще. При проведенні прийомів з поворотом, досить знизити центр ваги. - Включати в рух всі групи м'язів. Швидкість здійснення прийому повинна зростати з засвоєнням рухових якостей. - Кількість підходів однієї серії близько 15-ти разів.

Вправлятися з різними партнерами. - Виконувати прийоми в обидві сторони. - Навчальні комбінації проводити спочатку на місці, потім в русі. - В кінці серії здійснити весь прийом, включаючи кидок. Дії в застосуванні техніки Технічні дії стоячи: підсічки, зачепи, підніжки, підхоплення, підсадити і т.д. Технічні дії в партері: переворот накатом через міст, переворот накатом з забіганням під противника, переворот накатом з обхватом тулуба. Більшість прийомів характеризуються підготовкою вперед або назад. Атакуючий ритмічно, різким рухом рук, нахиляє атакується і одночасно з поворотом піднімає його на свій бік і груди. Повертаючись у вихідне положення, атакуючий завжди робить крок і при цьому нахиляє атакується вперед або назад. Кидки: нахилом, з захопленням ніг спереду, через плечі (млин), об'єднує всі три фази - виведення з рівноваги, підхід і кидок. Атакується потрібно кинути таким способом, щоб контролювати його до моменту падіння, при яких усуваються помилки і тренер може перевірити ступінь освоєння техніки окремими спортсменами. Звалювання: збивання із захопленням руки, збивання з захопленням тулуба, - тут діє цілий ряд факторів: максимальний опір суперника, його атаки, пересування. Багаторазові повторення показують помилки в технічних діях. Успішні атаки сприяють правильному виконанню окремих фаз руху.

Тренування комбінації прийомів: 1. Повторні атаки різними прийомами, причому кожен з них є підготовкою наступного прийому. Результатом комбінацій є зазвичай індивідуальна техніка спортсмена. 2. Повторні атаки одним прийомом, веде до досягнення кидка. Контрприйоми потрібно вивчати спочатку в формі навчальних комбінацій в ідеальних умовах, тобто, коли партнер спеціально допускає помилки і їх можна використовувати для проведення контрприйому. Важлива індивідуальна техніка (коронна) дія. Засобом тренування в боротьбі служать загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи, навички, які використовуються безпосередньо в сутичці; а також умови, в яких тренуються спортсмени.

**Висновки до розділу I**

Процес підготовки спортсменів-початківців - це багатогранний і виснажливий процес навчання, виховання і вдосконалення всіх сторін підготовки спортсмена. У вільній боротьбі, як і в будь-якому виді спорту, теоретичні знання закріплюються на практиці шляхом систематичних щоденних тренувань. Спочатку вивчаються різні технічні дії від найпростіших до найвищого рівня, які дозволяють максимально розвинути тіло і свідомість, поступово нарощується тактичний арсенал, і приступають до вивчення стратегії ведення поєдинку. І до тих пір, поки спортсмен змушений думати, як виконати технічне дію, він не зможе звільнити свою свідомість для вивчення стратегії перемоги і повністю сконцентрувати його на цілі боротьби - досягнення перемоги. Кожен борець віддає перевагу певним способом підготовки прийомів, які характеризують типову для спортсмена структуру техніко-тактичних дій.

Зміст тактичних завдань, їх кількість, характер, послідовність рішення в різних сутичках характеризує індивідуальний стиль боротьби спортсменів. Але вдосконалення таких провідних сторін техніки і тактики, як надійність захисту і атаки має бути обов'язковим для всіх типів борців. Для борців різних стилів ведення боротьби необхідна і різна спрямованість навчально-тренувального процесу. однією з найбільш помітних тенденцій сучасної спортивної боротьби.

Підвищення вимог до видовищності змагань борців і активності ведення боротьби протягом усього турніру без зниження такої активності в поєдинках, які відрізняються підвищеним ступенем відповідальності і напруженості і вимагають від спортсменів граничної мобілізації, незважаючи на втому від попередніх поєдинків.

Виявлені на теоретичному і пошуковому етапах дослідження особливості змагальної діяльності та техніко-тактичної майстерності борців високого класу в аспекті сучасних тенденцій розвитку вільної боротьби, дозволили встановити пріоритетні шляхи розробки експериментальної методики індивідуалізації підготовки атлетів на основі цілеспрямованого вибору і реалізації засобів, методів, тренувальних режимів відповідно до індивідуальних особливостей кожного борця

**РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ**

**2.1. Методи досліджень.**

У роботі ми використовували наступні методи досліджень: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, аналіз відеоматеріалів змагань, методи математичної статистики.

1. Аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду провідних тренерів і фахівців. Під час аналізу науково-методичної літератури, нормативних документів, підручників, наукових статей, було проаналізовано 50 літературних джерел. Аналіз літературних джерел проводився на всіх етапах дослідження. Його основною метою було вивчення стану проблеми дослідження і визначення основних шляхів у вирішенні проблеми вдосконалення системи спортивної підготовки, зміст бази техніко-тактичних дій і послідовності її формування на досліджуваному етапі підготовки борців.

2. Педагогічне спостереження. Проводилось в ході учбово-тренувального процесу і змагань різного рівня. Це дозволило зібрати первинну інформацію, уточнити особливості техніко-тактичних дій на етапі базової підготовки та змісту техніко-тактичної підготовленості борців.

3. Анкетування. Для виявлення відстаючих і визначення домінуючих техніко-тактичних дій було використано метод анкетування, було опитано 10 тренерів та 18 спортсменів.

4. Аналіз відеоматеріалів. Цей метод використовувався в ході всієї експериментальної частини роботи для отримання вихідної інформації з розрахунком характеристик змагальної діяльності, а також для контролю поведінки борців в екстремальних умовах цієї діяльності.

Поєднуючи аналіз відеозаписів з педагогічними спостереженнями і контент-аналізом протоколів змагань, отриманий найбільш значний об'єм інформації.

Таким чином, системного аналізу були піддані 50 поєдинків борців вільного стилю, що дозволило отримати досить велику інформацію для визначення індивідуальних особливостей техніко-тактичної майстерності і виявити вихідні дані для розрахунку спортивно-технічних показників змагальної діяльності та спортивних результатів борців.

**2.2. Організація дослідження**

Дослідження було організовано і проведено НУФВСУ.

На першому етапі (вересень 2019) вивчалися літературні джерела, які висвітлюють стан проблеми дослідження, визначалося загальний напрямок роботи, формувалися і уточнювалися мета, завдання та гіпотеза дослідження.

На другому етапі (квітень 2020 серпень 2020) визначався зміст техніко-тактичної підготовленості борців, а також аналізу відеоматеріалів змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів.

Третій етап (серпень 2020 листопад 2020) був присвячений аналітичному узагальненню отриманих даних, уточнення теоретико-методологічних аспектів базової тактики підготовки борців, визначення змісту бази техніко-тактичних дій.

**РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ СПОРТСМЕНІВ ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТВКИ**

**3.1. Структура техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки**

Для виявлення відстаючих і визначення домінуючих техніко-тактичних дій у спортсменів-борців на етапі попередньої базової підготовки було використано метод анкетування. Для оцінки техніко-тактичних дій, борців вільного стилю нами була використана методика опитування, яка представлена в багатьох літературних джерелах [12, 33, 48]. Методика розроблялася з урахуванням особливостей етапу попередньої базової підготовки.

Нижче представлено перелік техніко-тактичних дій, які необхідно оцінити за 12-ти бальною шкалою.

1. Контроль і фіксація суперника в партері, після проведення прийому зі стійки.

2. Отримання переваги в періодах (перемоги в періодах по балам і ін.)

3. Використання своїх зв'язок і комбінацій.

4. Поєднання прийомів вліво і вправо, тобто з будь-якої стійки.

5. Уміння користуватися "червоною зоною".

6. Прийоми в стійці.

7. Прийоми в партері.

8. Поєднання роботи рук і ніг.

9.Заключна частина сутички.

10.Вміня контратакувати.

11.Використання захисту, не отримуючи при цьому покарання у вигляді зауважень і попереджень.

12.Вміння зробити захоплення зручний для себе, але незручний для суперника.

Для виявлення відстаючих і визначення домінуючих техніко-тактичних дій було використано метод анкетування, було опитано 10 тренерів та 18 спортсменів, отримані дані представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Оцінка результатів анкетування**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оцінювана техніко-тактична дія | Середня оцінка, бали | Стандартне відхилення |
| Контроль і фіксація суперника в партері, після проведення прийому зі стійки. | 8 | 0,6 |
| Отримання переваги в періодах (перемоги в періодах по балам і ін.) | 7 | 0,3 |
| Використання своїх зв'язок і комбінацій. | 7 | 0,1 |
| Поєднання прийомів вліво і вправо, тобто з будь-якої стійки. | 9 | 0,5 |
| Уміння користуватися "червоною зоною". | 9 | 0,7 |
| Прийоми в стійці. | 11 | 0,1 |
| Прийоми в партері. | 10 | 0,3 |
| Поєднання роботи рук і ніг. | 8 | 0,6 |
| Заключна частина сутички. | 9 | 0,7 |
| Вміння контратакувати. | 11 | 0,4 |
| Використання захисту, не отримуючи при цьому покарання у вигляді зауважень і попереджень. | 10 | 0,4 |
| Вміння зробити захоплення зручний для себе, але незручний для суперника. | 11 | 0,9 |

Проаналізувавши отримані дані ми бачимо, що найвищу оцінку 11 балів отримали такі техніко-тактичні дії як: вміння зробити захоплення зручний для себе, але незручний для суперника, вміння контратакувати та виконання прийоми в стійці.

**3.2. Особливості показників технічних дій в змагальній діяльності борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки**

Структура і зміст процесу підготовки спортсменів високої кваліфікації в значній мірі залежать від ступеня їх відповідності моделі змагальної діяльності, досягнення якої пов'язане з виходом атлета на рівень планованого спортивного результату. У свою чергу, формування моделей змагальної діяльності передбачає виявлення найбільш інформативних показників, характерних для конкретного виду спорту і відображають його специфіку, причому ці показники можуть бути пов'язані між собою, але повинні відображати різні аспекти названої діяльності.

Особливо необхідна наявність таких показників в єдиноборствах і спортивних іграх, в яких результат не має точного кількісного вираження, а визначається лише за якісними характеристиками. Зокрема в спортивній боротьбі для всебічного аналізу результатів виступу атлетів, крім кількості перемог і зайнятих місць в змаганнях, необхідно визначати приватні показники ефективності техніки змагальних дій, їх обсягу та різноманітності, варіативності і економічності.

З огляду на названі обставини, нами було проведено аналіз арсеналу техніко-тактичних дій і характеристик змагальної діяльності борців вільного стилю. Для отримання вихідної інформації були оброблені і проаналізовані відеозаписи і протоколи 50 поєдинків найсильніших борців на чемпіонатах України. Отримані дані представлені в таблиці 3.2.

Аналіз виконуваних техніко-тактичних дій свідчить, що велику частину дій (69%) борці проводять в стійці, включаючи переводи із захопленням ніг (29,2%), кидки з захопленням ніг (1,5%), інші переводи (13,5%), інші кидки (3,7%), контрприйоми і накривання (5,9%) і виходи суперника за межі килима при реальній спробі атакуючого борця до проведення прийому (15,2%). Значно менша кількість техніко-тактичних дій борці провели в партері (13,5), причому пріоритет по числу цих дій належить переворотів накатом (8,7%) і переворотом захопленням схрещених гомілок (3,3%), а на частку всіх інших прийомів в партері доводиться лише 1,5%. Звертає на себе увагу досить значне число попереджень борцям за пасивну боротьбу (14,0%) і покарань за неправильно подані протести (3,5%). Ці дії не є по суті справи, технічними прийомами, але дають перевагу супернику в 1 бал, що в деяких випадках вирішує результат поєдинку.

Таблиця 3.2

**Аналіз техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності борців вільного стилю**

|  |  |
| --- | --- |
| Назва прийому | Кількість прийомів |
| переводи із захопленням ніг | 34 |
| кидки з захопленням ніг | 21 |
| інші переводи | 15 |
| інші кидки | 5 |
| контрприйоми і накривання |  |
| переворотів накатом | 11 |
| переворотом захопленням схрещених гомілок | 8 |

Таким чином, в технічний арсенал борців високого класу входять вельми різноманітні прийоми боротьби, але пріоритет явно належить перекладам і кидкам із захопленням ніг в стійці, а також переворотів накатом і з захопленням схрещених гомілок в партері, що цілком традиційно для вільної боротьби. Цілком ймовірно, у більшості борців ці технічні дії носять характер коронних прийомів, причому різноманітні технічні дії в стійці - 69,0% ТТД в партері - 13,5% Інші дії - 17,5% ефективність в їх виконанні формуються в тривалому процесі вдосконалення під впливом індивідуальних характеристик кожного атлета.

**Висновки до розділу ІІІ**

Узагальнення результатів багато планових досліджень з аналізу особливостей змагальної діяльності та техніко-тактичної майстерності борців високого класу в аспекті сучасних тенденцій розвитку вільної боротьби, дозволяє сформулювати наступні висновки: встановлено, що в технічному арсеналі борців вільного стилю переважають переклади і кидки з захопленням ніг в стійці, а також перевороти накатом і перевороти із захопленням схрещених гомілок в партері, причому у більшості спортсменів ці техніко-тактичні дії носять характер ретельно відпрацьованих коронних прийомів, які виконуються в індивідуальних варіантах в поєднанні з різноманітними тактичними підготовками в процесі технічного вдосконалення.

**ВИСНОВКИ**

1. Проблема підвищення ефективності індивідуальної тренувальної діяльності високої кваліфікації в видах єдиноборств повинна вирішуватися на основі дотримання вимог принципу індивідуалізації та індивідуального підходу, включаючи визначення природних даних і рівня спортивних досягнень кожного спортсмена, виявлення ступеня перспективності і шляхів підвищення індивідуальної майстерності, складання і реалізацію програми підготовки, контроль за її ходом і внесення необхідних корекцій.

2. При підготовці борців високого класу необхідно здійснювати тренувальний процес з комплексним рішенням трьох пріоритетних завдань, в тому числі формування мотивації досягнення високих спортивних результатів, підвищення результативності техніко-тактичних дій атлетів, підвищення ефективності тактики ведення поєдинків, що забезпечується стійким, але варіативним поєднанням цих дій і тактичних підготовок до них, створюючи тим самим індивідуальну структуру змагальної діяльності борців.

3. У техніко-тактичному арсеналі борців вільного стилю явно переважають переводи і кидки з захопленням ніг в стійці, а також перевороти накатом і перевороти із захопленням схрещених гомілок в партері, причому у більшості атлетів ці дії носять характер ретельно відпрацьованих та ефективних прийомів, виконуваних в індивідуальних варіантах в поєднанні з різноманітними тактичними підготовками.

4. Адаптуючи тренувальний процес підготовки до особливостей сучасної вільної боротьби, необхідно приділяти підвищену увагу вдосконаленню більш гнучкою тактики ведення поєдинку з частою зміною тактичних дій в залежності від ситуації, що склалася.

5. Ще однією особливістю сучасної змагальної діяльності борців високого класу вільного стилю є помітне зниження технічного різноманітності проведених прийомів, в зв'язку з чим рекомендується збільшити обсяг тренувальних засобів, спрямованих на вдосконалення вмінь вести боротьбу на краю килима, демонструвати активність без проведення прийомів, утримувати перевагу, не отримуючи попереджень за пасивну боротьбу, імітувати активні захоплення, раціонально вести боротьбу на краю килима.

**ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Тренувальний процес висококваліфікованих борців вільного стилю повинен бути націлений на досягнення запланованих результатів шляхом суворої індивідуалізації засобів техніко-тактичної підготовки відповідно до особливостей структури змагальної діяльності кожного спортсмена.

В процесі проведення тренувальних занять з борцями рекомендується дотримуватися пріоритети та обсяги коштів техніко-тактичної підготовки, встановлені для кожного атлета в цьому дослідженні.

Перед тим як використовувати ці рекомендації слід виявити особливості змагальної діяльності кожного борця із застосуванням комплексу методів педагогічного контролю на основі візуальних спостережень, аналізу відеозаписів і аналізу протоколів змагань для отримання вихідної інформації.

Обробка цієї інформації включає в себе індивідуальне визначення спортивного результату, кількості перемог і поразок, кількості проведених і програних прийомів, кількості виграних і програних балів, тривалості кожної сутички і всіх проведених сутичок у сумі.

На основі вихідної інформації рекомендується розрахувати для кожного борця основні спортивно-технічні показники: інтервал результативної атаки, результативність, коефіцієнт тактичного оснащення, коефіцієнт якості технічних дій. При цьому слід врахувати, що об'єктивність одержуваної таким чином інформації підвищується при умови проведення борцем якомога більшої кількості поєдинків в Під час одного турніру (бажано не менше чотирьох поєдинків).

Потім на основі порівняння індивідуальних даних з нормативними рівнями названих показників виводиться оцінка по кожному з них (по п'ятибальною шкалою) і визначається структура (профіль) змагальної діяльності борця. В залежності від індивідуальних особливостей цієї структури рекомендується вибрати один з варіантів розробленої експериментальної

програми і використовувати його протягом річного макроциклу, контролюючи динаміку спортивно-технічних показників на кожних наступних змаганнях.

Такий контроль дає підставу і дозволяє своєчасно внести індивідуальні корективи в процес техніко-тактичної підготовки борців, маючи на увазі оптимальне поєднання головних напрямків корекції шляхом підтягування відстаючих аспектів змагальної діяльності або подальшого вдосконалення найбільш сильних її сторін.

Адаптуючи тренувальний процес до особливостей сучасної вільної боротьби, необхідно приділяти підвищену увагу вдосконаленню більш гнучкою тактики ведення поєдинку з частою зміною тактичних дій в залежності від ситуації, що склалася.

Ще однією особливістю сучасної змагальної діяльності борців високого класу вільного стилю є помітне зниження технічного різноманітності проведених прийомів, в зв'язку з чим рекомендується збільшити обсяг тренувальних засобів, спрямованих на вдосконалення вмінь вести боротьбу на краю килима, демонструвати активність без проведення прийомів, утримувати перевагу, не отримуючи попереджень за пасивну боротьбу, імітувати активні захоплення, раціонально вести боротьбу на краю килима.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Алиханов И.И. Тактика борьбы / Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1985 – с. 43 – 45.
2. Архипов Е.М., Седов А.В. Учитесь мыслить тактически / журнал: – 1990 – c.17 – 18. 3. Агафонов Э.В. Спортивная борьба / МВД России Красноярская высшая школа – учебное методическое пособие, г. Красноярск, 1997 – 123 c.
3. Вечерников А.Ф. Техника борьбы в партере / журнал: – 1978 – c. 30 – 31.
4. Галочкин Г.П. Влияние твердости и жесткости борцовских ковров на усвоение техники борьбы и движения борца / Механические свойства борцовских ковров и техника спортивной борьбы: Уч.-ое пособие. – Воронеж, 1987 – 43 с.
5. Галковский Н.Н. Планирование тактики схватки / журнал: - 1972 – c. 5 – 10.
6. Грудных И.Г., Шатунов В.Ф., Бриль О.В. Теоретические и методические аспекты позиционной борьбы в тренировочном процессе / Становление и совершенствование технико-тактического мастерства в спортивной борьбе. – Омск, 1989 – 37 c.
7. Дементьев В.А. Роль стандартных положений и формирование комбинационной борьбы лежа в дзюдо и самбо / журнал: - 1986 – c. 12 – 13.
8. Еганов В.С., Дохновский В.А., Мороз В.В. Индивидуальный подход к совершенствованию технико-тактического мастерства в спортивной борьбе / журнал: - 1984 – c. 28 – 29.
9. ЕгановВ.С., Сиротин О.А., Калинин В.Н. Сборник научных трудов / ОГИФК. – Омск, 1989 – с. 25 – 28.
10. Замятин Ю.П., Петухов В.Е., Стрелков В.Б. Технико-тактические действия юношей / журнал: - 1983 – c. 15 – 18. 51 51
11. Карапетян А.С. За техническое разнообразие / журнал: - 1984 – c. 33 –34.
12. Кириллов Ф.А. Психофизиологические особенности формирования технико-тактических действий борцов / Уч.-ое пособие. - М., 1984 – c. 40 – 44.
13. Когурко Е.И., Семин А.А. Подготовка квалифицированных борцов / Высшая школа. – Минск, 1984 – 177 c.
14. Колесник Л.Ф. Принципы и тенденции изменения правил соревнований по борьбе / журнал: - 1986 – с. 25.
15. Косой Б.Э., Косой К.Э. Особенности сенсомоторного реагирования и принятия решения борцами различных степеней деятельности / Уч.-ое пособие. – Омск, 1989 – 57 c.
16. Купцов А.П. О биомеханических и физиологических основах тактики и техники спортивной борьбы / журнал: - 1978 – с. 16 – 17.
17. Левицкий А.Г. Комбинация приемов как средство реализации тактической схватки / Уч.-ое пособие. – Омск, 1989 – 73 c.
18. Левицкий А.Г. Сборник научных трудов / ОГИФК. – Омск, 1989 – c. –60 – 62.
19. Ленц А.М. Тактика спортивной борьбы / журнал: - 1978 – с. 35 – 37.
20. Мазур А.М. Тактика борьбы / Воен. Изд. – М., 1972 – 138c.
21. Мазурин И.В. Сравнительная характеристика подготовленности дзюдоистов победителей 22-х Олимпийских игр и Чемпионата СССР 1981г. / журнал: - 1984 – с. 7.
22. Малиновский С.В. Моделирование тактического мышления спортсменов / Уч.-ое пособие для инст. Физкультуры. – М., 1981 – с. 17 – 25.
23. Мешалкин О.Г., Трутнев П.В., Вишневский В.А. Специальная технико-тактическая подготовка в спортвной борьбе / Учебнометодическое пособие, г.Красноярск, 1993 – 34 с. 52 52
24. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Уч.-ое пособие для инст. Физкультуры. – М., 1977 – 153c.
25. Новиков А.А. К обоснованию методики обучения сложным приемам спортивной борьбы / Теория и практика. – М., 1959 – 86 c.
26. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Уч.-ое пособие. – М., 1970 – 120 c.
27. Олейник В.К., Рожков П.А. Специфика мастерства борцов различных манер ведения поединка / журнал: - 1984 – c. 33 – 35.
28. Палецкий Д.Ф., Замятин Ю.П. Сборник научных трудов / ОГИФК. – Омск, 1989 – с. 27 – 30.
29. Петрунев А.А., Вишневский В.А., Мороз В.В. Подготовка квалифицированных борцов / Уч.-ое пособие. – Красноярск, 1988 – 72 с.
30. Петухов В.Е. Режим нагрузки в недельном микроцикле тренировки студентов, занимающихся совершенствованием техникотактической подготовки в спортивной борьбе / Уч.-ое пособие. – Ленинград, 1989 – 68 c.
31. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо / Учебнометодическое пособие для тренеров и спортсменов. – Пермь, 1993 – 302 с.
32. Потратий Р.C. Система подготовки борцов с учетом их квалификации и возраста / журнал: - 1972 – с. 5 – 10.
33. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / Уч.- ое пособие. – М., 1986 – 170 с.
34. Преображенский С.А. Когда прекращать совершенствование приема / журнал: - 1984 – с. 30 – 32.
35. Преображенский С.А. Борьба – занятие мужское / Уч.-ое пособие. – М., 1978 – 73 c.
36. Рудницкий В.И., Мисюк Г.Ф., Нижебитский Н.Н. Техника борьбы в стойке / Уч.-ое пособие. – Минск, 1990 – 81 c. 53 53
37. Рудницкий В.И. Техническая оснащенность участников третьих Всесоюзных спортивных игр молодежи / журнал: - 1984 – c. 50.
38. Свищев И.Д. Повышение уровня физических возможностей и совершенствования координационных способностей дзюдоистов ближайшего резерва сборной команды России / Научно-метод. Рекомендации. – М., 2000 – с. 29 – 30.
39. Свищев И.Д. Дзюдо / Уч.-ое пособие для спортивных школ. – М., 1999 – 53 с.
40. Сиротин О.А., Камлин В.Н., Хохлов В.М. Характеристика соревновательной деятельности дзюдоистов / журнал: - 1984 – c.8.
41. Станков А.Г., Клишин В.П., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов / Уч.-ое пособие. – М., 1984 – 67 c.
42. Столяр С.Н., Столяр О.Н. Особенности учебно-тренировочного процесса / Становление и совершенствование технико-тактического мастерства в спортивной борьбе. – Омск, 1989 – с. 73 – 74.
43. Тараканов Б.И. Комплексная оценка технико-тактического мастерства борцов / журнал: - 1986 – с. 11.
44. Тараканов Б.И. Сборник научных трудов / ОГИФК. – Омск, 1989 – 163 c.
45. Туманян Г.С. Научные основы планирования подготовки борцов / Уч.-ое пособие, ГЦОЛИФК. – М., 1982 – 82 с.
46. Турин Л.Б. Борьба самбо / Уч.-ое пособие. – М., 1964 – 67 c.
47. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта / Уч.-ое пособие для ИФК. – М., 1987 – 92 с.
48. Чагара З.Ю., Шахов Н.А., Фетисов В.И. Влияние изменения некоторых пунктов правил соревнований на структуру технико-тактической подготовленности борцов в условиях соревновательной деятельности / Уч.-ое пособие. – Омск, 1989 – 77 с.
49. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбо / Уч.-ое пособие. – М., 1988 – 150 с.
    1. Schmidt, W.D. Effect of competitive wrestling season on body composition, strength and power in national collegiate athletic association division III college wrestling /W.D. Schmidt, C.L. Piencikowski, R.E. Vandervest // Strength Cond Res.- 2005.- V. 19.- P.- 505-508.
    2. Tunneman, H. Training and Science in wrestling /H. Tunnemann //Modern problems of high quality in wrestling: Proceedings of the Conference FILA.- Moskow: Russ-Olimp, 2010.- P. 38-40.