

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ  
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня магістра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,  
освітньою програмою «Система підготовки спортсменів у спортивних  
єдиноборствах»

на тему: «ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-  
ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЧИНЬ ВІЛЬНОГО  
СТИЛЮ 16-17 РОКІВ»

Здобувача вищої освіти  
другого (магістерського) рівня  
Рахмана Фахіма Хайдара

Науковий керівник: Латишев М. В.,  
кандидат наук з фізичного виховання та  
спорту, доцент

Рецензент: Дяченко А.Ю.,  
доктор наук з фізичного виховання та спорту,  
професор

Рекомендовано до захисту на засіданні  
кафедри (протокол №\_\_ від \_\_.11. 2021 р.)

Завідувач кафедри: Коробейніков Г. В.,  
доктор біологічних наук, професор

---

(підпис)

**Київ – 2021**

## РЕФЕРАТ

Робота присвячена дослідженню особливості вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю. Аналіз літературних джерел та узагальнення провідного практичного досвіду, дозволив виявити, що вдосконалення техніко-тактичних підготовки кваліфікованих борчинь представляє одну з центральних проблем педагогічного процесу.

На основі аналізу сучасної змагальної діяльності були виявлені технічні дії в стійці, які найчастіше застосовували борчині: переводи ривком за руку та нирком, звалювання збиванням, тиснення та виштовхування за килим, кидки поворотом і прогином, кидки нахилом і підворотом. Також виявлені особливості техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борчинь,

Спираючись на узагальнення практичного досвіду, вивчення особливостей сучасної змагальної діяльності кваліфікованих борчинь були визначені тренувальні завдання щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів експериментальної групи. Для перевірки ефективності впливу розроблених тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки борчинь було проведено педагогічний експеримент.

Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти у спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту свідчить про достовірність відмінностей між ними, зі збільшенням ефективності виконання прийомів борчинями експериментальної групи. Також, показники техніко-тактичної підготовленості наприкінці експерименту виявили достовірно значущі відмінності за всіма показниками у борчинь експериментальної групами.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ</b>	
1.1. Особливості підготовки у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	7
1.1.1. Технічна підготовка борця .....	11
1.1.2. Тактична підготовка борця.....	18
1.2. Сучасні підходи до вдосконалення техніки рухових дій у спорті...22	
1.3. Аналіз сучасних технологій і підходів до вдосконалення техніко- тактичних дій у борчинь вільного стилю.....	31
Висновки до розділу 1.....	41
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>	
2.1. Методи дослідження.....	42
2.2. Організація та проведення дослідження.....	45
<b>РОЗДІЛ 3 ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЧИНЬ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ</b>	
3.1. Особливості змагальної діяльності борчинь вільного стилю на сучасному етапі.....	47
3.2. Основні положення методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю.....	52
3.3. Визначення ефективності вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю.....	56
Висновки до розділу 3.....	62
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	64
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	66
<b>ДОДАТКИ</b> .....	71

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сьогодні пошук нових підходів для підвищення ефективності тренувальної і результативності змагальної діяльності спортсменів дуже ускладнений, у зв'язку з постійним зростанням спортивних результатів, посилення конкуренції на світовій спортивній арені, а також стрімким розвитком науково-технічних досягнень, які впроваджуються в практику спорту [12, 32, 45]. Згідно з чисельними науковими результатами та досвідом сучасної практика спорту, щоб досягнути вершини міжнародного спорту, треба бути особливо обдарованим спортсменом, який володіє та здатен, по-перше, мати явно виражені природні задатки до досягнень у конкретному виді спорту, а по-друге, зуміти їх реалізувати в процесі багаторічного тренування [9]. За останні десятиліття проводились дослідження стосовно багаторічного вдосконалення спортсменів у різних видах спорту, які обумовлені цим напрямком, в тому числі і у вільній боротьбі [16, 24, 30].

Швидке зростання світового рівня спортивної майстерності у боротьбі, її зростаюча динамічність вимагають пильної уваги до вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежить спортивний результат. Спортивна боротьба на етапі її розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовки. Багато фахівців вважають, що фізична, психологічна та теоретична підготовка борців проявляється у їх технічних діях, від ступеня досконалості яких залежить, зрештою, успіх виступу у змаганнях дій [4, 14, 26]. Проблема підвищення ефективності технічної підготовки – одна з найгостріших проблем, що стоять перед теорією та практикою спорту, актуальність якої зростає зі зростанням спортивних результатів [1, 6, 41]. Відмічається, що зараз кількість дій, які виконуються спортсменами-борцями в стійці, превалюють над кількістю техніко-тактичних дій в партері [22, 43]. У зв'язку з цим виникає питання, пошуку шляхів вдосконалення техніко-

тактичної підготовленості та аналізу ефективних техніко-тактичних дій для одержання перемоги.

**Зв'язок з науковими програмами, планами, темами.** Кваліфікаційну роботу виконано відповідно до кафедральної теми НДР. Тема 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту».

**Мета дослідження:** визначити шляхи вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю 16-17 років.

**Завдання дослідження:**

1. За даними спеціальної науково-методичної літератури та аналізу інформації глобальної комп'ютерної мережі Internet вивчити сучасний стан проблеми вдосконалення техніко-тактичної підготовки в вільній боротьбі.

2. Виявити особливості змагальної діяльності кваліфікованих борчинь вільного стилю на сучасному етапі.

3. Встановити особливості та ефективність вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю.

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

**Предмет дослідження** – показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борчинь вільного стилю.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань дослідження в роботі використані наступні методи:

– теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, пошук і використання інформації глобальної комп'ютерної мережі Internet;

– бесіди з тренерами і спортсменами;

– педагогічні спостереження;

– аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності кваліфікованих борчинь вільного стилю;

– метод експертного оцінювання;

- хронометрування;
- моделювання;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

**Наукова новизна** результатів дослідження полягає в уточненні методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки у кваліфікованих борчинь вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Практична значущість.** Розроблені комплекси для вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих борчинь вільного стилю, які можуть бути використані в навчально-тренувальній діяльності тренерами з метою підвищення ефективності процесу в групах ДЮСШ, а також можуть застосовуватися у навчальному процесі студентів спеціалізованих вузів у базових дисциплінах.

**Структура роботи.** Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку літературних джерел і додатків. Матеріал викладено на 76 сторінках тексту, включає 10 таблиць та 1 рисунок. Бібліографія включає 55 найменувань літературних джерел.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБИ

#### **1.1. Особливості підготовки у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Підвищення престижності та видовищності боротьби як виду спорту вимагає підвищення активності борців на килимі, динамічності поєдинку, розширення арсеналу використовуваних техніко-тактичних дій, застосування високоамплітудних та ефектних прийомів. В той же час рівень знань та запит спортивного досвіду вимагають розглядати спортивну підготовку як цілісний багаторічний процес, яка дозволить досягнути конкретному спортсмену максимально можливих результатів [18, 19, 32, 48].

У наукових дослідженнях останнього десятиліття обґрунтовано, що наразі перед фахівцями спортивної боротьби стоять питання побудови найбільш раціональної системи навчання техніки прийомів та розробки інноваційних підходів навчання найбільш ефективним способом виконання окремих кидків [28, 38, 40].

При цьому на кожному з етапів багаторічної підготовки, пов'язаних з особливостями конкретного виду спорту, спрямований на формування специфічних знань, умінь і навичок, [16, 25, 33].

В даний час увага досвідчених тренерів та дослідників спрямована, в першу чергу, на корекцію підготовки борців на пізніших етапах підготовки як ймовірних призерів. Однак підводити спортсменів до вимог тренувальної роботи, характерним для наступних етапів, необхідно обережно та поступово протягом усіх попередніх етапів. Ця вимога справедлива і для інших видів єдиноборств [9, 12, 23, 31].

На жаль, як підкреслюють фахівці, ця вимога ігнорується на практиці для вирішення приватних завдань (тренера, федерації, адміністрації тощо). На

місцях, де борці проходять етап спеціалізованої базової підготовки, зберігається тенденція перенесення завдань, розрахованих на дорослих, на плечі молодих борців, не готових з багатьох об'єктивних причин засвоїти та подолати таке енергетичне та психічне навантаження [32, 33].

Програма відбору перспективних борців на кожному етапі підготовки має свої особливості і суттєво ускладнюється в міру того, як рівень фізичної підготовленості між спортсменами поступово нівелюються або компенсуються за рахунок вирашних індивідуальних особливостей стилю боротьби [16, 25, 32], а це особливо для етапу спеціалізованої базової підготовки. Мистецтво та досвід тренера повинні забезпечити до кінця етапу спеціалізованої базової підготовки виявлення схильності спортсмена до одного з базових стилів протиборства (ігрового, силового, темпового). Надалі це набуває для борця вирішального значення в змагальній діяльності [9, 12, 23, 50].

У багатьох дослідженнях наголошується на необхідності суворого обліку методичної специфіки етапу спеціалізованої базової підготовки [9, 12, 32, 33]. Науково встановлено, що зі зростанням кваліфікації спортсмена у разі розвитку окремих якостей, позитивний перенесення зменшується, а негативний – збільшується. Тому необхідно строго диференційовано підходити до відбору засобів та методів підготовки. Безсистемний підхід до цих питань є основною причиною зниження темпів кількісного зростання спортсменів міжнародного класу [32, 33].

Збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на даному етапі вимагають спеціальних програм відновлення та «надвідновлення» як у ході окремих занять та змагань, так і у річному циклі підготовки. Сучасний комплекс засобів відновлення повинен поєднувати засоби активного (загальної фізичної підготовки, варіативність навантажень, психорегулюючі тренування) та пасивного (живлення, водні процедури, масаж тощо) впливу [8, 9, 32]. Це також важливий резерв для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу.



В той же час навчально-тренувальний процес на етапі спеціалізованої базової підготовки організується у формі індивідуально-групових, навчально-тренувальних, тренувальних і змагальних занять, які мають вибіркову та комплексну спрямованість [20].

На думку В. В. Воробйова [9], багаторічну підготовку борців у віковому діапазоні від 7 до 18 років доцільно розглядати як єдиний процес. На думку фахівця даний процес відповідає певним закономірностям (таблиця 1.1).

Процес підготовки борців розглядається, як керована система спортивного тренування, яка має певну форму, особливості та певні шляхи вдосконалення. Перехід цієї системи під впливом керування на більш високий рівень дозволяє створити можливості для ефективної реалізації об'єктивних закономірностей спортивного тренування [9].

При розробці методик підготовки борців на етапі спеціалізованої базової підготовки фахівці рекомендують дотримуватися принципів програмованого навчання [9, 12, 23, 50]. Ієрархічність управління педагогічним процесом, циклічність організації навчально-тренувального процесу, покрокова процедура подачі навчального матеріалу, індивідуальний темп навчання та використання спеціальних тренажерних пристроїв дозволяють ефективно використовувати метод ускладнення, метод сполучених впливів, знімати негативні емоції, об'єктивізувати контроль. Дотримуючись цих принципів, як зазначає автор, можна інтенсифікувати навчально-тренувальний процес, уникнути травм та зайвих больових відчуттів.

Однак, щоб за заздалегідь складеним планом у визначені терміни цілеспрямовано керувати процесом тренування, тренер має бути озброєний найновішими методиками активного впливу на борця [32, 33].

Підкреслюють гостру необхідність перебудови методики початкового навчання у вільній боротьбі та встановлення взаємозв'язку між початковим навчанням та вищою спортивною майстерністю на кожному з етапів підготовки.

Таблиця 1.1

**Основні характеристики структури багаторічної підготовки юних борців (від 7–8 до 17–18 років)**

Етап підготовки	Вік, років	Цільові настанови й основна спрямованість тренувального Процесу	Основні засоби підготовки	Основні методи тренування	Обсяг навантаження, год./рік
Попередньо-Ої підготовки	Від 7-8 до 9-10	Зміцнення здоров'я спортсменів, гармонічний розвиток усіх органів і систем організму, виховання працьовитості й інтересу до занять боротьбою, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, оволодіння основами техніки різноманітних фізичних вправ	Загальнорозвиваючі й гімнастичні вправи, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки, метання, елементарні форми Боротьби	Рівномірний; ігровий; повторний	Від 156 до 208
Початкової спортивно-спеціалізації	Від 10-11 До 12-13	Забезпечення всебічної загальної й спеціальної фізичної підготовленості юних борців, оволодіння основами техніки й тактики вибраного виду боротьби, придбання змагального досвіду, створення передумов для поглибленої спеціалізованої підготовки у вибраному виді боротьби	Загальнорозвиваючі й акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, спортивні й рухливі ігри, естафети, елементарні форми боротьби, змагальні вправи	Рівномірний; ігровий; повторний; змагальний; змінний	Від 312 до 468
Поглибленого тренування у вибраному виді боротьби	Від 13-14 До 17-18	Забезпечення загальної й спеціальної фізичної підготовленості, з переважним розвитком найважливіших для вибраного виду боротьби фізичних якостей, удосконалення техніки й тактики боротьби, розвиток вольових і моральних якостей особистості юних борців, здатних переносити більші психічні й фізичні навантаження в процесі тренувальної й змагальної діяльності, комплексне вдосконалення різних аспектів підготовленості юних борців	Акробатичні й гімнастичні вправи, вправи з обтяженням і на тренажерах, спортивні ігри, кроси, спеціально-підготовчі вправи, - змагальні вправи, тренувальні й Контрольні Поєдинки	Повторний; інтервальний; змагальний; рівномірний; змінний; ігровий; сполучений	Від 624 до 1248

Аналізуючи ефективність навчально-тренувального процесу, фахівці звертають увагу на такі особливості етапу спеціалізованої базової підготовки [9, 12, 23, 50]:

1. На час завершення статевого дозрівання (15-17 років) закінчується і робота з формуванню технічного арсеналу борця, і подальше вдосконалення техніки має на тлі підвищення функціональних можливостей організму.

2. Дедалі більше збільшується питома вага спеціальної фізичної підготовки, наростає інтенсивність тренувального процесу.

3. Спіральна побудова річних тренувальних програм змінюється на традиційну періодизацію.

4. Розподіл на групи з біологічної зрілості замінюється комплектування груп спортивного вдосконалення по ваговим категоріям.

5. Два-три рази на рік проводиться диспансеризація та поглиблене медико-біологічне обстеження, спеціальне тестування та аналіз змагальної діяльності.

В той же час, як відзначає С. В. Латишев [23], на етапі спеціалізованої базової підготовки, частіше використовується побудова тренувального процесу з одного циклу підготовки. Чемпіонат України для юніорів виступає головними змаганнями року. Двох-циклова підготовка організується для підготовки збірної команди України тільки для спортсменів, відібраних на чемпіонат світу або Європи за результатами попередніх змагань.

Річного циклу включає, згідно до загальноприйнятої структури, три періоди: підготовчий, змагальний і перехідний [32, 33].

**1.1.1. Технічна підготовка борця.** Технічною підготовкою називають навчання учнів основам техніки дій, що виконуються в змаганнях, засобами тренування, і вдосконалення вибраних форм спортивної техніки. Як і всяке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процесом управління формуванням знань, умінь і навиків, що відносяться до техніки рухових дій. На

технічну підготовку розповсюджуються загальні дидактичні принципи і дидактичні положення методики фізичного виховання і спорту [11, 21, 36].

Декілька інший підхід (через призму підготовки спортсменів високої кваліфікації) до поняття «техніка борця» і підпорядкованих по відношенню до нього визначень розроблений Ю. А. Шахмурадовим. Так, елементарна одиниця техніки боротьби, виконується борцем автоматично і не приносить спортсменові переваги в балах над суперником. Це ривки, поштовхи, маневрування, зацепи тощо. Захоплення, тактична підготовка, виконаний прийом і інші – деякі операції можуть бути об'єднані стійким зв'язком в крупніші одиниці протиборства. Такі операції у сукупності також виконується автоматично і, як правило, не приводить до отримання переваги над суперником (окрім прийомів атаки) [40].

Складніша сукупність операцій – це прийом, який складає результуючу частину атакуючої або захисної дії і є кидком, звалювання і так далі без способу тактичної підготовки. Слід зазначити, що визначення поняття «прийом», дане автором, принципово близько з визначенням, приведеним С. В. Калмиковим, А. С. Сагалєєвим, Б. В. Дагбаєвим. Прийом – це сукупність операцій, складова результуючої частини атакуючої, контратакуючої або захисної дії. Прийоми мають відносно стабільну структуру, просторові, тимчасові, силові і ритмічні характеристики [15].

Отже, техніка борця - це способи реалізації дій і їх стійких сукупностей, що створюють передумову перемоги над суперником, виконання яких доведене до автоматизму.

Процес технічної підготовки умовно можна розділити на дві достатньо самостійні і в той же час взаємозв'язані частини. Перша частина включає навчання техніці боротьби, друга - її цілеспрямоване вдосконалення.

Практичними методами навчання технічним діям є цілісний і розчленований (по частинах), а також створений на їх стику розчленовано-конструктивний (комбінований) метод [29]. Методом цілісної вправи проводиться навчання достатньо простим прийомам, розчленованим методом - складнішим в координаційному відношенні прийомам. Розчленовано-

конструктивний метод припускає комбіноване застосування вказаних методів (тому його іноді називають «комбінованим»). На думку Туманяна Г. С. найбільш ефективним є метод цілісної вправи, оскільки він дозволяє формувати руховий навик з використанням різних методичних прийомів: послідовного переходу від спрощених форм цілісної технічної дії до кінцевого; застосування орієнтирів і обмежувачів; створення полегшених зовнішніх умов; спрощення; фіксації; надання додаткової допомоги і використання допоміжних технічних засобів; послідовного перемикання уваги на окремі фази руху; умов, що повторюються і постійних; варіювання умов; ігрового методу [38].

Також виділяють метод розучування за допомогою вправ, що підводять, суть якого полягає в тому, що послідовне виконання вправ приводить до оптимального виконання самого розучуваного руху, що значно підвищує швидкість його засвоєння. Гідністю цього методу є не тільки збільшення темпів розучування (за рахунок використання явища позитивного перенесення рухового навичу), але і значне скорочення травм тих, що займаються [38].

Нераціональне використання комбінованого і особливо розчленованого методів може привести до формування не злитого, дискретного навичу. Приведемо приклад: борець, що здійснив захоплення ніг суперника, через стереотип, що склався, якийсь час (долі секунди) залишається в цьому положенні і лише після цього намагається виконати кидок (звалювання, збиття і так далі). Цієї паузи суперникові в більшості випадків достатньо, щоб захиститися або більш того - контратакувати [12, 40].

Для навчання і вдосконалення техніки боротьби запропоновано використовувати наступні групи методів тренування: а) без супротивника (на перших етапах навчання); б) з умовним супротивником (допоміжними пристосуваннями - манекенами і так далі); у) з партнером (що надає допомогу і що створює вигідні ситуації); з супротивником (протидіючим напарником) [3, 38, 40].

З приводу сказаного ми можемо зробити декілька зауважень. Для навчання і вдосконалення техніки боротьби застосовуються

найрізноманітніші контрольні-тренажерні пристрої, манекени, мішки. При всій їх користі (яка полягає в можливості акцентовано удосконалювати необхідний руховий навик в штучному середовищі) потрібно пам'ятати про те, що зловживати їх використанням не варто, оскільки ніякий апарат не зможе замінити партнера - живої людини [40].

Значним резервом в навчанні і вдосконаленні техніки боротьби є залучення партнерів, які володіють різними морфофункціональними характеристиками і підготовленістю [12, 22]. Процес вдосконалення значно прискориться, якщо партнер вміє мислити і аналізувати, вчасно підказувати і показувати. Хоча і тут іноді виникає певна трудність, коли партнери не прагнуть сприяти один одному, тому це питання іноді стає об'єктом виховної роботи.

На даний час розроблена методика програмного навчання, що має на увазі розділення матеріалу на окремі частини, реалізацію в кожній з них конкретних завдань і використання методів контролю його засвоєння. Програмне навчання полягає в: 1) розчленуванні матеріалу на мінімальні «кроки», посиленні для засвоєння за один прийом (заняття, цикл занять), і розташування їх в строгій послідовності відповідно до зростаючого ступеня складності; 2) розробці і включенні в процес навчання системи поточного контролю, що дає тренерів інформацію про засвоєння цих «кроків» [40].

Для збільшення кількості інформації, що отримується борцями, про технічну дію, що вивчається, доцільно реєструвати фізіологічні показники, використовувати тренажерні пристрої, кількісну і якісну оцінку цих дій. Все це дозволить виробити руховий стереотип, варіативний навик [31, 38].

Вдосконалення техніки боротьби проводиться по наступних напрямках: 1) виправлення помилок і підвищення раціональності структури виконання прийому; 2) уміння виконувати прийоми з різними суперниками з великого числа різноманітних динамічних ситуацій [9, 12].

При цьому необхідний розвиток фізичних і вольових якостей, необхідних для ефективного виконання прийомів [5, 17, 35, 49]. При вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості борців необхідно

враховувати тенденції розвитку сучасної вільної боротьби [1, 6]. Так, визначено, що технічний арсенал переважної більшості спортсменів практично повністю ідентичний і його основу складають кидки, звалювання і інші дії, пов'язані із захопленням ніг, а також перевороти накатом. З їх допомогою борці заробляють до половини і більше усіх балів [2, 34, 39, 52].

Деякі фахівці дотримуються думки про те, що слід навчати і удосконалювати прийоми в обидві сторони і навіть пропонують методіку подолання асиметрії технічної підготовленості [3, 40]. Думаємо, що це вельми корисно. Проте якщо вивчати прийоми в «незручну» сторону в збиток «зручній», що може привести до зниження ефективності вже освоєних прийомів, то це буде вельми нераціонально. В той же час багато спортсменів достатньо легко можуть освоювати прийоми в обидві сторони. В цілому ж слід враховувати - в якому ступені витрати часу і зусиль можуть окупитися уміннями і навиками виконання прийомів в обидві сторони.

У спортивній практиці досить часто зустрічаються випадки, коли досвідчені борці в якийсь момент перестають успішно виконувати свій коронний (улюблений) прийом, причому іноді буває і так, що вони (прийоми) назавжди зникають з їх арсеналу змагання. Подібне явище широко поширено і з ним стикається практично кожен тренер. Проте пояснити природу даного явища може далеко не кожен. Це можна легко зробити, вивчивши «принцип воронки», розроблений О. О. Новіковим. Даний принцип показує взаємозв'язок між надійністю виконання технічних дій і їх варіативність, а також їх зв'язок з іншими чинниками боротьби. Його адекватне розуміння вимагає того, щоб борець оволодів широким набором навиків входу в прийом і володів достатньо стабільним навиком виконання самого прийому [28].

Провідним фахівцем в області спортивної боротьби Ю. А. Шахмурадовим дано не тільки пояснення цього феномена, але і запропоновані заходи по попередженню втрати коронних атакуючих дій. Важливість збереження коронних прийомів обумовлюється, перш за все, тим, що ефективність їх застосування, як правило, набагато вище, ніж інших прийомів, і вони є основою, стержнем техніко-

тактичної майстерності будь-якого борця. Доведено, що втрата ефективності коронної техніко-тактичної дії обумовлюється в основному порушенням його першої і другої фаз. Зниження ефективності операцій (способів тактичної підготовки), направлених на підготовку вигідної ситуації (положення), визначає вихід тимчасових характеристик провідної фази підведення власної опори під загальний центр мас системи з двох борців за рамки допустимої варіативності і приводить до розпаду всієї дії. Тому розширення і постійне вдосконалення операцій, направлених на підготовку ситуацій, зручних для проведення конкретної атакуючої дії, дозволить різноманітиту операційний склад першої фази, стабілізувати другу фазу і тим самим запобігти втраті ефективності коронної техніко-тактичної дії [40].

В цьому випадку пропонується процес вдосконалення техніко-тактичної майстерності розділити на 2 частини. Основна мета першого етапу полягає в стабілізації фаз підготовки зручної ситуації і підведенні власної опори під загальний центр мас. На заняттях спортсмен повинен виконувати комплекс імітаційних вправ, що підводять, для розвитку м'язів, що беруть участь в проведенні конкретної дії, а також для підвищення точності і швидкості виконання окремих фаз дії. У основній частині занять на килимі перед спортсменами ставляться наступні завдання: 1) оволодіти всіма операціями, способами підготовки ситуації, зручної для проведення конкретної ТТД; 2) на базі розучених способів тактичної підготовки оволодіти різними варіантами проведення атакуючої дії.

Мета другого етапу полягає в подальшій стабілізації фази підведення власної опори під загальний центр мас системи двох борців, а також в підвищенні стійкості борця до збиваючої дії внутрішніх (стомлення та ін.) і зовнішніх (опір суперника та ін.) чинників. Для цього застосовується система завдань, що включають виконання коронної атакуючої ТТД: а) у поєдинках з суперниками різного зростання і ваги; б) в ході учбово-тренувальних поєдинків, що проводяться в максимальному темпі; у) на тлі прогресуючого



стомлення; г) у поєдинку з суперником, завдання якого - не дати реалізувати жодної коронної ТТД; д) у поєдинках з основними конкурентами [40].

Як показує спортивна практика, в даний час одним з основних методів вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих борців є метод моделювання [12, 34].

Моделльні характеристики кращих спортсменів служать орієнтиром в побудові учбово-тренувального процесу, зокрема в проведенні тренувальних, контрольних і відбіркових сутичок. Вони також дають інформацію для побудови раціональної тактики поєдинків з вірогідними суперниками в майбутніх змаганнях. Для цього в тренуванні моделюються різноманітні ситуації, які можуть скластися в сутичках з ними [34].

Педагогічних способів моделювання протиборства вельми багато. На думку Ю. А. Шахмурадова, найбільш поширеними з них є наступні: а) формальне (ситуативне) моделювання техніко-тактичних дій (або їх окремих елементів); б) ігрове протиборство по певних правилах; в) функціональне моделювання епізодів і ситуацій протиборства змагання [40].

При цьому основою для моделювання тренувальних завдань можуть служити класифікація елементів техніки і тактики спортивної боротьби, а також результати аналізу діяльності змагання сильних борців. Предметом аналізу в цьому випадку будуть: ефективні техніко-тактичні дії; тактика ведення поєдинку; особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях.

На основі проведених досліджень змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів Б.А. Подліваєвим були відтворенні програми навчально-тренувальних завдань по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності борців, що складаються з трьох блоків, взаємозв'язаних логічним алгоритмом діяльності борців в поєдинку змагань: вдосконалення технічних дій з фрагментів динамічної ситуації в стійці і партері; вдосконалення технічних дій при моделюванні різних рівнів фізіологічного навантаження (великою і максимальною); вдосконалення

тактичних комбінацій, направлених на створення активного фону боротьби [34].

Моделювання різних ситуацій одноборства, включаючи суб'єктивні чинники суддівства, дозволяє, по-перше, різноманітитувати навиків і умінь борця на основі закономірностей процесу оволодіння основами протиборства як видом діяльності і, по-друге, виробляти індивідуальний стиль і тактику ведення поєдинку, формувати і удосконалювати коронну техніку на основі знов освоєваних і постійно оновлюваних способів тактичної підготовки і використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід в навчанні забезпечує органічний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищою спортивною майстерністю [40].

Для моделювання змагальної діяльності борців застосовуються також різні інструментальні методи з використанням тренажерів, що забезпечують зворотній зв'язок, такі як: а) метод, що моделює в процесі тренування техніко-тактичні дії, що виконуються борцями в умовах змагань; б) метод, що моделює захист супротивника (моделювання різних пускових динамічних ситуацій, що виникають при виконанні супротивником захисних дій); в) метод, що моделює ситуації, пов'язані із зміною висоти тіла супротивника; г) метод, що моделює стартові динамічні ситуації, що виникають на краю килима [12, 38].

**1.1.2. Тактична підготовка борця.** Спортивне одноборство характеризується складною і різноманітною тактикою, що робить більший вплив на результат у порівнянні з іншими видами спорту. В них часто результат змагань у вирішальній мірі залежить від тактичної майстерності одноборців, тому не випадково їх називають тактичними видами спорту, підкреслюючи ці аспекти тим самим. [26].

У практиці спортивної боротьби є багато цікавих і переконливих прикладів, коли коректна, правильна та раціональна побудова тактики дозволяє одноборцям досягати перемог над суперниками, що мають достатню перевагу в одному або декількох компонентах підготовленості [15].

В однокористуваннях найважливіша специфічна межа тактики є в тому, що відбувається безпосередній контакт суперників, що виражається в прямих фізичних взаємодіях один з одним [40].

До теперішнього часу виконана велика кількість робіт, в яких розглянуті питання, пов'язані з різними аспектами спортивної тактики (основи тактичної підготовки, тактика діяльності змагання, взаємозв'язок тактичної і інших видів підготовленості, вплив різних чинників на тактику діяльності змагання, індивідуалізація тактичної підготовки і так далі) [4, 38].

Визначення приведені А. І. Зав'язовим: «Тактика боротьби це раціональне застосування в поєдинку знань, умінь, навиків, рухових і психічних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей суперника в цілях досягнення над ним перемоги» [14].

Ширше визначення сформульовані Ю. А. Шахмуродовим. На його думку, тактика борця – «це способи реалізації конкретних дій, способи ведення окремого поєдинку, способи проведення змагання в цілому». Тактика зводиться до вибору і використання в певній послідовності (з урахуванням аспектів суперника і ситуації, що склалася на даному моменті) окремих операцій в структурі техніко-тактичних дій, окремих дій в структурі сутички або окремих виконань комплексів в структурі змагання, що приводить до отримання кінцевої мети з найменшими витратами [40].

Таким чином, існує велика кількість визначень поняття «тактика спортивної боротьби», причому автори прагнуть виділити в них той або інший аспект, найбільш важливий на їхню думку. В даний час розрізняють три види тактики змагання: 1) тактика проведення технічних дій; 2) тактика ведення поєдинку; 3) тактика участі в змаганнях [12].

На думку Г. С. Туманяна [38], існує ще четвертий вид тактики: участь в системі змагань.

Спортивними фахівцями розроблені основи тактичної підготовки борців, її структура і зміст [2]. Так, процес тактичної підготовки включає придбання тактичних знань, вдосконалення тактичного мислення і освоєння

тактичних навиків і умінь [15]. При цьому найважливішою вимогою є те, що навчання тактиці повинне здійснюватися в безпосередньому зв'язку з технічною підготовкою [3].

В цілому ж тактична підготовка зводиться до вирішення чотирьох основних завдань: 1) оволодіння всіма діями, що застосовуються борцями в змаганнях. Тобто тренеріві необхідно підібрати для кожного учня найбільш адекватні операції для досягнення конкретної мети; 2) розширення кола підготовчих операцій для проведення атакуючих дій; 3) формування зв'язок і переходів від першої дії до другого і від нього до третього; 4) вдосконалення всіх перерахованих умінь і навиків в тренувальних, контрольних і змаганнях поєдинках. В процесі змагальної діяльності - оволодіння тактикою участі в змаганнях [40].

У деяких роботах змагальна діяльність розглядається як процес «взаємодії» суперників. Виходячи з цього положення А. Н. Лапутін вважає, що тактична взаємодія з суперником здійснюється за допомогою тактичних дій, направлених на зменшення його суб'єктного потенціалу до рівня, що дає можливість проводити конкретні технічні дії, які дозволяють отримувати проміжний і остаточний результати боротьби. При цьому вибір тактичних і технічних дій здійснюється до початку і в процесі тактичної взаємодії. Під суб'єктивним потенціалом автор має на увазі сукупність можливостей і засобів дії на суперника і протидії йому. Ця величина відносна і визначається здатністю борця реалізувати свої можливості в конкретній ситуації, а також можливостями суперника: чим сильніше суперник, тим менше суб'єктивний потенціал іншого борця [24].

Тактична діяльність полягає у вирішенні завдань, що виникають в процесі взаємодії (контрдії) з суперником і направлених на досягнення конкретної мети в певних умовах, причому, самі умови боротьби, з психологічної точки зору, складають проблемну ситуацію [12].

У тактичній діяльності особливу роль грає прогнозування основних варіантів зміни ситуації, а також вибір прийомів і засобів рішення тактичної

задачі і їх уміле використання при збиваючої дії сильної психічної напруженості. У зв'язку із специфікою вимог до тактичного мислення в іграх і одноборстві особливу роль відіграють психічні процеси, що забезпечують оперативну діяльність. У різні моменти боротьби «вартість» одного і того ж тактичного ходу різна. Ризикована ситуація примушує спортсмена миттєво перебрати всі варіанти дій і прийняти правильне і ефективне, на його думку, рішення [12].

Саме тактика багато в чому визначає ефективність технічних дій. Навіть найпростіші прийоми набувають високої ефективності, якщо вони добре підготовлені тактично і чітко виконуються [14].

Найважливіше значення для реалізації технічних дій борців мають способи тактичної підготовки - цілеспрямовані тактичні дії борця, в результаті яких він викликає у відповідь реакцію супротивника, сприяючи проведенню прийомів. Як способи тактичної підготовки використовуються розкриття, виведення з рівноваги, маневрування, загроза, раптовість, сковування, повторна атака, виклик, відвернення і ін. [2].

Способи тактичної підготовки, за допомогою яких створюються умови, сприятливі для проведення технічних дій, підрозділяються на три групи: 1) способи, за допомогою яких борець добивається необхідної йому захисній реакції супротивника (загроза, сковування та ін.); 2) способи, що забезпечують вигідну активну реакцію з боку суперника (виклик та ін.); 3) способи, в результаті використання яких борець підводить супротивника до того, що він або не реагує на певні дії борця, або реагує недостатньо активно (зворотний виклик, подвійний обман та ін.). Способи тактичної підготовки в ході протиборства можуть застосовуватися як свідомо, так і несвідомо. Як правило, борець віддає перевагу конкретним певним чинам, які складають стійку, типову саме для нього структуру ТТД [2, 3].

У зв'язку з вищесказаним Ю. А. Шахмурадов наводить наступні показники. У підготовці висококваліфікованих борців в середньому до 50 % часу відводиться на вдосконалення окремих дій. На кожному занятті борці

удосконалюють 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожної дії спортсмени повертаються не менше трьох-чотирьох разів. Останні 35-40 % часу основної частини заняття відводяться на вдосконалення техніко-тактичних алгоритмів, які підбираються виходячи з практичних потреб конкретного борця і правильного підбору партнерів. Що залишилися 10-15 % часу займає вдосконалення тактики поєдинку в цілому. Спортсмен спільно з тренером складає план ведення поєдинку, причому зі всіх дій детально конкретизуються лише пов'язані з атакою. Тренер проводить роботу по індивідуалізації техніко-тактичної майстерності в рамках групових занять з двома-трьома борцями [40].

## **1.2. Сучасні підходи до вдосконалення техніки рухових дій у спорті**

Від грецького слова «*techné*» походить висловлюване «техніка», що перекладається як «майстерність» або «мистецтво». Під яким тлумачать сукупність прийомів (дій), які використовують у якому-небудь виді діяльності, а також володіння цими прийомами (діями) [37].

У сучасному спорті значення технічної підготовки безперервно зростає. Найсильніші спортсмени світу мають приблизно однакову підготовленість, і навіть невелика перевага в будь-якій її частині може виявитися вирішальною для перемоги. Саме цьому плані технічна підготовка надає спортсменам найбільші резерви, оскільки практичне її здійснення та наукове обґрунтування ще далекі від можливих меж [13]. Ці думки, висловлені одним із провідних біомеханіків спорту Д. Д. Донським понад півстоліття тому, залишаються актуальними і сьогодні і набувають ще більшої значущості в умовах сучасних тенденцій інтенсифікації тренувального процесу [13].

Спортивно-технічна майстерність спортсменів базується на таких фундаментальних поняттях теорії та методики фізичного виховання та спорту, як спортивна техніка та технічна підготовка. Технічна майстерність є результатом розробки ефективної техніки конкретного виду спорту та

успішного проведення педагогічного процесу власне технічної підготовки. Висока якість техніки та процесу технічної підготовки, як правило, призводить до того, що спортсмени набувають такого рівня технічної майстерності, який забезпечує їм досить високу ймовірність досягнення рекордних результатів [37].

Існують різноманітні думки до визначення поняття «спортивна техніка» на основі аналіз літературних джерел.

Так Н. Г. Озолин [29] під технікою конкретного виду спорту розуміє сукупність способів дій (прийомів) або спортивних вправ, які використовуються або застосовуються у боротьбі, або способ виконання певних фізичних (спортивних) вправ, тобто сукупність техніко-тактичних дій, способів рухів, взаємодії зі снарядом або особами [33].

Спортивна техніка – це спосіб побудови та виконання рухової дії, за допомогою якого рухове завдання або мета вирішується доцільно, з відносно високою ефективністю (на думку О. О. Новикова [28]). В той же час, Л. П. Матвеев [25] зазначає, що «техніку змагальних дій» є первинно-цільними формами побудови дій спортсмена та відносно ефективні способи їх виконання.

На думку В. М. Платонова [33] під спортивною технікою або технікою певного виду спорту, слід розуміти «сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективний розв'язок рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни, виду змагань». Прийомами називаються певні спеціалізовані положення тіла й рухи спортсменів, що відрізняються характерною руховою формою та структурою. Дією називають прийом або кілька прийомів, які використовуються для розв'язку певного тактичного завдання або цілі [33].

За думкою А. М. Лапутін [24], спортивна техніка треба розглядати як спосіб розв'язку рухових завдань та цілей, система рухових дій. Ця система заснована на раціональному використанні рухових можливостей та здібностей

людини і спрямована на досягнення високих показників у певному виді спорту.

У ряду публікацій [33] спортивну техніку розуміють як сформовану техніку виконання спортивної вправи. І він розглядається як доведений до повного автоматизму спосіб розв'язку цільових рухових завдань та цілій. Це викликає конкретне переміщення тіла спортсмена і його частин у часі й просторі, які приводять до конкретного спортивного результату, що забезпечується певними психофізіологічним процесом і погодженою роботою м'язових композицій.

Техніка спортивного прийому– це біомеханічно обумовлений спосіб та форма індивідуального розв'язку рухового завдання або цілі, так сформульований свій варіант визначення техніки спортивних вправ Ю. К. Гавердовським [10]. Техніка спортивної вправи, на думку спеціаліста, може аналізуватися й оцінюватися з різних аспектів, які нерідко є взаємопов'язаними [10].

Щоб підвищити ефективність технічної підготовки спортсменів на сучасному етапі розвитку спорту, необхідно, як мінімум, вирішити три проблеми. Перша полягає в тому, що серед фахівців-практиків немає єдиної думки з приводу смислового наповнення деяких термінів з арсеналу понятійного апарату в галузі теорії фізичного виховання та спорту, що, на жаль, вносить серйозні і часом непоправні помилки в стратегію спортивного тренування в цілому. Друга – у тому, що в теорії та практиці недостатньо досліджено найістотніші аспекти розробки раціональних зразків спортивної техніки в різних видах спорту [11, 33].

Третя проблема полягає в тому, що в методичному забезпеченні тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації в більшості видів спорту основні акценти підготовки спрямовані, як правило, на збільшення їх функціональних можливостей. Поряд з цим спостерігається відчутний дефіцит у спеціальних наукових розробках з питань вдосконалення техніки змагальних дій та самого процесу технічної підготовки [11, 33].



Предметом навчання у спортивній педагогіці є механіка фізичної вправи, яка за своїм змістом представляє специфічну рухову діяльність атлета в окремому виді спорту. На перший погляд, це нескладне поняття, проте його досить часто вживають у дуже неоднозначних контекстах. Аналіз літературних джерел свідчить про різноманітність тенденцій визначення поняття «спортивна техніка», серед яких можна назвати кілька напрямів. Одне з них полягає в тому, що під технікою будь-якого виду спорту розуміють сукупність способів дій, прийомів або спортивних вправ застосовуваних спортсменом [11, 33].

Фахівці представляють спортивну техніку як систему рухових дій або систему елементів руху спортсмена, засновану на раціональному використанні рухових можливостей людини і спрямовану на ефективне досягнення високих результатів у вибраному виді спорту. Вона характеризується точним виконанням необхідного завдання та високою економічністю [11, 33].

Також спортивна техніка розглядається як спеціалізована система одночасних і послідовних рухів, спрямованих на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил (що діють на тіло спортсмена) з метою найбільш повного та ефективного використання їх для досягнення можливо більш високих результатів [3, 12, 51]. Спортивна техніка – узагальнююче позначення поширених у спорті схем систем рухів і рухів, реалізуючи які можна здійснювати спортивне рухове дію.

Неоднозначність думок у визначенні поняття «техніка спортивного вправи» зумовлена, з погляду, відсутністю єдиного методологічного підходу, з урахуванням якого можна побудувати ланцюжок науково аргументованих передумов до розуміння цього терміну, отже, і самого процесу технічного вдосконалення, що становить зміст технічної підготовки [11, 24].

Прийнятна для недосвідченого спостерігача, що задовольняється спогляданням різних форм руху, майстерності виконавця в будь-якому прояві рухової активності людини, починаючи зі звичайної ходьби і закінчуючи віртуозними та найскладнішими діями спортсменів. Для спортсмена, який

виконує ці дії, і для тренера, який навчає свого учня цим діям, набагато більший інтерес представляє не так зовнішня форма окремих рухових дій, як можливість досягнення цих форм, пізнання механізмів формування необхідних систем рухів та їх вдосконалення, способи виховання майстерності, тобто. виникає природна потреба у визначенні взаємозв'язків між геометрією рухів та факторами, що забезпечують внутрішній зміст зовнішньої форми [16, 36].

Деякі теоретики спорту, як зазначалося вище, пропонують розуміти спортивну техніку, насамперед, як систему рухів. Але будь-яка фізична вправа, прийом і навіть прості рухові дії, якщо вони мають цільову орієнтацію і сприяють її досягненню, вже самі по собі представляють систему рухів, оскільки системним фактором, що об'єднує, є мета дії.

Функціонування такої системи залежить від багатьох складових, основними з яких є рухові можливості людини та фактори зовнішнього середовища, зокрема, взаємодії тіла людини з матеріальним зовнішнім оточенням (середовище, опора, спортивні снаряди та ін.). Функціональний потенціал такої системи (за Д.Д. Донською - техніки виду спорту [13]) не завжди визначає досягнення бажаного результату. З іншого боку – «спортивна техніка, виражена конкретною системою рухів, є не стільки спосіб розв'язання рухової задачі, скільки саму рухову задачу, яку необхідно вирішити атлету при виконанні спортивної вправи». Стрибун, подолавши планку на рекордній собі висоті, своїм стрибком свідчить у тому, що він створив систему рухів для успішного стрибка цієї висоті. Однак, щоб стрибати вище, потрібно будувати нову систему рухів [13, 32, 33].

Трактування терміну «техніка» у одноборствах наведемо нижче, за думками провідних фахівців в галузі спортивної боротьби.

Як зазначив Р. А. Пилюян [31] під технікою єдиноборця розуміє «сукупність операцій або елементів протиборства і їх комбінацій, засвоєних спортсменом до автоматизму, що й створюють передумову для отримання перемоги над супротивником».

Техніка боротьби – це сукупність раціональних, дозволених правилами змагань, дій і прийомів, які використовуються для досягнення перемоги, відзначає А.П. Купцов [21].

Техніка спортивних вправ це спеціалізована система складно координаційних рухів, спрямованих на доцільне і ефективне виконання рухового завдання, так вважає О.О. Новиков [28].

Проблема вдосконалення технічної майстерності спортсменів є одним із основних у багаторічному процесі тренування спортсменів. Зазначена проблема є провідною у видах спорту, де спортивний результат визначається рівнем технічної підготовленості, оскільки без освоєння та вдосконалення техніки обраного виду спорту досягнення високих результатів неможливе [32, 33, 42].

В даний час у багатьох олімпійських видах спорту активно ведеться розробка та впровадження засобів та методів, що застосовуються для навчання та вдосконалення техніки змагальних вправ, заснованих на сучасних інноваційних технологіях реєстрації та аналізу рухів [15, 32].

Як вважає Н. Г. Озолина [29], удосконалення техніки відбувається за рахунок зміни форми рухів і вдосконалення фізичних і вольових якостей.

За даними аналізу науково-практичних розробок за останні роки [4, 10] біомеханічне моделювання є одним з передових засобів представлення й конкретизації тих або інших зразків техніки виконання прийомів, необхідної атлетам для удосконалення в навчально-тренувальному процесі. Як вважають фахівці, моделювання спортивної техніки застосовується в навчально-тренувальному процесі для вирішення двох основних завдань – дослідження і навчання рухових дій [38, 40]. Останні роки в галузі моделювання та контролю технічної підготовленості спортсменів усе більшу увагу здобувають сучасні комп'ютерні технології на основі побудови біомеханічного аналізу [36].

Під технічною підготовленістю слід розуміти ступінь освоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає

особливостям цього виду спорту та спрямованої на досягнення високих спортивних результатів.

У структурі технічної підготовленості важливо виділити:

**Базові рухи**, до них відносяться рухи та дії, що становлять основу технічної оснащеності даного виду спорту, без яких неможливе ефективне здійснення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. Освоєння базових рухів є обов'язковим для спортсмена, який спеціалізується на тому чи іншому виді спорту.

**Додаткові рухи та дії** – це другорядні рухи та дії, елементи окремих рухів, які характерні для окремих спортсменів та пов'язані з їх індивідуальними особливостями. Саме вони формують індивідуальну технічну манеру, стиль спортсмена.

За ступенем освоєння прийомів та дій технічна підготовленість характеризується трьома рівнями:

- наявністю рухових уявлень про прийоми та дії, та спроб їх виконання;
- виникненням рухового вміння;
- утворенням рухової навички.

Рухове вміння відрізняють нестабільні та не завжди адекватні способи розв'язання рухового завдання, значна концентрація уваги при виконанні окремих рухів, відсутність автоматизованого керування ними.

Характерними особливостями рухової навички, навпаки, є стабільність рухів, їх надійність та автоматизованість [32, 33].

Досить високий рівень технічної підготовленості називають технічною майстерністю. Критеріями технічної майстерності є:

**Обсяг техніки** – загальна кількість технічних прийомів, які вмie виконувати спортсмен.

**Різноманітність техніки** – ступінь різноманітності технічних прийомів. Так, у спортивних іграх це співвідношення частоти використання різних ігрових прийомів.

**Ефективність** володіння спортивною технікою характеризується ступенем близькості техніки спортивної дії до індивідуально оптимального варіанта.

**Засвоєність.** Цей критерій показує, як заучено, закріплено цю технічну дію. Для добре освоєних рухів типові:

а) стабільність спортивного результату та низки характеристик техніки руху при його виконанні у стандартних умовах;

б) стійкість (порівняно мала мінливість) результату і під час дії (за зміни стану спортсмена, дій противника в ускладнених умовах);

в) збереження рухової навички при перервах у тренуванні;

г) автоматизованість виконання дій.

Види, завдання, засоби та методи, технічної підготовки спортсмена

Розрізняють загальну та спеціальну технічну підготовку. Загальна технічна підготовка спрямована на оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками, необхідними у спортивній діяльності.

На думку В. Н. Платонова [32, 33], голи вдосконалення техніки здійснюється методично правильно, з широким використанням різноманітних засобів і методів, що знаходяться у суворій відповідності до поставлених завдань та функціональних можливостей спортсменів, то у них формується раціональна стабільна техніка з широким спектром компенсаторних коливань в основних характеристиках структури руху.

Фахівці вважають, що однією з найважливіших методичних умов удосконалення раціональної техніки є взаємозв'язок та взаємозалежність структури рухів та рівня розвитку фізичних якостей. Відповідність кожного рівня розвитку фізичної підготовленості спортсмена рівню володіння спортивною технікою, її структурою та ступенем досконалості її характеристик - найважливіше положення методики технічної підготовки у спорті вважає Л. П. Матвеев [25].

Досить важливим є взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості. В цьому контексті технічна підготовленість розглядається, як сукупність рухових програм змагальної діяльності.

Сутність технічної підготовки у спорті пов'язана з формуванням у корі головного мозку рухових програм, інакше кажучи, у створенні між певними руховими нейронами фізичних зв'язків, як правило, у вигляді шипикових, дендрит-дендритових зв'язків. Ці зв'язки можуть бути міцними (довготривалими) або слабкими (тимчасовими). Практично будь-який такий зв'язок без підкріплення втрачається, інакше кажучи, забувається. Тому зв'язки – рухові програми, треба підтримувати. Однак часто закріплюються як правильні рухові програми, так і помилкові. Тому в умовах змагання несподівано можуть бути задіяні помилкові рухові дії. Для усунення з пам'яті помилкових програм управління їх забути. Це означає — не можна одні й самі рухові дії розучувати чи вдосконалювати день у день. У такому разі заучуються (запам'ятовуються) правильні та неправильні рухові програми. Правильна технічна підготовка вимагає повторення виконання розучених рухових програм не частіше ніж один раз на тиждень [7, 14, 24].

Таким чином, технічна підготовленість є наявність у корі головного мозку набору рухових програм, які адекватно із зовнішніми умовами та станом виконавчого апарату забезпечують виконання рухових програм.

Опорно-руховий апарат – виконавчий апарат управлінських команд центральної нервової системи. Двигуна програма реалізується у вигляді послідовної активності рухових нейронів у руховій зоні кори головного мозку. Кожен активний руховий нейрон активує свій мотонейронний пул у спинному мозку, який пов'язаний із руховими одиницями конкретного м'яза.

Активність мотонейронного пулу має бути строго визначеною для рекрутування строго заданої кількості рухових одиниць (м'язових волокон), отже створення строго заданого зовнішнього зусилля (прояви сили). Однак, виконавчий апарат - м'язи змінюють свої властивості, як при виконанні

тривалої рухової дії через стомлення, так і під час тренувального процесу - при збільшенні або зменшенні силових можливостей м'язів [14, 16, 55].

Таким чином, удосконалення рухового апарату має поєднуватися з технічною підготовкою, а при досягненні спортивної форми необхідно узгоджувати фізичну підготовку з технічною — дотримуватись балансу між рівнем фізичної підготовленості та наявними руховими програмами. Втрата спортивної форми, наприклад, зниження аеробних можливостей м'язів, неминуче призведе до технічних помилок, оскільки закислені м'язи що неспроможні адекватно відповідати керуючі команди ЦНС.

Для борців кожного стилю протиборства необхідно [18]:

- вміти складати та реалізовувати тактичний план на сутичку з будь-яким суперником;
- домагатися переваги при необ'єктивному суддівстві;
- при програші у рахунку виконувати прийоми за короткий проміжок часу (10–15 с) наприкінці поєдинку на фоні стомлення.

Слід відзначити, що протягом трьох десятиків років спостерігається тенденція до звуження та збіднення арсеналу змагальної техніки вільної боротьби [10, 16, 36]. Пояснень причин цього явища дається досить багато, всі вони суперечливі і, можливо, не завжди коректні.

Фахівцями визначено [10, 24, 36], що в залежності від частоти виконання всі технічні дії можна розділити на 3 частини. У першу частину увійшли технічні дії, що найбільш часто виконуються в стійці, пов'язані із захопленням ніг (звалювання, перекладки, кидки), а також перевороти накатом у партері. Причому зі зростанням рангу змагань ці показники мають тенденцію до збільшення. Другу частину склали технічні дії, що менш часто виконуються. Основні серед них – це забігання захопленням голови, перевороти перекатом, утримання в небезпечному становищі, перевороти хресним захопленням гомілок, накривання та кидки через спину. Причому зі зростанням рангу змагань ця частка, навпаки, знижується. Третю частину склали дуже рідко

виконувані, але високо оцінювані технічні дії – амплітудні кидки та інші ризиковані прийоми.

Багаторічні спостереження та дослідження за діяльністю змагань [9, 12] свідчать про те, що з підвищенням рангу та значущості змагань, а значить і з підвищенням психологічної напруженості поєдинків, борці намагаються менше ризикувати, домагатися перемог за рахунок кількох простих і надійних прийомів, звести ризик програшу балів при невдалій атаці до мінімуму. Хоча у арсеналі більшості спортсменів є від кількох десятків за кілька сотень прийомів боротьби, але за умов змагань ними застосовується від однієї – двох до п'яти – десяти прийомів. Загалом можна констатувати, що технічний арсенал спортсменів нині практично ідентичний. Як правило, боротьба йде за схемою: "прохід у ноги -переворот накатом".

Міжнародна федерація боротьби протягом багатьох років вживає активних заходів щодо підвищення видовищності боротьби. Так, поступово скорочується тривалість поєдинків, заохочується активна, наступальна боротьба, вона набуває все більш динамічного та безкомпромісного характеру. Однак ці заходи призвели до парадоксально зворотного ефекту – боротьба стає надто раціональною, спортсмени змушені застосовувати прості та надійні прийоми та не прагнути гарної боротьби [6, 9, 12].

Пояснення дуже частих змін правил ось у чому. Багато міжнародних федерацій останніми роками перебувають під тиском Міжнародного олімпійського комітету. Над боротьбою висить загроза виключення із олімпійської програми. За спиною Міжнародного олімпійського комітету, своєю чергою, стоять міжнародні виробничі монополії. Олімпійський спорт, в основі якого лежить аматорський спорт, вже перетворився на величезне професійне виробництво, найважливішим фінансовим джерелом якого є широкомасштабна реклама. Таким чином, постійно існує небезпека заміни деяких традиційних видів спорту олімпійської програми на більш видовищні та привабливі, що мають великі прибутки від реклами. Таким чином, шикується ланцюжок: комерціалізація та необхідність отримання прибутку



вимагають підвищення видовищності будь-якого виду спорту, бо це можливість і гарантія високого прибутку. У свою чергу, підвищення видовищності потребує зміни правил, які впливають на зміст змагальної діяльності та відповідно на методику підготовки спортсменів [9, 12].

### **1.3. Аналіз сучасних технологій і підходів до вдосконалення техніко-тактичних дій у борчинь вільного стилю**

Протягом останнього десятиліття, фахівцями у наукових дослідженнях обґрунтовано і показано, що спортсмени, які спеціалізуються у різних видах єдиноборств, потрапляють в певні умови, коли можливості прояву ними технічної майстерності заданого рівня припиняються або обмежуються діями супротивника [11, 24]. Вміння вгадувати дії супротивника, правильно оцінювати, вчасно й адекватно реагувати на них є вирішальним у майстерності [36, 42].

Найбільшою мірою специфічні особливості технічної підготовленості у боротьбі визначаються тим, що атакуючий і спортсмен, який захищається перебувають у складному динамічному зв'язку; вони утворюють певну систему з двох тіл [36]. При цьому успішність та ефективність дій атакуючого обумовлено його вмінням поєднувати напрям дії своїх сил з напрямом переміщення маси тіла спортсмена-супротивника [12, 21]. Для проведення контратакуючої дії, більшість кваліфікованих та висококваліфіковані борців намагаються маскувати свої наміри за рахунок складних силових акцентів, що виконуються в різних напрямках по черзі та очікують певного зміщення маси тіла супротивника для виконання прийому, щоб потім використовувати переміщення його тіла [4, 9].

Технічна майстерність борця визначається не тільки вмінням виконати успішний прийом, але й протидіяти атакуючим діям спортсмена-суперника, в цьому і полягає специфічна особливість єдиноборства. Головним чином особлива роль у єдиноборствах надається захистам, а також його видам, які

зривають атаку супротивника та дозволяють перейти до проведення контрприйому [12, 20, 41, 46].

Процес оволодіння певними знаннями й руховими навичками, придатними для застосування в умовах єдиноборства, розвитку та вдосконалення тактичного мислення борців являє собою техніко-тактичну підготовку. Вона займає важливе місце в навчально-тренувальному процесі підготовки борців [15, 55].

Запропонована О. О. Новиковим [28] класифікація засобів і методів удосконалення техніко-тактичної майстерності є найбільш повна й обґрунтована. Фахівець основою даної класифікації вважає принципові положення теорії керування рухами спортсменів, на основі яких процес керування поведінкою єдиноборців у ситуації застосування техніко-тактичних дій підрозділяється на дві принципово різні стадії: ухвалення тактичного рішення спортсменом та його реалізацію, тобто прийнятого тактичного розв'язку. В той час, як стадія ухвалення тактичного рішення також розділяється на дві певні фази:

- а) формування певної рухової установки й вибір мети дії;
- б) формування рухового завдання відповідно до конкретних умов.

Треба відзначити, що О. О. Новиков [28] сформулював певні п'ять завдань техніко-тактичної майстерності та класифікував засоби, за основу було взято особливості можливих варіантів керування рухами борця. В той час, важливим є принцип керованості засобами тренування спортсмена. Автор виділяє наступні засоби:

1. Педагогічно майже некеровані.
2. Педагогічно малокеровані.
3. Педагогічно керовані.

У подальшій класифікації методи техніко-тактичної майстерності підрозділяються у відповіді до кожної групи засобів, на методи ускладнення та методи спрощення: 1. Вплив на керовану систему. 2. Вплив на керуючу систему. 3. Одночасний вплив на керуючу й керовану системи [28].

В результаті проведених досліджень фахівцями визначено, що основними напрямками практичної методики техніко-тактичної підготовки борців є [28, 48]:

- удосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів;
- вдосконалення навичок ведення активної боротьби та створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення навичок боротьби у щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима;
- підвищення надійності захисту від переворотів накатом та хресним захопленням гомілок; вдосконалення навичок активного початку сутички; підвищення ефективності та надійності використання стандартних ситуацій;
- вдосконалення вмінь та навичок утримання переваги в ході сутички.

У процесі теоретичних занять необхідно перегляд відеозаписів спортсменами під керівництвом тренера та спеціалістів для вивчення технічних та тактичних основ ведення поєдинку, аналізу ефективні прийоми, що становлять арсенал провідних борців світу, а також обговорення особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби. При цьому вдосконалювалися [15, 19]:

- технічні дії з фрагментів динамічних ситуацій у стійці та партері (боротьба за захоплення, реалізація стартової ситуації із захоплення, використання динамічної ситуації для виконання контрприйому тощо);
- технічні дії на тлі різних рівнів фізіологічного навантаження (великого та максимального);
- тактичні комбінації, створені задля створення активного фону боротьби.

Аналіз та пошук способів протистояння проти основних конкурентів активно проводилися у процесі безпосередньої підготовки. У тренуванні борців давалася система завдань для вдосконалення їхньої майстерності. Враховувалося, що те саме завдання кожен спортсмен може вирішувати своїм способом, своїми технічними прийомами (діями). Наприклад, для утримання переваги вибиралося або сковування, або маневрування, або загроза атаки, або

комплексні дії, що включають усі ці операції. Борці вдосконалювали навички ведення єдиноборства [4, 34, 47]:

- після успішної атаки (контратаки) з виграшем бала (балів) не знижувати активність, пресингувати;

- після успішної атаки (контратаки) з виграшем бала (балів) утримати перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням;

- після успішної атаки (контратаки) з переведенням суперника в небезпечне становище, дотиснути його і здобути перемогу на туші;

- після успішної атаки (контратаки) з виграшем бала (балів), відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого знову атакувати і перейти до утримання переваги за допомогою надійного захисту, сковування, маневрування;

- після успішної атаки (контратаки) з виграшем бала (балів), знову атакувати, потім відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого ще атакувати з переведенням суперника в небезпечне становище, дотиснути його і здобути перемогу на туші.

У процесі техніко-тактичної підготовки обов'язково треба нагадувати, що борець, після успішної атаки та виграшу бала (балів), як правило, у свою чергу виявляється атакованим. І йому потрібно бути готовим до цього. В іншому випадку він може програти бали або опинитися на лопатках. Причому, залежно від завдання, змінювалися дії, якими спортсмен досягав переваги (атакою, контратакою чи демонстрацією активності тощо) [15, 34]. Загостреність відчуття змін напрямів силової взаємодії із с противником є чіткою відмінністю майстрів спортивної боротьби високої кваліфікації [5, 17, 53].

В той же час, в основі методів удосконалення техніки у боротьбі лежить багаторазове повторення прийомів. Ці методи спрямовані на відпрацювання навичок прояву зусиль у потрібний момент виконання прийому, на вміння проводити його з певною амплітудою та швидкістю.

Процес удосконалення техніки передбачає, що завдання навчання даному прийому виконані цілком задовільно і що наступною спортивно-педагогічною завданням є утворення навичок застосування його за умов змагань [22, 23].

Повторний метод полягає в багаторазовому повторенні однієї й тієї ж тактико-технічної дії (або його елементів) у найбільш простих, незмінних умовах. При цьому вдосконалюється навичка його виконання.

Такий метод дозволяє освоїти прийом до автоматизму та набути впевненості у його виконанні. Повторення з різними педагогічними завданнями широко використовуються для закріплення щойно вивчених прийомів, а також для відпрацювання фрагментів складних тактико-технічних дій, основні біомеханічні характеристики яких добре відомі [17, 23, 47].

Умови спортивної боротьби вимагають, щоб борець мав можливість виконати прийом у сутичці з різними противниками, в різних умовах змагань. Навичка виконання прийомів повинна бути міцною і в той же час стійкою перед впливом факторів, що збивають.

Спосіб зміни умов застосовують борці, які мають основний структурою прийомів. Цей метод застосовується тоді, коли необхідно зробити навичку гнучкішою і сформувати вміння використовувати його в умовах, що змінюються.

Зміна місця занять, обладнання та інвентарю. Заняття з боротьби можуть бути організовані на килимах різної жорсткості та розміру. У тих випадках, коли потрібно утруднити або урізноманітнити умови проведення прийому, відпрацювання та тренування організують на м'яких килимах. На жорстких килимах прийоми виходять легшими, але їх проведення менш безпечно. Застосовують вправи з різними за величиною, вагою та конфігурацією снарядами: набивними м'ячами, тренувальними мішками, манекенами тощо [44, 48].

Дії борця іноді обмежують певною формою та розмірами килима. Так, при відпрацюванні окремих кидків (прогином та підворотом) дуже важливо,

щоб прийом виконувався в межах вузької (не більше 1,5 м) смуги килима. Для відпрацювання тактики ведення боротьби за площу килима доцільно проводити тренування на килимах тієї ж форми, але менших розмірів.

З метою зміни умов тренування можна організувати заняття на свіжому повітрі, у присутності глядачів тощо. Від матеріально-технічних можливостей, особистого досвіду тренера та його винахідливості залежить, наскільки може бути змінено умови тренування [34, 40, 48].

Також застосовується метод зміна вправ. Спеціальні вправи з партнером, імітаційні та підвідні, вільні, навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні та змагальні сутички є чудовим специфічним засобом постійної зміни умов, у яких борець виконує свої дії. Специфіка боротьби у тому, що борець діє у безперервно мінливих умовах. Різновиди захоплень, вихідних положень перед початком прийому, дій партнера – усе це сприяє зміні сутності застосовуваних їм у боротьбі вправ чи прийомів.

Постановка завдань партнеру. Вправно діючий партнер є незамінним тренажером у боротьбі. Перед партнером можуть бути поставлені найрізноманітніші завдання щодо застосування захисних дій та контрприйомів; щодо зміни напрямків, швидкості та амплітуди виконання прийомів; по зміні зусиль опору або атакуючих дій і т. д. Всі ці характеристики партнер може змінювати, почавши з найбільш прийнятних для борця, що вправляється [17, 23, 48].

Виконання дій за різних функціональних і психічних станів. Борець постійно контролює та коригує свою рухову діяльність. Ця складна діяльність, безперечно, посилюється, якщо борець втомився, а проти нього виступає спортсмен зі свіжими силами. Такі вправи змушують мобілізувати всі сили для досягнення спортивного результату. Однак подібні вправи потрібно застосовувати дуже обмежено.

Виконання вправ за різних психічних станів також використовують у підготовці борців. Такі якості, як сміливість, рішучість, цілеспрямованість і завзятість дуже яскраво виявляються при виконанні тактико-технічних дій

борців. У практиці тренувальної роботи буває необхідно допомогти спортсмену подолати страх виконання будь-якого прийому, подолати страх перед певним борцем і т. д. Для цього тренер спеціально інсценує обстановку психологічної труднощі, близьку до тієї, яка очікує спортсмена на змаганнях [4, 17, 23, 47].

Одна із самих гострих проблем, це проблема підвищення ефективності технічної підготовки, яка стоїть перед теорією й практикою сучасного спорту, актуальність якої збільшується з підвищенням спортивних результатів [3, 18].

Найвища вимога до спортивної техніки значно ускладнює тренувальний процес. Потрібно сказати про те, що формування та вдосконалення технічної майстерності борчинь вільного стилю, здійснюється на всіх етапах багаторічної підготовки спортсменів [40].

Однак на етапі спеціалізованої базової підготовки повинен відбуватися найбільш фундаментальний, важливий і цілеспрямований вплив на технічну підготовленість спортсменів [33].

Можна виділити п'ять основних характеристик програми підготовки борців вільного стилю, за аналізом особливості розробленої В.В. Воробйовим [9] експериментальної програми:

- 1) в тренувальному процесі, періодичне застосування окремих занять із переважним застосуванням засобів з інших видів боротьби;
- 2) залучення з інших видів боротьби для тренувань спаринг-партнерів і тренерів;
- 3) використання властивостей представників греко-римської боротьби, де більш широкі використовуються перевороти у партері, кидків у стійці та утримань на мосту у різних варіантах;
- 4) протягом річного циклу підготовки включення в календарний план змагань для участі юних борців у двох (трьох) змагань з класичної боротьби та у одному (двох) змаганнях із самбо;
- 5) включення в контроль елементів змагальних вправ з різних видів боротьби зі застосуванням високоінформативних і надійних тестів [9].

Представлення у систематизованому виді (таблиця 1.2) узагальнених перерахованих характеристик запропонованої тренувальної програми підготовки борців вільного стилю на основі скорегованої комбінації засобів з різних видів боротьби.

Таблиця 1.2

**Способи реалізації експериментальної програми технічної підготовки юних борчинь вільного стилю на основі комбінації засобів з інших видів боротьби (розробленої В. А. Воробйовим)**

<b>Елементи програми і спосіб їх реалізації</b>	<b>Частота застосування засобів</b>
Проведення окремих занять із переважним використанням засобів: - греко-римської боротьби - боротьби самбо	2 рази на місяць 1 раз на місяць
Участь у тренуваннях з інших видів боротьби	1 раз на місяць
Залучення до тренувань спаринг-партнерів і тренерів з інших видів боротьби	4 рази на місяць
Участь борців у змаганнях: - з греко-римської боротьби - з боротьби самбо	2-3 рази на рік 1-2 рази на рік
Застосування в педагогічному контролі комплексу тестів і показників з елементами змагальних вправ з різних видів боротьби: - тести: 5 кидків «млином», лазіння по канату 5 м, 10 підтягувань на поперечині, утримання «кута» у висі на поперечині, однохвилинний тест кидків манекена, п'ятихвилинний тест кидків манекена, комплексна вправа на борцівському мосту - показники: інтервал атаки, надійність атаки, надійність захисту, результативність, різнобічність	1 раз на місяць  На кожному змаганні

Експериментальна програма підготовки юних борчинь вільного стилю з застосуванням засобів з інших видів боротьби, здійснювалася відповідно до даних, які наведені в таблиці 1.2, має кілька суттєвих відмінностей порівняно з традиційною побудовою навчально-тренувального процесу підготовки [9].

У перелік цих відмінностей увійшли[9]:

проведення певних занять із переважним застосуванням засобів греко-римської боротьби (два рази на місяць) і боротьби самбо (один раз на місяць);



участь у тренуваннях з інших видів боротьби (один раз на місяць); залучення з інших видів боротьби до тренувань спаринг-партнерів і тренерів (чотири рази на місяць); участь борців у змаганнях з інших видів боротьби (три-чотири рази на рік);

застосування комплексу інформативних тестів і показників, що адаптовані до особливостей інших видів боротьби, в педагогічному контролі.

Взявши за основу відомі в практиці боротьби аспекти, така побудова запропонованої програми дала змогу, внести в них перераховані положення реалізації підготовки юних борчинь вільного стилю й спробувати досягти підвищення її ефективності [9].

Без використання індивідуального підходу неможливо уявити у наш час удосконалення системи підготовки борців [4, 23, 47].

Актуальною проблемою теорії й практики спортивної боротьби є індивідуалізація спортивного тренування єдиноборців [44, 48]. Це торкається борців вищої кваліфікації на всіх етапах багаторічної підготовки. На необхідність вдосконалення існуючої системи підготовки спортсменів на основі застосування індивідуального напрямку вказують фахівці в численних нових публікаціях [23]. Не дає змогу максимально ефективно використовувати індивідуальні задатки й особливості борця, які зараз застосовуються у традиційних організаційних і методичних підходів до процесу багаторічної підготовки спортсменів, яка не направлена на конкретного борця [22].

## **Висновки до розділу 1**

1. Встановлено на основі аналізу науково-методичної літератури, що сучасний рівень розвитку спортивної боротьби вимагає від єдиноборців досить високого рівня технічної підготовленості, яка у свою чергу є найважливішою стороною майстерності. В той же час, головним фактором підвищення майстерності кваліфікованих єдиноборців є послідовне засвоєння

всього арсеналу елементів техніки й тактики єдиноборств, які відображають сучасні правила змагань з боротьби.

2. Встановлено, що техніка в поєднанні з тактикою є основою спортивної майстерності борця, тоді як інші сторони підготовки відіграють допоміжну роль по відношенню до цього результативного компоненту діяльності.

3. Одна із самих важливих проблем, це проблема вдосконалення ефективності техніко-тактичної підготовки борців. Згідно із сучасними дослідженнями провідних фахівців в галузі спорту вирішення проблеми вдосконалення техніко-тактичних дій доцільно здійснювати на етапі спеціалізованої базової підготовки. За даними спеціальної літератури ця проблема гостро стоїть перед теорією та практикою сучасного спорту, актуальність якої постійно зростає з підвищенням спортивних результатів спортсменів.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Методологічну основу дослідження склали базові положення теорії та методики спортивної підготовки [7, 16, 25, 33].

#### 2.1. Методи дослідження

Для розв'язку поставлених завдань ми використовували такі методи дослідження:

*Аналіз і узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, а також даних, розміщених у мережі Інтернет, здійснювалося з метою визначення стану досліджуваної проблеми, формулювання мети й завдань дослідження. Аналіз літературних джерел дав змогу визначити особливості підготовки борчинь вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки, сучасні підходи до вдосконалення техніко-тактичної підготовки борчинь вільного стилю, означити перспективні напрями даного дослідження.*

Були вивчені питання управління тренувальним процесом борців, в тому числі і відмінності в підходах різних авторів до управління змагальною діяльністю і процесом вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців.

Вивчалися також праці з суміжних дисциплін: фізіології, біохімії, медицині. Для якісної обробки матеріалів досліджень були вивчені роботи по математичній статистиці.

*Бесіди з тренерами і спортсменами* проводилися для уточнення даних, отриманих при вивченні літературних джерел, над реальним змістом змагальної діяльності та методикою оперативного і довгострокового управління нею.

*Педагогічні спостереження* здійснювалися в процесі навчально-тренувальних занять і змагань, в ході яких, фіксувалися виконання

тренувального навантаження, спортивні результати спортсменів і функціональний стан борчинь.

Для *аналізу змагальної діяльності* використовують різні способи нотаційного запису за допомогою спеціальних символів.

На підставі відеоаналізу змагальних сутичок і аналізу протоколів змагань нами визначалися наступні показники:

1. Коефіцієнт якості (загальний і в стійці), що відображає ефективність техніко-тактичної майстерності – відношення виграних балів до суми виграних і програних балів (загалом, і у стійці).

2. Коефіцієнт технічної підготовленості в стійці – відношення виграних дій у стійці до суми виграних і програних дій у стійці.

3. Результативність (загальна й у стійці) – середня кількість балів, виграних за сутичку (загалом, і у стійці).

4. Кількість проведених результативних прийомів у стійці за сутичку.

5. Середня кількість балів за результативний прийом у стійці.

6. Тривалість сутичок (час сутички).

7. Всі техніко-тактичні дії, що проводяться борцями в змагальних поєдинках (кількість ТТД).

8. Реальні спроби (кількість реалізованих спроб виконати кидок).

9. Оцінені спроби (кількість реалізованих атак).

10. Ефективність застосовуваної техніки в стійці і партері (визначалося шляхом ділення кількості результативних атак на число реальних спроб виконати прийом і помножене на 100 %).

11. Ефективність захисту в стійці і партері (визначалося шляхом ділення кількості відбитих атак на число реальних спроб виконати прийом і помножене на 100 %).

12. Результативність застосовуваної техніки в стійці і партері (оцінювалося в балах: 1 бал, 2 бали, 4 бали).

*Хронометрування* проводилося для визначення тимчасових характеристик, здійснювалося за допомогою секундоміра.

*Метод моделювання* змагальної діяльності є одним з основних як при проведенні досліджень, так і при вдосконаленні майстерності спортсменів. Техніко-тактична моделювання змагальної діяльності борчинь здійснювалося при вдосконаленні техніко-тактичним діям кваліфікованих борчинь вільного стилю.

*Метод експертних оцінок* використовувався з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості борчинь. Експертами були два судді міжнародної категорії і два судді національної категорії. Техніко-тактична майстерність оцінювалося експертами за 5-ти бальною шкалою, представленої в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1*

**Критерії оцінки техніко-тактичної майстерності борчинь при виконанні техніко-тактичних дій**

<b>Бали</b>	<b>Критерії оцінки техніко-тактичної дії</b>
«5»	Техніко-тактична дія виконується чітко, разом, з максимальною амплітудою і фіксацією у фінальній фазі
«4»	Техніко-тактична дія виконується з незначними затримками, з недостатньою щільністю захоплення, при виконанні прийому і утримання у фінальній фазі
«3»	Техніко-тактична дія виконується за значними затримками, зриваються захоплення при виконанні і при утриманні суперника у фінальній фазі
«2»	Техніко-тактична дія виконується повільно і неточно, з неповною амплітудою руху, при розриві захоплення, без контролю суперника у фінальній фазі
«1»	Техніко-тактична дія виконується повільно і неточно, з неповною амплітудою руху, при розриві захоплення, без контролю суперника у фінальній фазі, а також призводить до втрати рівноваги борця, який проводить прийом

*Педагогічний експеримент* основний метод дослідження, який був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми використання педагогічних впливів в навчально-тренувальному процесі кваліфікованих борчинь вільного стилю.

*Методи математичної статистики.* Цифровий матеріал, отриманий в результаті досліджень піддавався статистичній обробці за допомогою традиційних методів математичної статистики з урахуванням рекомендованої спеціальної літератури з цієї галузі [27].

Статистичний аналіз і обробка матеріалів досліджень здійснювалася на ПК з використанням спеціального програмного забезпечення (EXCEL).

З метою кількісного аналізу проведених досліджень та встановлення статистичних залежностей були використані загальноприйняті способи обробки даних з обчисленням наступних показників: середньої арифметичної величини, помилка середньої арифметичної величини; t - Критерій Стюдента.

Розраховували наступні показники:

- середню арифметичну:

$$x = \frac{\sum x_i}{n}$$

де,  $\Sigma$  - знак підсумовування;  $x_i$  - отримані в дослідженні значення (варіанти); n - число варіант.

- середнє квадратичне відхилення ( $\sigma$ ):

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum (x_i - x)^2}{n - 1}}$$

- середню помилку середнього арифметичного (m):

$$m = \pm \frac{\sigma}{\sqrt{n}}$$

- порівняння даних здійснювали за t-критерієм Стюдента:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

## **2.2. Організація і проведення досліджень**

Програмою передбачалося проведення дослідження в три етапи.

На *першому етапі* (вересень 2020 року – жовтень 2020 року) проводився аналіз літератури по проблемі дослідження, узагальнювався досвід роботи провідних тренерів, відомих шкіл України, виконаний опитування тренерів та фахівців з спортивної боротьби. Були сформульовані мета й завдання, відібрані методи дослідження, що адекватні меті й поставленим завданням, визначені предмет і об'єкт дослідження. Переглянуті і проаналізовані найбільш важливі щорічні змагання.

На *другому етапі* (листопад 2020 року – липень 2021 року) проведено педагогічний експеримент для перевірки ефективності впливу розроблених тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки борчинь.

Педагогічний експеримент було проведено в групі спеціалізованої підготовки третього року навчання РВУФК (республіканське вище училище фізичної культури) міста Києва. Усього в педагогічному експерименті взяли участь 14 борчинь, віком 16-17 років. Спортсмени були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну по 7 борчинь в кожній.

На *третьому етапі* (серпень – листопад 2021 року) була здійснена математико-статистична обробка результатів дослідження. Зроблено теоретичне узагальнення результатів дослідження, сформульовані висновки і практичні рекомендації.

## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЧИНЬ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Значному збільшенню навантажень на організм спортсмена викликано за рахунок інтенсифікації навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності, яка відбувається на фоні постійного росту спортивних рекордів, конкуренції на світовій спортивній арені та розширення спортивного календаря за рахунок комерційних змагань [1, 6, 20, 54].

#### **3.1. Особливості змагальної діяльності борчинь вільного стилю на сучасному етапі**

Активний пошук нових правил змагань, що спрямовані на поліпшення динамічності та видовищності борцівського поєдинку веде Міжнародна федерація спортивної боротьби (UWW) [54].

Головним чином на вимогах змагальної діяльності повинні базуватися системні науково-методичні дослідження у боротьбі, як відзначається в роботі С. В. Латишева [23]. Суттєво змінюється структура спортивної діяльності борців при зміні правил змагань і, зокрема, змагальної діяльності, а для планування та управління багаторічної підготовки спортсменів потрібне виявлення тенденцій розвитку спортивної боротьби.

Треба звернути увагу на вагомий факт, що вимоги змагальної діяльності спортсменів постійно видозмінюються. Постійна комерціалізація олімпійського спорту вимагає підвищення видовищності, престижності та динамічності певних видів спорту в програмах Ігор Олімпіад і зимових Олімпійських Ігор, в той же час, ця особливість головним чином здійснюється за рахунок зміни правил змагань. Але більшість змін правил змагань не могли задовольнити протиріччя між двома вагомими напрямками розвитку



олімпійських видів спортивної боротьби, які необхідні для збільшення її престижності: перший – це підвищення активності й динамічності сутички, а другий – збільшення кількості високоамплітудних, ефектних, видовищних прийомів. Постало питання про виключення боротьби з Олімпійських Ігор, що змусило міжнародну й національні федерації боротьби провести вагому працю щодо удосконалення правил змагань [1, 14].

Так у 2013 року міжнародна федерація спортивної боротьби (UWW) оголосила про зміни в правилах змагань у сучасній спортивній боротьбі, які набули чинності з 2014 року. Також прийнято, що на Олімпійських іграх, починаючи з 2016 року, у вільній, греко-римській і жіночій боротьбі буде по шість вагових категорій.

Для встановлення особливості змагальної діяльності кваліфікованих борчинь вільного стилю нами було проведено аналіз чемпіонату світу 2019 року серед кадетів, який відбувся у місті Софія (Болгарія).

Нами було проаналізовано 22 фінальні сутички (боротьба за перше та третє місце), у яких борчині виконали 62 результативних (оцінених) атакуючих дії у стійці, що склало в середньому 2,81 дії у стійці за сутичку. З них 35 дій (56,5 %) – у першому періоді, 27 дій (43,5 %) – у другому.

Встановлено, що борчині найчастіше застосовували технічні дії з наступних груп прийомів: переводи ривком за руку – 16 разів (25,8 % від усіх технічних дій), переводи нирком – 14 дій (22,5 %); звалювання збиванням – 11 дій (17,7 %), тиснення та виштовхування за килим – 7 разів (11,2 %), кидки поворотом 3 рази (4,8 %), кидки прогином – 3 рази (4,8 %), кидки нахилом – 2 рази (3,2 %), кидки поворотом – 1 раз (1,6 %), а також інші технічні дії – 5 (8 %) (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

**Результативні технічні дії у стійці, які виконані кваліфікованими борчинями вільного стилю на чемпіонаті світу 2019 року (кількість сутичок n=22)**

№ п/п	Групи прийомів	Кількість прийомів		
		Кількість разів (%)	Періоди сутички	
			1	2
1.	Переводи ривком	16 (25,8 %)	9	7
2.	Переводи нирком	14 (22,5 %)	5	9
3.	Звалювання збиванням	11 (17,7 %)	7	4
4.	Тиснення, виштовхування за килим	7 (11,2 %)	5	2
5.	Кидки поворотом	3 (4,8 %)	3	0
6.	Кидки прогином	3 (4,8 %)	1	2
7.	Кидки нахилом	2 (3,2 %)	0	2
8.	Кидки підворотом	1 (1,6 %)	1	0
9.	Інші технічні дії	5 (8,0 %)	4	1
Усього		62 (100 %)	35	27

Найчастіше борці використовували у стійці групу прийомів переводи ривком, які характеризується наступними аспектатами виконання технічних дій: переводи ривком із захватом однойменного плеча й стегна (тулуба) – 6 разів (два рази в першому періоді й чотири – у другому), прийом перевод ривком із захватом ноги – 5 разів, необхідно відзначити, що даний прийом використовувався борцями тільки в першому періоді, а також прийом перевод ривком із захватом шиї зверху й плеча – 5 разів (два рази в першому періоді й три – у другому).

Другою групою за частотою використання є група прийомів переводи нирком. Як показав аналіз найчастіше кваліфіковані борчині вільного стилю використовували: прийом перевод нирком із захватом ноги – 8 разів, прийом перевод нирком із захватом тулуба й прийом перевод нирком із захватом ніг по три рази (по одному разу в першому періоді й по два рази – у другому).

Цікавий вважається певний факт, що із групи прийомів звалювання збиванням борчинями 7 разів використовувався прийом звалювання збиванням із захватом ноги, з яких 4 рази в першому періоді й 3 – у другому,

а також 4 рази прийом звалювання збиванням із захватом ніг, який виконувався борцями 3 рази в першому періоді й 1 – у другому.

Проведений аналіз використаних даних вказує на той момент, що із групи прийомів тиснення та виштовхування за килим спортсмени чотири рази (три рази в першому періоді й один – у другому) виконували прийом тиснення, виштовхування за килим із захватом за руку зверху. Варто відзначити, що прийом тиснення, виштовхування за килим захватом за ногу й тулуб (2 рази) і прийом тиснення, виштовхування за килим захватом за ногу (1 раз) виконувалися спортсменами тільки в першому періоді змагального поєдинку.

Борцями найменш використовували прийоми, які відносяться до групи прийомів кидки прогином. Прийом кидок прогином із захватом тулуба ззаду використовувався борчинями два рази: один раз – у першому періоді змагального поєдинку й один раз – у другому. Прийом кидок прогином із захватом плеча зверху й шиї використовувався спортсменами один раз у другому періоді змагального поєдинку.

Окремою уваги слід зазначити, що із груп прийомів кидки поворотом, кидки нахилом, кидки підворотом і звалювання скручуванням кваліфіковані спортсмени використовували лише по одному прийому, а саме: кидок поворотом із захватом руки й однойменної ноги зсередини (три рази), кидок нахилом із захватом ніг (два рази), кидок підворотом із захватом руки на плечі (один раз), звалювання скручуванням із захватом за п'яту з упором у шию (один раз).

Аналіз техніко-тактичних характеристик змагальної діяльності борців, які зайняли з першого по третє місце на чемпіонаті світу 2019 року з жіночої боротьби (Болгарія) наведений в таблиці 3.2.

За допомогою відеоаналізу змагальних сутичок і аналізу протоколів вищезгаданих змагань нами були визначені наступні показники:

1. Коефіцієнт якості (загальний і у стійці), що відображає ефективність техніко-тактичної майстерності – відношення виграних балів до суми виграних і програних балів (у загальному й у стійці).

2. Коефіцієнт технічної підготовленості у стійці – відношення виграних дій у стійці до суми виграних і програних дій у стійці.

3. Результативність (загальна й у стійці) – середня кількість балів виграних за сутичку (загальна й у стійці).

4. Кількість проведених результативних прийомів у стійці за сутичку.

5. Середня кількість балів за результативне прийом у стійці.

Таблиця 3.2

**Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих борчинь, які зайняли 1-3 місце (середнє значення) на чемпіонаті світу 2019 року (n=30)**

Місце	Кількість балів		Коефіцієнт якості (у стійці)	Кількість результативних дій у стійці		Коефіцієнт технічної підготовленості у стійці	Результативність загальна (балів за сутичку)	Результативність у стійці (балів за сутичку)	Кількість результативних прийомів у середньому в стійці за сутичку	Середня кількість балів за результативний прийом у стійці
	Виграних (з них у стійці)	Програних (з них у стійці)		Виграних	Програних					
1	50(26)	3(3)	0,94 (0,90)	10	2	0,83	10,0	5,2	2,0	2,6
2	33(15)	16(10)	0,67 (0,60)	6	5	0,55	8,3	3,8	1,5	2,5
3	14(14)	18(13)	0,44 (0,52)	5	5	0,50	3,5	3,5	1,3	2,8
3	21(16)	17(15)	0,55 (0,52)	7	6	0,52	5,3	4,0	1,8	2,3

Аналіз таблиці 3.3 дозволив виявити, що ефективність атаки в стійці і партері мають незначні відмінності: стійка – 61 %, партер – 68 %. Ефективність захисту становить: стійка – 84 %, партер – 63 %. Результативність склала в стійці – 3,33 бали, а в партері – 3,67 бали.

Слід зауважити, що інтервал атаки і інтервал успішної атаки в першому періоді вище, ніж у другому. Це пояснюється тактичної особливістю ведення боротьби – провести технічну дію на початку поєдинку.

Середня оцінка у борчинь вище в партері, ніж в стійці. Так як вони проводять більш результативні прийоми в стійці. Середній час сутички склав

289 с (майже повні два періоди). Такий розподіл часу показує на те, що у борчинь небагато достроково виграних поєдинків.

Таблиця 3.3

**Показники техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борчинь вільного стилю на чемпіонаті світу 2019 року (n=30)**

№	Показники	
1	Ефективність атаки в стійці, %	61
2	Ефективність атаки в партері, %	68
3	Ефективність захисту в стійці, %	84
4	Ефективність захисту в партері, %	63
5	Результативність в стійці, бали	3,33
6	Результативність в партері, бали	3,67
7	Інтервал атаки в I періоді, с	43
8	Інтервал атаки в II періоді, с	60
9	Інтервал успішної атаки в I періоді, с	84
10	Інтервал успішної атаки в II періоді, с	93
11	Середня оцінка в партері, бали	2,31
12	Середня оцінка в стійці, бали	1,94
13	Середній час суточки, с	289

Перегляд виступів борчинь на міжнародних змаганнях дозволяє зробити висновок, що якою б не був рівень техніко-тактової підготовки, яким би ефективним прийомом не володів би спортсмен, без відповідної тактичної підготовки провести прийом неможливо. Прийом або кілька прийомів, що застосовуються для вирішення певного тактичного завдання, у фінальній частині змагань, технічні дію є найбільш ефективними. Важливим показником тактичної підготовленості борчинь є цільова установка спортсмена на поєдинок і те, як спортсмен її реалізує в ході сутички.

**3.2. Основні положення методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю**

Враховані положення про організації навчально-тренувального процесу при удосконаленні техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю, які були відзначені в роботах С. В. Калмикова,

А. С. Сагалеева, Б. В. Дагбаева [15], С. В. Латишева [23], Б. А. Подліваєва [34]: планомірний ефективний ріст підготовленості забезпечується чіткою, науково обґрунтованою організацією тренувального процесу на кожному етапі при чіткій відповідності адаптаційним можливостям, віку й кваліфікації спортсмена; система підготовки повинна повною мірою (адекватно кожному з етапів багаторічної підготовки спортсменів) відповідати умовам сучасної змагальної діяльності борців і враховувати при цьому можливі перспективи її розвитку; удосконалення спортивної техніки повинно ґрунтуватися на принципах і закономірностях теорії підготовки борчинь в олімпійському спорті, враховувати сучасний досвід провідних спеціалістів.

Реалізація й впровадження в тренувальний процес запропонованих нами засобів і методів удосконалення техніко-тактичних дій борчинь у стійці здійснювалися з урахуванням дидактичних принципів, що адаптовані до спортивної практики: доцільності й практичності, готовності, керованості й підконтрольності, систематичності, значеннєвої і перцептивної наочності, планомірності й поступовості, методичного динамізму й прогресування, міцності й пластичності, доступності й стимулюючих труднощів. При розробці тренувальних завдань у підготовці борчинь ми враховували специфічні принципи складання тренувальних завдань [12, 38, 40]:

- активне тиснення суперника з метою примушення його до пасивного захисту;
- виконання результативних дій біля краю килима;
- утримання суперника в небезпечному положенні після кидків із стійки;
- реалізація стандартних ситуацій протягом сутички;
- збереження активної позиції протягом сутички;
- активна боротьба за рахунок виведення суперника з рівноваги;
- активний початок боротьби в стійці по сигналу;
- активний початок боротьби в партері по сигналу;

- спроба виходу нагору з положення нижнього в партері по сигналу активний;
- активний захист в партері за рахунок блоків, упорів, пересування.

Наступними базовими елементами техніки й тактики боротьби може бути представлено основне різноманіття техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі: взаємоположення борців; фон ведення сутички; здійснення захвату; перехід від одного захвату до іншого; звільнення від захватів блоками й упорами; маневрування; тиснення; виведення з рівноваги з метою створення сприятливої ситуації; реалізація сприятливої ситуації прийомом; положення борця після проведення атакуючої дії [15, 20].

Принципи створення виграшних положень і шляхів ефективного застосування законів руху для оптимальної реалізації переможних дій були нами використанні при розробці технології [34, 36]:

а) при дії сили, яка не проходить через проекцію загального центру ваги тіла на площину або при закріпленні хоча б однієї точки тіла, утворюється важіль, який створює перекидаючий момент, викликаючи обертовий рух з переміщенням тіла в просторі; у цьому випадку момент сили для обертового руху характеризується інертністю тіла;

б) використання при реалізації технічних дій у спортивній боротьбі принципу важеля другого роду, у якого точка опори (обертання) перебуває на продовженні прямої, що з'єднує дві діючі сили, а значить, одне плече завжди більше іншого, що дозволяє одержати вигаш у силі в стільки ж разів, у скільки більша відстань від центру обертання в порівнянні із точкою дії сили; при використанні важеля другого роду в спортивній боротьбі ефективність м'язової роботи при одній і тій же силі дії вища при згинанні руки в діапазоні  $0-45^\circ$  і значно нижча в діапазоні  $45-180^\circ$ ;

в) принцип дії важеля першого роду, у якого точка опори (обертання) перебуває між діючими силами, лежить в основі стійкості спортсмена; тут точкою обертання є загальний центр ваги тіла, точками прикладення сил – ступні ніг (опори), а плечами важеля – відстань від проекції центру ваги до

крайньої границі площі опори; важіль першого роду перебуває в рівновазі, коли сили, що діють на нього, обернено пропорційні плечам цих сил;

г) у спортивній боротьбі практично всі технічні дії можуть бути описані як застосування пари сил для створення переваги над суперником або руйнування їх дії для захисту від атакуючих технічних дій; при цьому закон пари сил застосовується не тільки для проведення технічних дій, але й з тактичних міркувань для створення умов для ефективною їхньої реалізації [34, 36].

При визначенні характеристики техніко-тактичної підготовки спеціалістами з видів боротьби [6, 9, 19, 48] відзначають необхідність встановлення певного зв'язку між змагальною діяльністю й змістом техніко-тактичної підготовки борців. Технологія вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борчинь вільного стилю в стійці, враховувала виявлені нами особливості змагальної діяльності кваліфікованих борчинь групи прийомів які найчастіше використовували спортсмени: переводи ривком; тиснення, виштовхування за килим; звалювання збиванням; переводи нирком. Нами враховано, що із групи прийомів тиснення, виштовхування за килим борчині найчастіше використовували наступні прийоми: тиснення, виштовхування за килим захватом за ногу; тиснення, виштовхування за килим захватом за ногу й тулуб; тиснення, виштовхування за килим захватом за руку зверху, а так само тиснення, виштовхування за килим упором у груди (додаток А).

Враховуючи органічний взаємозв'язок функціональних механізмів, що забезпечують ефективну реалізацію техніки прийомів, у техніко-тактичні комплекси були включені завдання з елементами єдиноборств і імітацією протиборства: формальне (ситуативне) моделювання техніко-тактичних дій (чи їх окремих елементів); ігрове протиборство за певними правилами; функціональне моделювання епізодів і ситуацій змагального протиборства.

Ці системи завдань для вдосконалення техніко-тактичної підготовки борчинь вирішуються в основній частині навчально-тренувального заняття після розминки.



### **3.3. Визначення ефективності вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю**

В рамках проведення педагогічного експерименту протягом дев'яти місяців (з листопада 2020 року по липень 2021 року) здійснювалася перевірка припущення про позитивний вплив розроблених тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю. В експерименті брали участі дві групи борчинь: контрольна та експериментальна по 7 кваліфікованих спортсменів в кожній.

Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі складений з урахуванням особливостей змагальної діяльності та запропонованих нами засобів і методів удосконалення техніко-тактичних дій борчинь у стійці здійснювалися з урахуванням дидактичних принципів, що адаптовані до спортивної практики. Контрольна група займалася за загальноприйнятою «Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю» [8].

У таблиці 3.4 представлені результати експертної оцінки техніко-тактичних дій кваліфікованих борчинь на початку педагогічного експерименту.

Результати експертної оцінки техніко-тактичних дій кваліфікованих борчинь вільного стилю на початку педагогічного експерименту між контрольною та експериментальної групами не виявили достовірно значущих відмінностей: переводи ривком ( $t=0,12$ ;  $p>0,05$ ), переводи нирком ( $t=0,28$ ;  $p>0,05$ ), кидки поворотом ( $t=0,60$ ;  $p>0,05$ ), тиснення та виштовхування за килим ( $t=0,60$ ;  $p>0,05$ ), звалювання збиванням ( $t=0,31$ ;  $p>0,05$ ), кидки прогином ( $t=0,22$ ;  $p>0,05$ ), кидки підворотом ( $t=0,14$ ;  $p>0,05$ ), кидки нахилом ( $t=0,15$ ;  $p>0,05$ ) (таблиця 3.4).

Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти у спортсменів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту свідчить про достовірність відмінностей між ними, зі збільшенням ефективності виконання прийомів борчинями експериментальної групи: переводи ривком ( $t=3,58$ ;  $p<0,01$ ), переводи нирком ( $t=3,89$ ;  $p<0,01$ ), кидки поворотом ( $t=2,17$ ;  $p<0,05$ ), тиснення та виштовхування за килим ( $t=2,31$ ;  $p<0,05$ ), звалювання збиванням ( $t=2,55$ ;  $p<0,05$ ), кидки прогином ( $t=3,26$ ;  $p<0,01$ ), кидки підворотом ( $t=2,13$ ;  $p<0,05$ ), кидки нахилом ( $t=3,23$ ;  $p<0,01$ ) (таблиця 3.5).

Таблиця 3.4

**Результати експертної оцінки техніко-тактичних дій борчинь контрольної (n=7) та експериментальної (n=7) груп на початку педагогічного експерименту, бали**

№	Техніко-тактичні дії, бали	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Переводи ривком	КГ	$2,98 \pm 0,10$	0,12	$>0,05$
		ЕГ	$2,97 \pm 0,09$		
2	Переводи нирком	КГ	$3,87 \pm 0,08$	0,28	$>0,05$
		ЕГ	$3,83 \pm 0,09$		
3	Кидки поворотом	КГ	$3,62 \pm 0,10$	0,60	$>0,05$
		ЕГ	$3,53 \pm 0,10$		
4	Тиснення, виштовхування за килим	КГ	$3,08 \pm 0,08$	0,60	$>0,05$
		ЕГ	$3,02 \pm 0,08$		
5	Звалювання збиванням	КГ	$3,72 \pm 0,08$	0,31	$>0,05$
		ЕГ	$3,75 \pm 0,07$		
6	Кидки прогином	КГ	$3,30 \pm 0,10$	0,22	$>0,05$
		ЕГ	$3,27 \pm 0,11$		
7	Кидки відворотом	КГ	$3,60 \pm 0,08$	0,14	$>0,05$
		ЕГ	$3,62 \pm 0,09$		
8	Кидки нахилом	КГ	$3,55 \pm 0,08$	0,15	$>0,05$
		ЕГ	$3,57 \pm 0,08$		

*Примітка:* достовірність  $t=2,18$ ;  $p<0,05$ .

Отримані дані свідчать, що у кваліфікованих борчинь експериментальної групи після педагогічного експерименту при експертній оцінці техніко-тактичних дій спостерігалися поліпшення в показниках: переводи ривком на 26 %, переводи нирком на 21 %, кидки поворотом на 16 %, кидки нахилом на 16 %, кидки підворотом на 16 %, кидки прогином на 16 %, звалювання збиванням на 16 %, тиснення та виштовхування за килим на 16 %.

тиснення та виштовхування за килим на 19 %, звалювання збиванням на 17 %, кидки прогином на 20 %, кидки підворотом на 16 %, кидки нахилом на 17 %.

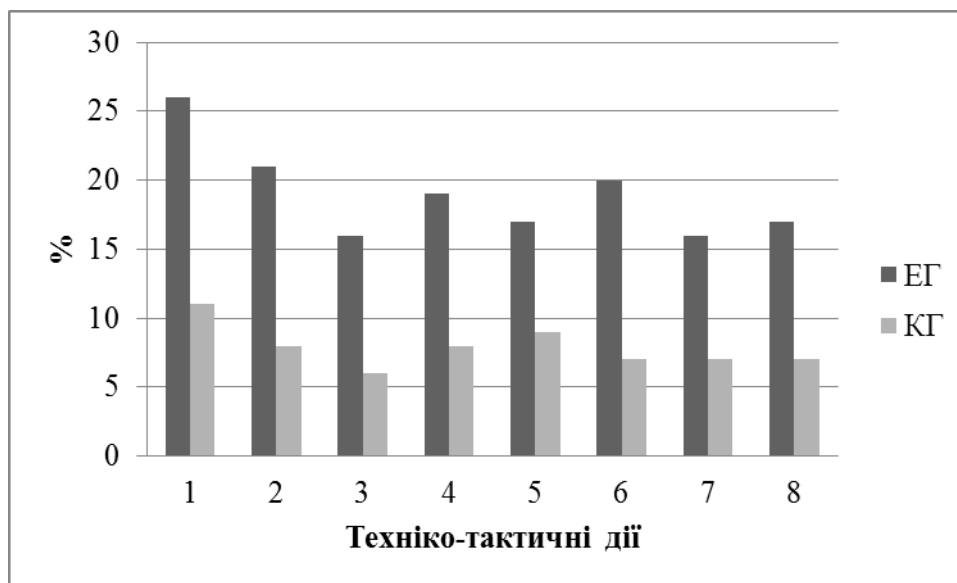
Таблиця 3.5

**Середні показники експертної оцінки техніко-тактичних дій кваліфікованих борчинь контрольної (n=7) і експериментальної (n=7) груп наприкінці педагогічного експерименту, бали**

№	Техніко-тактичні дії, бали	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Переводи ривком	КГ	3,30±0,10	3,58	<0,01
		ЕГ	3,73±0,08		
2	Переводи нирком	КГ	4,17±0,08	3,89	<0,01
		ЕГ	4,62±0,08		
3	Кидки поворотом	КГ	3,83±0,09	2,17	<0,05
		ЕГ	4,10±0,08		
4	Тиснення, виштовхування за килим	КГ	3,33±0,08	2,31	<0,05
		ЕГ	3,60±0,08		
5	Звалювання збиванням	КГ	4,07±0,08	2,55	<0,05
		ЕГ	4,37±0,08		
6	Кидки прогином	КГ	3,53±0,09	3,26	<0,01
		ЕГ	3,93±0,09		
7	Кидки відворотом	КГ	3,85±0,11	2,13	<0,05
		ЕГ	4,18±0,12		
8	Кидки нахилом	КГ	3,80±0,08	3,23	<0,01
		ЕГ	4,18±0,09		

*Примітка:* достовірність t=2,18; p<0,05; t=3,06; p<0,01; t=4,32; p<0,001.

У кваліфікованих борчинь контрольної групи після педагогічного експерименту при експертній оцінці техніко-тактичних дій також спостерігалися поліпшення в показниках: переводи ривком на 11 %, переводи нирком на 8 %, кидки поворотом на 6 %, тиснення та виштовхування за килим на 8 %, звалювання збиванням на 9 %, кидки прогином на 7 %, кидки підворотом на 7 %, кидки нахилом на 7 %. Але вони не такі значні, як у борчинь експериментальної групи (рис. 3.1).



*Рис. 3.1 Динаміка середніх показників експертної оцінки техніко-тактичних дій кваліфікованих борчинь контрольної (n=7) і експериментальної (n=7) груп на початку та наприкінці педагогічного експерименту*

**Примітка:** Техніко-тактичні дії: 1 – переводи ривком, 2 – переводи нирком, 3 – кидки поворотом, 4 – тиснення та виштовхування за килим, 5 – звалювання збиванням, 6 – кидки прогином, 7 – кидки підворотом, 8 – кидки нахилом.

На початку експерименту і після його закінчення проводилися контрольні сутички між борчинями обох груп (кожен борець провів по три поєдинки) (таблиці 3.6, 3.7).

Так на початку експерименту контрольні показники техніко-тактичної підготовленості: ефективності в стійці і партері; результативності в стійці і партері; ефективності захисту в стійці і партері; інтервал атаки і успішної атаки між контрольною та експериментальної групами не виявили достовірно значущих відмінностей ( $p > 0,05$ , значення  $t$  коливається від 0,53 до 1,09) (таблиця 3.7).

Як видно з таблиці 3.6 борчині експериментальної групи наприкінці експерименту здобули набагато більше перемог - 13, ніж спортсмени контрольної групи - 8 перемог. Достроково виграних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, у спортсменів експериментальної групі - 6 сутичок, а в контрольній - 2 зустрічі.

**Результати контрольних сутичок між борчинями контрольної (КГ) (n=7) та експериментальної (ЕГ) (n=7) груп в педагогічному експерименті**

№	Найменування елементів змагальної діяльності	ЕГ		КГ	
		На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
1	Кількість перемог	10	13	11	8
2	Достроково виграних поєдинків	3	6	4	2
3	Сума виграних балів	98	175	105	64

Порівнюючи прирости результатів після досліджуваного періоду можна відзначити, що відбулися позитивні зміни у всіх показниках техніко-тактичної підготовленості у спортсменів експериментальній групі, а у борчинь контрольній групі – показники ефективності захисту в стійці і в партері, результативність в стійці і в партері погіршились. На нашу думку, це пояснюється тим, що кваліфіковані борчині експериментальної групи стали проводити більш ефективні та результативні прийоми після педагогічного експерименту (таблиця 3.7).

Так наприкінці експерименту контрольні показники техніко-тактичної підготовленості між контрольною та експериментальної групами виявили достовірно значущі відмінності за всіма показниками у борчинь експериментальної групи: ефективності в стійці ( $p < 0,05$ ;  $t = 3,01$ ) і партері ( $p < 0,05$ ;  $t = 2,98$ ); ефективності захисту в стійці ( $p < 0,01$ ;  $t = 3,07$ ) і партері ( $p < 0,01$ ;  $t = 3,17$ ); результативності в стійці ( $p < 0,05$ ;  $t = 2,64$ ) і партері ( $p < 0,05$ ;  $t = 2,51$ ); інтервал атаки ( $p < 0,05$ ;  $t = 2,41$ ) і успішної атаки ( $p < 0,01$ ;  $t = 3,24$ ) (таблиця 3.7).

Слід зазначити, що в результаті педагогічного експерименту спортсмени експериментальної групи ефективніше вміють готувати зручні ситуації для проведення атакуючих прийомів у сутичці, що свідомо керують своїми рухами.

**Зміна показників техніко-тактичної підготовленості у борчинь вільного стилю контрольної (n=7) та експериментальної (n=7) груп в педагогічному експерименті**

Показники	На початку експерименту				Наприкінці експерименту			
	КГ	ЕГ	t	p	КГ	ЕГ	t	p
1. Ефективність атаки в стійки, %	45	44	0,57	>0,05	48	51	<b>3,01</b>	<b>&lt;0,05</b>
2. Ефективність атаки в партері, %	47	48	0,63	>0,05	50	53	<b>2,98</b>	<b>&lt;0,05</b>
3. Ефективність захисту в стійці, %	73	72	1,00	>0,05	71	74	<b>3,07</b>	<b>&lt;0,01</b>
4. Ефективність захисту в партері, %	63	64	0,83	>0,05	62	66	<b>3,17</b>	<b>&lt;0,01</b>
5. Результативність в стійці, бали	1,45	1,40	1,07	>0,05	1,40	1,73	<b>2,64</b>	<b>&lt;0,05</b>
6. Результативність в партері, бали	1,96	1,90	1,09	>0,05	1,85	2,10	<b>2,51</b>	<b>&lt;0,05</b>
7. Інтервал атаки, с	49	50	0,53	>0,05	49	52	<b>2,41</b>	<b>&lt;0,05</b>
8. Інтервал успішної атаки, с	93	95	1,00	>0,05	95	90	<b>3,24</b>	<b>&lt;0,01</b>

*Примітка:* достовірність t=2,18; p<0,05; t=3,06; p<0,01; t=4,32; p<0,001.

### Висновки до розділу 3

1. Сьогодні характерною рисою змагальної діяльності у вільній боротьбі є підвищення інтенсивності сутичок і підвищення вимог до надійності техніко-тактичних дій. Зазначені особливості змагальної діяльності пов'язані зі змінами в правилах змагань, які внесені Міжнародною федерацією спортивної боротьби (UWW) в останні роки.

Аналіз сучасної змагальної діяльності кваліфікованих борчинь вільного стилю на чемпіонаті світу 2019 року показав, що борчині найчастіше застосовували технічні дії з наступних груп прийомів: переводи ривком за руку (25,8 % від усіх технічних дій), переводи нирком (22,5 %); звалювання збиванням (17,7 %), тиснення та виштовхування за килим (11,2 %), кидки поворотом (4,8 %), кидки прогином (4,8 %), кидки нахилом (3,2 %), кидки поворотом (1,6 %), а також інші технічні дії (8 %).

2. Спираючись на узагальнення практичного досвіту, вивчення особливостей сучасної змагальної діяльності кваліфікованих борчинь були виявлені оптимальні комплекси тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичних дій спортсменів експериментальної групи, які виконалися в період проведення педагогічного експерименту протягом дев'ятьох місяців.

Результати середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти та показників техніко-тактичної підготовленості показали, що достовірних відмінностей, за тестовими показниками, між контрольною та експериментальної групами на початку педагогічного експерименту не виявлено ( $p > 0,05$ ).

3. Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти у спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту свідчить про достовірність відмінностей між ними, зі збільшенням ефективності виконання прийомів борчинями експериментальної групи: переводу ривком ( $t=3,58$ ;  $p < 0,01$ ), переводу нирком ( $t=3,89$ ;  $p < 0,01$ ), кидки поворотом ( $t=2,17$ ;  $p < 0,05$ ), тиснення та виштовхування за килим ( $t=2,31$ ;  $p < 0,05$ ), звалювання збиванням ( $t=2,55$ ;  $p < 0,05$ ), кидки прогином ( $t=3,26$ ;  $p < 0,01$ ), кидки підворотом ( $t=2,13$ ;  $p < 0,05$ ), кидки нахилом ( $t=3,23$ ;  $p < 0,01$ ).

Також, показники техніко-тактичної підготовленості наприкінці експерименту виявили достовірно значущі відмінності за всіма показниками у борчинь експериментальної групами: ефективності в стійці ( $p < 0,05$ ;  $t=3,01$ ) і партері ( $p < 0,05$ ;  $t=2,98$ ); ефективності захисту в стійці ( $p < 0,01$ ;  $t=3,07$ ) і партері ( $p < 0,01$ ;  $t=3,17$ ); результативності в стійці ( $p < 0,05$ ;  $t=2,64$ ) і партері ( $p < 0,05$ ;  $t=2,51$ ); інтервал атаки ( $p < 0,05$ ;  $t=2,41$ ) і успішної атаки ( $p < 0,01$ ;  $t=3,24$ ).

Ефективність розробленої програми для вдосконалення техніко-тактичної підготовки підтверджує й той факт, що спортсмени експериментальної групи наприкінці педагогічного експерименту в контрольних сутичках здобули набагато більше перемог - 13, ніж спортсмени контрольної групи - 8 перемог. Достроково виграних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, у спортсменів експериментальної групі - 6 сутичок, а в контрольній - 2 зустрічі.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про наявність достатньо великого масиву теоретичних та емпіричних знань з теорії та методики підготовки борців вільного стилю. Узагальнення наукових даних, свідчить про те, що сучасний рівень розвитку спортивної боротьби вимагає від єдиноборців досить високого рівня технічної підготовленості, яка у свою чергу є найважливішою стороною майстерності. В той же час, головним фактором підвищення майстерності кваліфікованих єдиноборців є послідовне засвоєння всього арсеналу елементів техніки й тактики єдиноборств, які відображають сучасні правила змагань з боротьби. Згідно із сучасними дослідженнями провідних фахівців в галузі спорту вирішення проблеми вдосконалення техніко-тактичних дій доцільно здійснювати на етапі спеціалізованої базової підготовки. За даними спеціальної літератури ця проблема гостро стоїть перед теорією та практикою сучасного спорту, актуальність якої постійно зростає з підвищенням спортивних результатів спортсменів.

2. Аналіз сучасної змагальної діяльності кваліфікованих борчинь вільного стилю на чемпіонаті світу 2019 року показав, що борчині найчастіше застосовували технічні дії з наступних груп прийомів: переводи ривком за руку (25,8 % від усіх технічних дій), переводи нирком (22,5 %); звалювання збиванням (17,7 %), тиснення та виштовхування за килим (11,2 %), кидки поворотом (4,8 %), кидки прогином (4,8 %), кидки нахилом (3,2 %), кидки поворотом (1,6 %), а також інші технічні дії (8 %). Отримані показники техніко-тактичних дій борчинь: 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 вдосконаленні техніко-тактичних дій кваліфікованих борчинь вільного стилю у стійці.



3. Спираючись на узагальнення практичного досвіту, вивчення особливостей сучасної змагальної діяльності кваліфікованих борчинь були виявлені тренувальні завдання щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів експериментальної групи, які виконалися в період проведення педагогічного експерименту протягом дев'яти місяців.

4. Результати середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти та показників техніко-тактичної підготовленості показали, що достовірних відмінностей, за тестовими показниками, між контрольною та експериментальної групами на початку педагогічного експерименту не виявлено ( $p > 0,05$ ).

5. Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти у спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту свідчить про достовірність відмінностей між ними, зі збільшенням ефективності виконання прийомів борчинями експериментальної групи ( $p < 0,05-0,01$ ).

Також, показники техніко-тактичної підготовленості наприкінці експерименту виявили достовірно значущі відмінності за всіма показниками у борчинь експериментальної групами ( $p < 0,05-0,01$ ).

6. Ефективність розроблених тренувальних завдань для вдосконалення техніко-тактичної підготовки підтверджує й той факт, що спортсмени експериментальної групи наприкінці педагогічного експерименту в контрольних сутичках здобули набагато більше перемог - 13, ніж спортсмени контрольної групи - 8 перемог. Достроково виграних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, у спортсменів експериментальної групі - 6 сутичок, а в контрольній - 2 зустрічі.

Здобуті результати підтверджують ефективність розробленої програми і відкривають перспективи для подальшого вдосконалення системи підготовки кваліфікованих борчинь вільного стилю.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Апойко РН. Эволюционные тенденции снижения продолжительности и изменений регламента поединков в греко-римской и вольной борьбе. Ученые записки университета им. Лесгафта. 2015;5:18-24.
2. Алиханов ИИ, Шахмуратов ЮА. Тактика вольной борьбы. Ежегодник «Спортивная борьба», Москва. 1985;2:80-85.
3. Алиханов ИИ. Техника и тактика вольной борьбы: [2-е изд. перераб., дополн.], М.: Физкультура и спорт; 1986. 304 с.
4. Бардамов ГБ. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля. Теория и практика физической культуры. 2018;3:52-54.
5. Бойко ВФ, Данько ГВ. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература; 2004. 224 с.
6. Бойко ВФ, Малинский ИИ, Андрейцев ВА. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе. Физическое воспитание студентов. 2014;4:13-19.
7. Верхошанский ЮВ. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Советский спорт; 2014. 352 с.
8. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, Київ: АСБУ, 2019. 96 с.
9. Воробьев ВВ. Содержание и структура многолетней подготовки юных борцов на современном этапе развития спортивной борьбы: автореферат диссертации доктора педагогических наук, ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, М.; 2018. 50 с.
10. Гавердовский ЮК. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика, М.: Физкультура и спорт; 2007. 912 с.

11. Гамалій ВВ. Біомеханічні аспекти техніки рухових дій у спорті. К.: Науковий світ; 2007. 211 с.
12. Дагбаев БВ. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований: монография, Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та; 2013. 140 с.
13. Донской ДД. Строение действия (биомеханическое обоснование строения спортивного действия и его совершенствования): учебно-методическое пособие для студентов физкультурных вузов и тренеров. М.: РГАФК; 2005. 70 с.
14. Завьялов АИ, Тимошенко ЮА. Формирование спортивного мастерства борцов греко-римского стиля в связи с эволюцией правил соревнований. Материалы научно-практической конференции «Восток – России – Запад»; 2011. Т 3, 320 с.
15. Калмыков СВ, Сагалеев АС, Дагбаев БВ. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета; 2007. 204 с.
16. Келлер ВС., Платонов ВН. Теоретико – методические аспекты подготовки спортсменов. Львов; 1993. 270 с.
17. Козляков АВ. Особенности силовой подготовки в вольной борьбе на этапе углубленной спортивной специализации. Сборник научных трудов Sworld по материалам международной научно-практической конференции. 2011;29(1):37-47.
18. Коломейчук АА. Формирование индивидуально-технического арсенала борцов вольного стиля в зависимости от морфологических особенностей. Теория и практика физической культуры. 2010;4:68-73.
19. Коробейников ГВ. Общие закономерности ведения соревновательного поединка и универсальные требования к технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации. Физическое воспитание студентов. 2016;1:37-42.

20. Кузнецов АС, Крикуха ЮЮ. Техничко-тактичеськая пюдготовкя борцов греко-римського стиля на етапє спортивного совершенствованиа: монографія, М.: ФЛИНТА: Наука; 2012. 128 с.

21. Купцов АП. Классификация техники спортивной борьбы в помощь правилам соревнований и практике судейства. Теория и практика физической культуры. 1999; 2:22-26.

22. Латышев СВ. Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе. Молода спортивна наука України. 2012;16(1):157-163.

23. Латышев СВ. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня д.н. з фізичного виховання і спорту: 24.00.01, Київ; 2014. 39 с.

24. Лапутин АН. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. Наука в олимпийском спорте. 2001;2:38-46.

25. Матвеев ЛП. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература; 2006. 318 с.

26. Мубаракзянов РБ. Особенности тактической подготовки борцов греко-римского стиля с учетом индивидуальных особенностей и изменения правил соревнований. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2015;3(36):93-101.

27. Начинская СВ. Спортивная метрология: учеб. пособие для студ. высш. учеб заведений, М.: Издательский центр «Академия»; 2005. 240 с.

28. Новиков АА. Основы спортивного мастерства. М.: ВНИИФК; 2012. 208 с.

29. Озолин НГ. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; 2003. 263 с.

30. Первачук РВ, Сибіль МГ. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України. 2012; 3(47):45-52.

31. Пилоян РА. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: учебное пособие. Малаховка: МГАФК; 1999. 99 с.
32. Платонов ВН. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская л-ра; 2013. 624 с.
33. Платонов ВН. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн., К.: Олимпийская литература; 2015. 680 с.
34. Подливаев БА. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры. 2009;2:55-58.
35. Примаков АА. Сравнительная характеристика структуры физической подготовленности борцов высокой квалификации легких, средних и тяжелых весовых категорий. Педагогіка, психологія та медико-біологічні фізичного виховання і спорту. 2014;9:47-53.
36. Ратов ИП. Биомеханические технологии подготовки спортсменов. М.: Физкультура и Спорт; 2017. 120 с.
37. Толковый словарь спортивных терминов. М.: Физкультура и спорт; 2013. 213 с.
38. Туманян ГС. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: Советский спорт; 2006. 494 с.
39. Чумаков ЕМ. Масштабы соревновательной деятельности борца. Теория и практика физической культуры. 1999;2:16-17.
40. Шахмурадов ЮА. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М.: Высшая школа; 2017. 189 с.
41. Шадригось ВІ. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015;5:44-48.
42. Шестаков МП. Проблемы использования информационного подхода при разработке теории обучения человека движениям. Наука в олимпийском спорте. 2014;2:108-113.

43. Chow B. D. V. *Parterre: Olympic Wrestling, National Identities, and the Theatre of Agonism. Performing Antagonism.* Palgrave Macmillan UK. 2017;1:61-79
44. Eduardo D, González L. Wrestlers's performance analysis through notational techniques. *Journal of Wrestling Science.* 2013;3(2):68-89.
45. Gierczuk D. Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman wrestlers aged 14-15. *Arch. Budo.* 2019;5:35-39.
46. Korobeynikov GV, Latyshev SV, Goraschenko AU. General laws of competition duel and universal requirements to technical-tactic fitness of elite wrestlers. *Physical education of students.* 2016;1:37-42.
47. Kruszewski A. Analysis of the structure of a wrestling bout at the junior European Championships. Wrocław, 5th International Conference, Movement And Health. 2015;2:394-399.
48. Latyshev S, Korobeynikov G, Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science.* 2014;2:28-32.
49. Lansky RC. Wrestling and Olympic-style lifts: in-season maintenance of power and anaerobic endurance. *Strength Conditioning Journal.* 2019;21:21-27.
50. Miarka B. Technical-tactical and physiological demands of wrestling combats. *Revista de Artes Marciales Asiáticas.* 2018;11(1):18-31.
51. Mirzaei B. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences.* 2018;1:8-11.
52. Sharratt MT. Wrestling profile. *Clin Sports Med.* 2014;3:273-289.
53. Tünnemann H. Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science.* 2013;3(2):94-104.
54. Tropin Y, Korobeynikov G, Korobeynikova L, Shackih V. The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. *Science in Olympic Sport.* 2018;4:58-64.
55. Zhumakulov ZP. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal.* 2017;5:29-35.

Додатки

## Додаток А

### Техніка боротьби в стійці

#### *Переводи ривком*

Переводи ривком за руку з підсіканням дальньої ноги. Захист: а) зробити крок дальньою ногою вперед; б) упертися захопленою рукою в груди.

Контрприйом: Переводи ривком за руку.

#### *Переводи нирком*

Переводи нирком захватом шиї й тулуба з підніжкою. Захист: а) упертися передпліччям в груди; б) відставляючи ногу назад і повертаючись грудьми до суперника, зняти руку із шиї.

Контрприйоми: а) кидок бічною підніжкою захватом руки під плече; б) кидок підворотом через спину захватом зап'ястя з підніжкою.

Переводи нирком захватом руки й тулуба з підніжкою. Захист: а) упертися передпліччям у груди; б) крокуючи дальньою ногою вперед, сісти й захопити руку на тулуб.

Переводи нирком захватом тулуба з підніжкою. Захист: а) упертися передпліччям у груди; б) сідаючи, зробити крок дальньою ногою вперед. Контрприйом: кидок підворотом захватом зап'ястя.

#### *Переводи обертанням (вертушка)*

Переводи обертанням захватом різнойменної ноги. Захист: а) зігнути захоплену ногу в коліні й зробити зачіп однойменного стегна зсередини; б) упертися гомілкою між ніг атакуючого; в) зробити крок в протилежну обертанням сторону й залишити атакуючого в партері.

#### *Переводи висідом*

Переводи висідом захватом гомілки ззаду. Захист: а) сісти, зробити крок дальньою ногою вперед і обернутися грудьми до атакуючого; б) перенести вільну ногу через атакуючого й повернутися до нього грудьми.

#### *Звалювання збиванням*



Звалювання збиванням захватом руки й тулуба із зацепом різнойменної гомілки зсередини. Захист: упираючись вільною рукою в стегно, відставити ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки й тулуба із зацепом зовні.

Звалювання збиванням захватом тулуба із зацепом гомілкою (стопа) зовні. Захист: упертися руками в підборіддя, відставляючи ногу назад, прогнутися. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом тулуба з руками із зацепом зсередини; б) кидок прогином захватом рук зверху.

Звалювання збиванням захватом руки двома руками із зацепом різнойменної стопи зовні. Захист: упертися вільною рукою в стегно, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом ноги й тулуба; б) кидок прогином захватом тулуба.

#### *Звалювання скручуванням*

Звалювання скручуванням захватом руки й шиї з оповивом. Захист: упираючись рукою в стегно, відставити ногу назад і звільнити її. Контрприйоми: а) Переводи ривком за руку й тулуб; б) кидок підворотом захватом тулуба збоку з підхопленням.

#### *Кидки нахилом*

Кидок нахилом захватом руки двома руками із задньою підніжкою. Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад, вільною рукою впертися в бік, стегно. Контрприйоми: а) Переводи ривком за руку; б) кидок підворотом захватом руки й тулуба з підніжкою.

Кидок нахилом захватом руки й тулуба з підніжкою. Захист: нахилитися вперед, відставити ногу назад. Контрприйоми: а) кидок нахилом захватом руки й тулуба; б) Переводи ривком за тулуб і стегно.

Кидок нахилом захватом тулуба й ноги з підніжкою. Захист: захопити шию й руку, відставити захоплену ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки й шиї із зацепом гомілкою зовні.

Кидок нахилом захватом різнойменної ноги з підніжкою. Захист: а) захопити шию, упираючись передпліччям у груди, випрямляючи захоплену

ногу, поставити її назад, розірвати захват; б) упертися ногою в атакуючого, захопити руку; в) переступити через ногу атакуючого. Контрприйоми: а) Переводи ривком захватом плеча й шиї зверху; б) кидок сидом захватом шиї зверху й стегна збоку.

#### *Кидки підворотом*

Кидок підворотом захватом руки й ноги. Захист: захопити руку, виставити захоплену ногу вперед. Контрприйом: кидок прогином захватом руки й тулуба з підніжкою.

Кидок підворотом захватом руки й тулуба збоку з підхопленням. Захист: а) захопити тулуб ззаду, сісти; б) захопити ногу атакуючого й відірвати його від килима. Контрприйоми: а) переводи ривком захватом ніг; б) кидок прогином захватом тулуба (стегна) ззаду.

Кидок підворотом захватом однойменної руки й тулуба з підхопленням. Захист: захопити руку на тулубі й сісти. Контрприйоми: а) кидок підворотом захватом зап'ястя із задньою підніжкою; б) кидок прогином зворотним захватом ніг спереду.

#### *Кидки поворотом («млин»)*

Кидок поворотом захватом різнойменної руки й ноги зовні. Захист: випрямитися, відставляючи захоплену ногу. Контрприйом: накриття захватом рук з відставленням захопленої ноги.

Кидок поворотом захватом однойменної руки й різнойменної ноги зовні. Захист: випрямитися, відставляючи захоплену ногу назад. Контрприйом: накриття захватом однойменної руки, відставляючи захоплену ногу назад.

#### *Кидки прогином*

Кидок прогином захватом руки й тулуба з підніжкою. Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) кидок прогином захватом руки й тулуба з підніжкою; б) накриття виставленням ноги убік розвороту; в) звалювання збиванням захватом руки й тулуба.

Кидок прогином захватом руки й тулуба з підсіканням. Захист: сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки й ноги.

Кидок прогином захватом рук з підніжкою (підсіканням). Захист: упертися руками в живіт, сісти, відставляючи ногу назад. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом тулуба із зацепом зсередини; б) кидок прогином захватом тулуба з підсіканням.

Кидок прогином захватом руки й однойменної ноги з підсіканням. Захист: захопити руку й, упираючись гомілкою захопленої ноги в стегно атакуючого, відставити ногу назад. Контрприйом: накриття виставлянням ноги убік розвороту.

#### *Кидок збиванням*

Кидок збиванням захватом руки й тулуба з бічним підсіканням. Захист: нахилитися, відійти від атакуючого, звільнити руку. Контрприйом: звалювання збиванням захватом руки й тулуба з підсіканням.

#### *Кидок сидом*

Кидок сидом захватом руки й тулуба. Захист: а) не дати захватити тулуб або руки; б) упертися руками в груди атакуючого. Контрприйоми: а) звалювання збиванням захватом ніг; б) накриття у бік розвороту захватом руки й тулуба.

#### *Орієнтовні комбінації прийомів:*

- переводи обертанням захватом руки зверху - звалювання збиванням захватом ніг;
- звалювання збиванням захватом руки й однойменної ноги зсередини - кидок поворотом захватом однойменної ноги зсередини;
- звалювання збиванням захватом руки двома руками - перевод обертанням захватом руки знизу;
- перевод ривком захватом плеча й шиї зверху - кидок поворотом назад захватом руки й ноги зсередини;

- кидок поворотом захватом руки й однойменної ноги зсередини - звалювання збиванням захватом ніг;

- кидок поворотом захватом руки двома руками - перевод обертанням.

*Орієнтовні комбінації прийомів при переході «стійка - партер»:*

- перевод нирком захватом ноги (ніг) - переворот накатом;
- прохід у ногу з боку голови зсередини - переворот скручуванням схресним захватом гомілок;

- перевод ривком захватом руки й шиї - переворот скручуванням захватом руки й шиї («Лампочка»);

- перевод ривком захватом руки й шиї - переворот прогином захватом руки й шиї.