

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: «ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ
ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ»

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Капіноса Сергія Михайловича

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

Рецензент: Коробейнікова Л. Г.
доктор біологічних наук, 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 вдосконаленню методики підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням вимог правил змагань. На основі аналізу науково-методичної літератури, сучасної змагальної діяльності та узагальнення передового практичного досвіду було виявлено, що в спортивній боротьбі триває активний пошук оптимальних правил змагань і, відповідно, змагальної методики різних сторін підготовки.

На основі аналізу літературних джерел, бесіди з тренерами і власного досвіду були розроблені тренувальні завдання щодо розвитку фізичних якостей. На основі моделей змагальної діяльності, були розроблені тренувальні завдання для вдосконалення методики навчання техніко-тактичним діям кваліфікованих борців.

Для перевірки ефективності запропонованої методики проводився педагогічний експеримент. На початку та наприкінці педагогічного експерименту проводилися тестування фізичної підготовленості та експертне оцінювання техніко-тактичних дій у кваліфікованих борців вільного стилю, а також контрольні сутички між борцями обох груп.

Результати експертної оцінки техніко-тактичних дій та фізичної підготовленості борців на початку педагогічного експерименту між групами не виявили достовірно значущих відмінностей. Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти у спортсменів обох груп наприкінці педагогічного експерименту свідчить про достовірність відмінностей між ними, зі збільшенням ефективності виконання прийомів борцями експериментальної групи. Порівнюючи середні результати фізичної підготовленості у спортсменів наприкінці педагогічного експерименту можна відзначити, що у борців експериментальної групи вони достовірно вищі, ніж у спортсменів контрольної групи. Слід зазначити, що спортсмени експериментальної групи ефективніше вміють готувати зручні ситуації для проведення атакуючих прийомів у сутичці, що свідомо керують своїми рухами.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ДАНИХ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ	
1.1. Проблема видовищності у вільній боротьбі.....	7
1.2. Еволюція правил змагань з спортивної боротьбі.....	8
1.3. Методика підготовки в зв'язку з вимогами правил вільної боротьби...16	
1.3.1. Техніко-тактична підготовка.....	18
1.3.2. Фізична підготовка.....	32
1.3.3. Безпосередня підготовка до змагань.....	36
Висновки до розділу 1.....	40
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	41
2.2. Організація та проведення дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3 УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
3.1. Особливості сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю.....	46
3.2. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю.....	49
3.3. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки та розвиток фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю.....	52
3.4. Динаміка показників підготовленості в тренувальному процесі кваліфікованих борців вільного стилю.....	61
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	70

ВСТУП

Актуальність теми. Українська школа вільної боротьби займає лідируючі позиції в світі завдяки передовій системі підготовки висококваліфікованих спортсменів, що склалася на основі сучасних концепцій спортивної науки та досягнень вітчизняної практики.

Основним фактором, що визначає змагальну і навчально-тренувальну діяльність борців є правила. Навіть незначні зміни в них відбиваються на якісних і кількісних показниках змагальної діяльності та методикою підготовки спортсменів [6, 14, 23].

З метою підвищення видовищності виробляються зміни правил змагань: скорочується тривалість сутичок, стимулюється активна боротьба, вдосконалюється система оцінки прийомів. При цьому в методиці підготовки борців виникає певна невідповідність її змісту новим вимогам. Якщо ж процес підготовки борців здійснюється без їх урахування, це невідповідність призводить до різкого зниження результативності спортсменів [1, 15, 24].

В останні роки у вільній боротьбі відбуваються кардинальні зміни правил. Це обумовлює необхідність подальшого вдосконалення методики підготовки борців з урахуванням зростаючих вимог змагальної діяльності і визначає актуальність даного дослідження.

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 роботи: удосконалення методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю відповідно до вимог правил змагань.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, сучасної змагальної діяльності та узагальнення провідного практичного досвіду виявити проблеми спортивної підготовки в вільній боротьбі.

2. Розробити методику для вдосконалення техніко-тактичної та фізичної підготовки кваліфікованих борців відповідно до вимог сучасних правил вільної боротьби.

3. Експериментально підтвердити ефективність застосування рекомендованої методики для вдосконалення техніко-тактичної підготовки та розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю.

Об'єкт дослідження: змагальна і тренувальна діяльність борців вільного стилю.

Предмет дослідження: показники фізичної і техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців 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;
- хронометрування;
- моделювання;
- метод експертних оцінок;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент;
- математико-статистичні методи.

Наукова новизна результатів дослідження полягає в уточненні методики навчання техніко-тактичним діям та розвитку спеціальних фізичних якостей у кваліфікованих борців вільного стилю на етапі спеціалізованої підготовки.

Практичне значимість. Висновки та основні положення дослідження спрямовані на підвищення якості підготовки борців вільного стилю.

Безпосереднє прикладне значення полягає в розробці та впровадженні теоретично обґрунтованої та експериментально апробованої методики в систему підготовки борців груп спеціалізованої підготовки. Це дозволяє в значній мірі підвищити результативність спортсменів на відповідальних змаганнях.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків і списку літературних джерел. Матеріал викладений на 74 сторінках тексту, включає 13 таблиць. Бібліографія включає 52 найменувань літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ І УЗАГАЛЬНЕННЯ ДАНИХ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ З ПРОБЛЕМИ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

1.1. Проблема видовищності у вільній боротьбі

В даний час посилюється тенденція до професіоналізації і комерціалізації світового спорту, що представляє собою глобальне явище і що зачіпає багато сторін життєдіяльності людського суспільства [12, 20, 30, 32]. В таких умовах найважливішим фактором стабільного і поступального розвитку практично будь-якого виду спорту є підвищення видовищності змагань, в тому числі і вільної боротьби [1, 23].

На тлі спаду досягнень українського спорту на світовій арені, борці вільного стилю впевнено завойовують призові місця на всіх найбільших змаганнях - чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх. Проте, в обстановці подальшого загострення конкуренції, для збереження і зміцнення передових позицій українських борців необхідно постійне підвищення рівня науково-методичного забезпечення їх підготовки [17, 29, 38].

Перспективи науково-практичних досліджень з проблем підготовки в спортивній боротьбі визначають праці провідних вітчизняних фахівців (Алиханов І. І., Шахмуратов Ю. А., 1985; Ігуменов В. М., Подліваєв Б. А. 2013; Туманян Г. С., 2006; Шахмуратов Ю. А., 2017; Tünnemann Н., 2013; Zhumakulov Z. P., 2017 і ін.). Слід зазначити роботи, в яких розглядаються різні питання підготовки борців, виходячи з вимог сучасної моделі спортсмена-чемпіона (Ігуменів В. М., Підліваєв Б. А., 2013; Міндіашвілі Д. Г., Зав'ялов А. І., 2015; Нелюбін В. В., 2015).

Подальший розвиток вільної боротьби, що реалізовується через підвищення видовищності, може бути здійснено тільки спільними зусиллями фахівців теорії та практики. При цьому рішення приватних завдань вдосконалення майстерності борця має проводитися, насамперед, з

урахуванням змін, внесених UWW (Міжнародна федерація спортивної боротьби) в правила змагань. Аналітичний підхід до управління сучасним тренувальним процесом повинен орієнтуватися на підвищення видовищності змагань поєдинків, що дозволить боротьбі успішно конкурувати з тими видами спорту, які зазвичай мають симпатіями глядачів і уболівальників [1, 4, 25, 47].

Безпосередньо проблемам підвищення видовищності боротьби, вдосконалення правил змагань, їх взаємозв'язку з методикою підготовки присвячена велика кількість робіт, серед яких можна виділити наступні, що мають виражену практичну спрямованість (Галковский Н. М., 1995; Ігуменов В. Н., Подліваєв Б. А., 2013; Тюннеманн Х., 2013 і ін.).

Слід особливо підкреслити - великий вклад в удосконалення правил боротьби внесли праці О. О. Новікова, виконані ним як індивідуально, так і в співавторстві (Новиков О. О., 2012; Новиков О. О. з співавт., 2013). У них в комплексі розглядається проблема правил, їх впливу на змагальну діяльність і методику підготовки.

В даний час UWW зіткнулася з проблемою, суть якої полягає в тому, що проведені під її керівництвом численні зміни в правилах змагань виявилися багато в чому безплідними і не стимулювали спортсменів на видовищну, високотехнічну боротьбу. У зв'язку з чим МОК поставив питання про можливість виключення спортивної боротьби з олімпійської програми в зв'язку з низьким рівнем видовищності змагань. Тому UWW була змушена скоротити по 2 вагові категорії у вільній і греко-римської боротьби. Слід погодитися з думкою О. О. Новікова (2012), який зазначає, що престижність боротьби в порівнянні з іншими видами спорту значно знижується.

1.2. Еволюція правил змагань з спортивної боротьби

Основним фактором, що визначає спільну цілеспрямовану діяльність спортсмена і тренера, є правила змагань. Навіть незначні зміни в їх змісті

відображаються на показниках як змагальної діяльності борця, так і на регламентаційні режимах його підготовки.

Тренувальний процес спортсмена обумовлюється в першу чергу правилами змагань з конкретного виду спорту і законами адаптації, вдосконаленням спортивної майстерності, які охоплюють все різноманіття спортивного тренування [6, 13, 44].

Аналітичний підхід до еволюційного розвитку правил змагань з моменту їх офіційного виникнення дозволив виявити динаміку їх змін, умовно сформованих з п'яти етапів: 1) фундаментальне становлення; 2) кумулятивний (накопичувальний); 3) стагнаційний (застійний); 4) прогресуючий (розвивається); 5) неоконструктивний (пошуковий) [9]. На думку А. І. Зав'ялова і Ю. А. Тимошенко [9], в еволюційному розвитку правил існує шостий етап (назвемо його сучасний).

Зміни, що вносяться до правила змагань, дозволили встановити їх вплив на різні сторони підготовки борців. Дослідно-експериментальним шляхом доведено, що будь-які нововведення, що вносяться до утримання правил, тягнуть за собою перебудову методики підготовки борців. Якщо процес перебудови проведено з попередженням, то це дозволяє своєчасно адаптувати борців до інноваційних умов поєдинків, підвищувати ефективність тренувального процесу і, безумовно, забезпечує стабільне лідерство в виступах на міжнародній арені [3, 7, 36, 45].

В результаті аналізу літературних джерел і змагальної діяльності нами були визначено специфіку підготовки борців на різних етапах еволюційного процесу розвитку правил спортивної боротьби.

Перший етап (1896-1916 рр.). Зміст перших правил змагань було покладено в основу проведення перших чотирьох Олімпійських ігор 1896, 1904, 1908 і 1912 рр. за програмою спортивної боротьби. Ключовими пунктами правил змагань цього періоду часу, значно впливали на хід і зміст поєдинків, були: 1) відсутність вагових категорій; 2) тривалість сутички; 3) критерії, покладені в основу визначення переможця; 4) форма одягу і

площа килима. Перші три провідні аспекти правил змагань були визначальними, значно впливали на методику підготовки борців.

Змісту правил першого етапу не передбачали виділення вагових категорій. Система визначення переможця тільки по торкання килима лопатками зтягувало тривалість поєдинку. Багатогадинна тривалість сутичок знижувала інтерес глядачів до їх змісту. У зв'язку з цим час сутички було обмежено 40 хвилинами боротьби. Однак в разі нічийного результату поєдинку боротьба тривала до переможного кінця.

У борців того часу цінувалася тільки абсолютна сила, високий зріст і велику вагу, що дозволяло за рахунок багатих анатомо-морфологічних даних виходити переможцем. Сутички проходили за коловою системою в повільному темпі з малою кількістю проведених прийомів. Увага борюється було зосереджено на виконанні тривалих силових захоплень, спрямованих на вимотування сил противника. Силова спрямованість методики підготовки займаються обумовлювала орієнтування тренувальної роботи на формування силових якостей борця. Вся робота на килимі зводилася в основному до проведення сутичок. Найбільша увага приділялася атлетичній підготовці, особливо багато часу витрачалось на розвиток сили м'язів спини і шиї в положенні «моста». Широко застосовується групою прийомів є кидки прогином з частим застосуванням «моста».

Другий (1917-1937 рр.) і третій етапи (1938-1947 рр.) характерні введенням вагових категорій, обмеженням часу сутички, введенням обов'язкової боротьби в партері, розробкою критеріїв оцінок результатів сутичок: на туше, за балами, за пасивність.

Те, що сталося розмежування борців за ваговими категоріями дозволило багатьом спортсменам брати участь в змаганнях з рівними по вазі суперниками, домагаючись перемоги над ними за рахунок техніко-тактичної переваги. Це позитивно позначилося на припливі свіжих сил в боротьбу, що дозволили займатися цим видом спорту більшій кількості людей.

Зміна правил змагань були прогресивними і суттєво вплинули на змістовну сторону тренувального процесу. З розвитком їх видозмінено і методичне навчання. Як і раніше багато уваги приділялося фізичній підготовці, тому обов'язкова і найбільш тривала частина кожного тренувального заняття становили вправи зі штангою і гирями. В результаті такого методу підготовки створювалася модель сильного у фізичному відношенні борця-атлета.

Техніка боротьби в першій половині цього етапу грала другорядну роль. Недостатня увага приділялася і розвитку витривалості борців, хоча двадцятихвилинна тривалість поєдинку вже вимагала проведення тренувальної роботи в цьому напрямку. Невеликі розміри квадратного килима (6×6 м або 8×8 м) і велика його завантаження дозволяли працювати на ньому всього лише декільком парам, значно сковуючи їх рухову активність. Недостатній рівень розвитку витривалості борці прагнули компенсувати досягненням перемоги на перших хвилинах поєдинку. До кінця сутички темп боротьби різко знижувався, активність борються падала через швидке стомлення. Перевага віддавалася тактиці побудови схеми поєдинків за принципом надання силового тиску на своїх суперників. Послідовна обов'язкова партерна боротьба, обумовлена правилами, привела до того, що велика увага стала приділятися розвитку гнучкості і сили м'язів спини, рук і шиї з метою підтримки крутого і міцного «моста», що дозволяло часто перегравати суперників в партерній боротьбі, а також сприяла вдосконаленню арсеналу технічних прийомів в партері. На розділ боротьби в партері витрачалося до 50-60 % тренувального часу. Змагання проводилися по 6-ти і 8-ми очкової системі. Спортсмен, який набрав в ході змагань 8 штрафних очок, вибував з подальшої боротьби. Така система проведення змагань пред'являла високі вимоги до тактики участі в змаганнях.

На четвертому етапі (1948-1969 рр.) розвиток боротьби передбачав перебудову змісту правил змагань і було направлено на зміну структури поєдинків, на скорочення часу сутички в цілому до 10 хвилин і продовження

боротьби в обов'язковому попеременному партері, а в подальшому і повне скасування останнього.

До наступних суттєвих змін правил змагань в 1963 році належать: встановлення перемоги з явною перевагою при досягненні технічної переваги над суперником у 8 і більше балів. Введення фіксованого туше і чистої перемоги за балами значно позначилися на методиці вдосконалення тактики і техніки боротьби за рахунок більшого прояву уваги утримань і дотискування в положенні «моста», а також перетягуванням і виходів з «моста». Виходи наверх висідом і контрприйоми від кидків через спину і переведення в партер придбали найбільш актуальне значення. Способи підготовки атакуючих дій стали знаходити гідне місце в системі тактичної підготовки. Починається розробка логічних основ тактики застосування атакуючих, оборонних і контратакують стилів боротьби. Все це висувало до організму борця високі вимоги в плані розвитку його рухових якостей, функціональних можливостей і вольових якостей, почалася розробка комбінаційної боротьби.

Найбільш інтенсивні і глобальні зміни правил змагань припадають на *п'ятий (1970-1994 рр.) і шостий етапи (з 1995 року по наш час).*

Узяте міжнародною федерацією напрямок на п'ятому етапі на інтенсивну розбудову правил змагань з метою популяризації спортивної боротьби за рахунок вдосконалення вимог до видовищності поєдинків, відбулося на методиці підготовки спортсменів високої кваліфікації. Час поєдинку скоротилося до 5 хвилин, а площа килима, замість традиційно квадратної, стала являти собою коло діаметром 9 метрів.

У 1970 році встановлена нова тривалість і формула сутички - 9 хвилин (3 періоди по 3 хвилини боротьби з хвилиною перервою на відпочинок після кожного періоду боротьби). У кожному періоді враховується фактичне (чисте) час поєдинку. Те, що сталося скорочення часу сутички до 9 хвилин і зміна її формули значно вплинули на характер протікання поєдинків. Стали пред'являтися нові вимоги до техніко-тактичного майстерності спортсменів. Відзначається зменшення дистанції між які борються. Поєдинки стали

проходити в щільному захопленні, більш тісному зіткненні борців один з одним. Низька стійка стала втрачати своє значення. Ці нововведення обумовлені вимогами суддів на постійну активізацію рухової діяльності борців. Багато спортсменів були змушені змінювати свої коронні способи тактичної підготовки атакуючих дій. Вони стали відмовлятися від тих способів, які виконуються з довшої дистанції і віддавати перевагу тим способам, які дозволяють швидше входити в контакт з суперником.

Вилучення з правил змагань 1980 року 3-х бальної оцінки технічних дій, пов'язаних з постановкою суперника в небезпечне становище («міст») і утриманням його в цьому положенні 5 і більше секунд негативно позначилося на агресивності ведення поєдинків. Відсутність такої оцінки створює алогічність в підході виявлення найбільш якісних прийомів. Прийоми, виконані без застосування положення «моста», значно поступаються за своєю координаційної структурі прийомам, проведеним з «мостом» та відповідно менш видовищно сприймаються глядачем.

Зрівняний підхід суддівського апарату до оцінки простих і більш складних по координації прийомів значно зменшує в сутичках кількість проведених високо амплітудних прийомів із застосуванням «моста». Це істотно знижує роль і значення спеціальних вправ, спрямованих на зміцнення м'язово-зв'язкового апарату шийного відділу спортсмена, який несе максимальне навантаження в критичному положенні боротьби.

Все це призводить до вихолощення певної техніки боротьби, пов'язаної із застосуванням «моста». Спортсмени менше приділяють їй уваги в загальній системі уроку. А це в значній мірі знижує частоту застосування в сутичках високо амплітудних прийомів і, в кінцевому рахунку, негативно позначається на видовищності поєдинків.

Скорочення часу поєдинку до 6 хвилин з одноквилинне перервою після 3-х хвилинної боротьби (1978 г.) в порівнянні з 9-ти хвилинної боротьбою дозволило більш цілеспрямованим борцям продовжити свою кар'єру в боротьбі. Загальний час проведення змагань скоротилося з 4 до 3 змагальних днів. У зв'язку з цим

віковий діапазон учасників Сеульської Олімпіади 1988 року, значно збільшився від 18 до 36-38 років. На килимі можна було побачити спортсменів трьох-чотирьох поколінь. Це обумовлено тим, що рухова діяльність борців в змагальних поєдинках в загальному скоротилася на 18-23 хвилини, що благотворно позначилося на протіканні відновних процесів в організмі борців. Таким чином, «знос» організму спортсмена в змагальних умовах значно зменшився. Позитивні зміни в працездатності борців відбилися істотно на тактиці ведення поєдинку. Тимчасове скорочення тривалості сутичок поставило борців в більш жорсткі рамки ведення поєдинку. Стійка придбала велику атакуючу спрямованість. Тимчасової дефіцит пред'явив високі вимоги до підвищення активності, боротьба за кожен технічний бал стає все жорсткіше.

Безумовно, з введенням різних змін і доповнень до правил змагань поєдинки стали проходити більш інтенсивно [18, 41, 46]. Таким чином, методика підготовки вимагає формування спортсмена, який володіє достатнім обсягом техніко-тактичних дій, високою швидкісно-силовою витривалістю, умінням безперервно атакувати до кінця поєдинку протягом усього змагання [40].

Наступні зміни правил змагань, прийняті після Сеульської Олімпіади, були спрямовані на скорочення сутички до 5 хвилин, що значно відбилося на структурі та змісті рухової діяльності борця і видовищності боротьби. Це в першу чергу, вплинуло на зменшення кількості перемог, що завершуються на туше, а також значно знизило відсоток завершення сутичок «технічним» туше. Поєдинки стали втрачати свою гостроту і динамічну напруженість, так як спортсмени не встигали за п'ять хвилин єдиноборства розкрити свій тактико-технічний потенціал. Зменшилася кількість виконання високоамплітудних прийомів, відбувалася реалізація одне і двухбальної прийомів, які не потребують тривалої тактичної підготовки. Скоротилася кількість кладок прийомів. Глядацький інтерес до поєдинків став пропадати. Змінилося змагальне поведінку спортсменів - технічний арсенал борців в стійці скоротився, почали частіше застосовуватися прийоми з однобальною оцінкою, боротьба в партері стала домінувати над стійкою. Вплив на результат поєдинку стали надавати

прийоми, що проводяться в партері: перевороти накатою, кидки прогином з обхватом тулуба ззаду і з зворотним захопленням тулуба.

Спортсмени почали орієнтуватися на виконання більш швидкісних прийомів. Перед тренером стала задача насичення навчально-тренувального процесу різними ситуаціями, максимально імітують змагальні умови з метою вдосконалення спортсменами агресивного стилю боротьби. Активна боротьба з пасивністю і забороненими прийомами шляхом впровадження цілої низки суддівських заходів підвищила безпеку і динаміку поєдинків.

На шостому етапі перебудова правил почалася настільки стрімко, що не всі фахівці встигають перебудуватися і підлаштуватися під нові правила. Введення «клінчу» при рівній боротьбі різко змінює технічний арсенал. Так, «клінч» в обопільній хрестовому захопленні за тулуб в греко-римській боротьбі різко підвищив інтерес борців до кидкам прогином, посадкам, збивання і звалюванням з цього положення.

Незважаючи на те, що позиція «клінч» в деяких випадках дозволяє борцям провести красиві, видовищні техніко-тактичні дії, положення «клінч» змушує їх надмірно ризикувати і різко збільшує елемент випадковості.

Не встигли вчені провести дослідження в цьому напрямку, як положення «клінчу» помінялися. Тепер «клінч» став однобоким - з перевагою одного борця, а долю вирішує жереб. У греко-римській боротьбі в сприятливих умовах з високого партеру - зворотне захоплення тулуба. Підвищилися вимоги до тактики ведення суточки.

Змінився регламент поєдинку - три періоди по дві хвилини. І якщо результат туше і раніше був вирішальним, і поєдинок зупинявся в будь-якому положенні, то боротьба за балами триває до перемоги в двох періодах. Перемога в періоді обов'язкове, бали анулюються, і наступний період починається з рахунком 0:0. Вихід за килим під час поєдинку карається програшним балом. Борці, які проводять прийоми в 5 і 3 бали, мають перевагу над «силовиками», які в основному проводять прийоми, які оцінюються в 1 або 2 бали. Однак перевага технічних борців через дефіцит часу в періоді не завжди виявлялося.

На тренуваннях борці в основному відпрацьовували ті прийоми, до яких примушували обов'язкові захоплення і вдосконалюють ті групи м'язів, які беруть участь в проведенні прийомів з цих захоплень. Багато прийомів стали зникати з технічного арсеналу борців як «необов'язкові».

Не встигли борці освоїти перераховані вище зміни в регламенті змагання поєдинку, як в греко-римській боротьбі знову змінилися правила: тепер після 1,5 хвилинного періоду одного з борців ставлять в партер для атак зверху лідируючого спортсмена.

І знову в 2013 році відбуваються зміни в правилах. Повертають регламент поєдинку 2 періоди по 3 хвилини з 30 секундним перервою і загальним рахунком балів в сутичці. Змагання для кожної вагової категорії проводять в один день - це підвищує вимоги до тактики участі в змаганнях (розподілу сил на тривалість усього турніру).

Практику суддівства зорієнтовано на стимуляцію активності, а пасивних борців суворо каратимуть (борець, який отримав 3 попередження протягом всієї сутички, підлягає дискваліфікації). Встановлено, що спортсмени, активно початківці поєдинки і виграють при цьому один або кілька балів, опановують ініціативою, отримують психологічну перевагу і, як правило, перемагають. А це, в свою чергу, накладало певні умови на систему підготовки борців. У спеціальній фізичній підготовці провідними стало розвиток спеціальної витривалості, швидкісно-силових і координаційних здібностей. У техніко-тактичній підготовці вдосконалюються прості прийоми: в стійці - переведення за руку, в партері - переворот накатом.

1.3. Методика підготовки в зв'язку з вимогами правил вільної боротьби

Про найважливішу роль і необхідність врахування правил змагань свідчить той факт, що після яскравої командної перемоги на Олімпійських іграх 1952 року народження, причиною відносних невдач команди

радянських борців на Олімпійських іграх 1956 року (2 місце), 1960 (3 місце) і 1964 (3 місце) років стало те, що в цей період тренери не змогли перебудувати методику підготовки слідом за що змінюються міжнародними правилами. На цьому наголосив відомий фахівець Галковский Н. М. (1995).

Провідні фахівці вказують, що навіть незначні зміни в правилах змагань відображаються як на якісних і кількісних показниках змагальної діяльності спортсмена, так і на тренувальних режимах його спортивної підготовки (Нелюбин В. В., 2015).

Численні коригування правил за останні 30 років привели до значних змін методики тренування. Досить відзначити той факт, що скорочення часу тренувальної роботи максимально інтенсифікує тренувальний процес (Новиков А.А., Акопян А.О., 2013).

Діяли до 1 січня 2014 року міжнародні правила змагань з греко-римської та вільної боротьби були прийняті в 2005 році. Вони містили 69 статей, в яких регламентуються питання, пов'язані з характером і способами проведення змагань; учасниками змагань; суддівською колегією; правилами суддівства і проведенням змагань; проведенням сутичок; оцінкою технічних дій; класифікаційними окулярами, присуджується після сутичок; покаранням пасивності; заборонами і забороненими діями; подачею протестів; зміною правил змагань. Крім того, в розділі XI містилися спеціальні правила для жіночої боротьби [21].

При аналізі процесу вдосконалення правил виявляється 2 аспекти. Перший - на думку авторитетних авторів, в переважній більшості випадків правила змінювалися за пропозиціями фахівців на основі практичного досвіду без наукового аналізу. Недостатньо вивчався вплив правил на різні системи організму спортсменів, тому бажання підвищити видовищність боротьби найчастіше приводило до протилежного результату. Тим часом в літературі є численні відомості про те, що для обґрунтування нововведень, в правила проводиться всебічний теоретичний аналіз, а також численні експериментальні змагання і апробації [15, 25].

Другий - висловлюються думки вітчизняних фахівців про те, що UWW приймає недосконалі правила, які не сприяють красивою і видовищній боротьбі. Дійсно, дослідження по обґрунтуванню нових правил боротьби проводилися на різних змаганнях. Безумовно, що з введенням різних змін і доповнень до правил змагань, поєдинки стали проходити більш інтенсивно [32, 35].

Таким чином, сучасна методика підготовки вимагає формування спортсмена володіє достатнім обсягом техніко-тактичних дій, високою швидкісно-силову витривалість, умінням безперервно атакувати до кінця поєдинку протягом усього змагання [6, 14, 48].

1.3.1. Техніко-тактична підготовка. В даний час техніко-тактична підготовка повинна здійснюватися відповідно до так званої «видовищною моделлю» (Новиков О. О., Акопян А. О., 2013). Авторами наголошується, що найбільшою мірою відповідають їй спортсмени технічного і швидкісно-силового типів діяльності, а найменшою - представники функціонального, хоча саме борці цього типу складають більшість переможців і призерів чемпіонатів Європи, світу та Олімпійських ігор.

Як відзначають Р. Н. Апойко (2015), Ю.А.Шахмурадов, (2017), зміна правил помітно вплинуло на тактику боротьби. Так вимога вести наступальну, атакуючу боротьбу - привели до деякого спрощення тактики. Тому вони в зв'язку з новими вимогами змагальної діяльності запропонували тактичну підготовку реалізовувати за допомогою рішення чотирьох завдань: опанувати всіма діями, що застосовуються борцями в змаганнях, тобто підібрати для кожного спортсмена найбільш адекватні операції для досягнення мети конкретного дії; розширити коло підготовчих операцій для проведення атакуючих дій; формувати зв'язки від одних дій до наступних; удосконалювати перераховані навички в умовах тренувальних, контрольних і змагальних поєдинків. При цьому методу завдань повинно бути віддано перевагу.

У зв'язку з вимогою інтенсифікації борцівського поєдинку протиборство набуло іншого характеру. Зокрема, спостерігається скорочення

дистанції протиборства. Борці стали частіше вдаватися до такого способу тактичної підготовки як загроза, так як дане тактичну дію за своєю біомеханічної структурі досить близько (по крайній мере, в початковій фазі) до власне атакуючим прийомам і тому дозволяє з меншими витратами сил тримати супротивника в постійній напрузі. Слід зазначити, що раціоналізм у вдосконаленні техніки більшості провідних борців світу призвів до того, що з їх арсеналу практично зникли прийоми, пов'язані з ризиком програти бал: «млини», підхоплення, зачепи, кидки через спину і прогином. У стійці панівним техніко-тактичним дією залишаються переклади за ноги, партері - переверот накатом або переходом («розтяжка») [6, 18, 36].

Одна з основних причин збіднення техніко-тактичного арсеналу провідних борців, полягає в тому, що вони змушені вдосконалювати обмежене число простих прийомів, які не потребують особливої тактичної підготовки і не пов'язаних з великим ризиком програти бали [11, 37, 51].

Kasum G., Markovic M. (2014) на основі аналізу чемпіонату Європи 2013 та 2014 років, відзначають, що для того, щоб на змаганнях проводилися складні прийоми в високому темпі, необхідно перебудувати роботу з юнаками і молоддю, при навчанні скорочуючи час тактичної підготовки кидків. Це можливо лише при вивченні та вдосконаленні складних технічних дій в поєднанні з декількома варіантами підготовчих дій, а також включаючи ці прийоми в комбінації з помилковими атаками та іншими діями. слід враховувати, і те, що для освоєння комбінаційного стилю потрібні роки, в той час як освоєння проходів в ноги і одного-двох переверотів в партері досить для досить швидкого досягнення в групі юнаків та молоді. Але перебудувати дорослого борця на комбінаційний стиль практично неможливо, так як він не має «школи», тобто необхідного набору технічних дій, що дозволяє комбінувати їх в сутичці. Таким чином, легкість досягнення високих результатів в юнацькі роки обертається непоправними результатами в групі дорослих. І в цілому резюмується, що збіднення техніко-тактичної майстерності - це витрати перебудови методики тренування відповідно до нових правил.

З метою підвищення результативності змагальної діяльності О. Н. Сагановим (2017) була запропонована методика навчання злитим атакуючим техніко-тактичних дій, що реалізується на основі конфліктних ситуаційних завдань і синтезу прийомів стійки і партеру. Крім того, розроблено експериментальні правила змагань для юнаків: поєдинки проводяться за формулою 3 періоди по 2 хвилини з тридцяти секундним перервою, де перші 2 періоду проводяться по ситуаційним завданням, третій період - з вільної програмою; в першому і другому періодах дається по 3 конфліктних ситуаційних завдання з поперемінної зміною позицій суперників; рахунок ведеться по періодах (як в тенісі); змагання проводяться за олімпійською системою; жеребкування проводиться з розсіюванням чотирьох найсильніших спортсменів в різні кінці змагальної сітки.

С. В. Калмиков, А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев (2007) говорять про необхідність вдосконалення системи змагань для дітей та юнацтва. При цьому ними відмічається, що система дитячих та юнацьких змагань є основним системоутворюючим фактором, найважливішим важелем управління спортивного тренування, спортивно-професійної орієнтації, формування життєво-важливих установок, рівня домагань. Необхідно усвідомити, що наявна практика форсування підготовки, натаскування на результат з раннього віку сприяє передчасному вичерпанню духовних і фізичних можливостей і, як наслідок, зниження ефективності спортивно-професійної діяльності. Авторами запропоновано проведення альтернативних змагань виходячи з концепції розвиваючого навчання, тобто змагання повинні випереджати навчання (тренування), в свою чергу навчання - розвиток. Зокрема розроблена така система, при якій крім звичайних змагань на першість, проводиться оцінка та формування школи боротьби. А саме учасники демонструють техніку прийомів, виконують нормативи із загальної фізичної підготовки і відповідають на теоретичні питання.

Відзначивши, що вивчення техніки і тактики - одна з головних задач навчально-тренувального процесу борців, В. М. Ігуменов, Б. А. Подліваев

(2013) вказують, що різноманіття атакуючих (контратакують) дій можна уявити в п'яти блоках:

1. Вихідні положення борців (різновиди стійок, дистанцій і взаємних положень борців).
2. Фон ведення сутички, обумовлений маневруванням, силовим впливом на суперника, здійсненням активного захоплення.
3. Створення сприятливої ситуації для проведення атакуючої дії.
4. Виконання атакуючої дії (конкретного прийому відповідно з класифікацією техніки боротьби).
5. Положення борця після проведення їм атакуючої дії (по відношенню до килиму і по відношенню до суперника).

Для імітації протиборства педагогічних способів досить багато, так як вони є основою творчості самих тренерів. Найбільш поширеними з них є наступні [28]: формальне (ситуативне) моделювання техніко-тактичних дій (або їх окремих елементів); ігрове протиборство за певними правилами; функціональне моделювання епізодів і ситуацій змагального протиборства.

При цьому основою для моделювання тренувальних завдань можуть бути класифікація елементів техніки і тактики спортивної боротьби, а також результати аналізу змагальної діяльності найсильніших борців. Предметом аналізу в цьому випадку будуть: ефективні техніко-тактичні дії, що становлять арсенал провідних борців світу; тактика ведення поєдинку; особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби.

У процесі тактичної підготовки вирішуються наступні завдання (Г. С. Туманян 2006):

1. Оволодіння всіма діями, що застосовуються борцями в змаганнях, тобто тренеру необхідно підібрати для кожного учня найбільш адекватні операції для досягнення мети конкретного дії.
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. Удосконалення всіх перерахованих умінь і навичок в тренувальних, контрольних і змагальних поєдинках. Оволодіння тактикою участі в змаганнях в процесі змагальної діяльності.

Для навчання та вдосконалення техніки і тактики боротьби можна використовувати такі методи тренування: без противника (на перших етапах навчання); з умовним противником (допоміжними пристосуваннями - манекенами і т.д.); партнером (які допомагають і створює вигідні ситуації); противником (протидіє напарником).

Удосконалення технічної підготовленості проводиться з виправленням помилок і підвищенням раціональності структури виконання прийому, а також придбанням вміння виконувати прийоми з різними суперниками з великого числа різноманітних динамічних ситуацій. При цьому необхідно розвиток фізичних і вольових якостей, для ефективного виконання прийомів [19, 49].

У процесі оволодіння навичками ведення поєдинків необхідно проводити роботу в трьох напрямках [2, 13, 35]:

1. Освоїти всі дії борця і їх сукупності (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.).

2. Індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки борця будувати на базі його вміння вирішувати завдання, що виникають в поєдинку своїми способами, технічними прийомами (операціями).

3. Формувати різні алгоритми поведінки борця в поєдинку. Цей напрямок зводиться до об'єднання окремих дій в цілісні комплекси. Наприклад, провести розвідку - домогтися переваги; домогтися переваги - продемонструвати активність; домогтися переваги - утримати його; домогтися переваги - реалізувати небезпечне становище і т.п.

Необхідно враховувати, що модель спортивного протиборства в вільній боротьби відображає особливості та вимоги змагальної діяльності і тенденції в практиці суддівства, відповідно до чого борець повинен [6]:

- володіти широким арсеналом техніко-тактичних дій, які забезпечують належний захист і контратакуючими діями від захоплення ніг;
- набирати в ході поєдинку не менше 6-8 балів;
- виконувати кидки з великою амплітудою;
- вміти утримувати суперника в небезпечному становищі і класти його на лопатки;
- вміти реалізовувати стандартні ситуації (захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду в стійці і партері, боротьба в партері);
- вміти боротися в обопільній захопленні, а саме виконувати кидки, тіснити суперника за килим, в разі, якщо суперник зробив вигідний захоплення, не дати йому виконати прийом або витіснити за килим шляхом сковування і маневрування;
- вміти вести сутички на високому функціональному рівні в екстремальних умовах;
- атакувати суперника з інтервалом 15-25 с;
- володіти тактикою активної боротьби за захоплення і площа килима; вести тотальну боротьбу по всій площі килима, удосконалюючи для цієї мети захоплення зап'ясть, рук, спереду, збоку, знизу, переходи з одного захоплення на інший, переслідування суперника по килиму до зони пасивності і далі;
- вміти тактично закріплювати перевагу за рахунок активного маневру, сковування суперника захопленнями (зап'ясть рук, голови зверху, руки збоку і знизу і іншими захопленнями в стійці і партері);
- при проведенні контрольних і змагальних поєдинків реалізовувати алгоритм перемоги: а) над слабким суперником домагатися перемоги на туше або чистої технічної перемоги без балів у суперника; б) над сильним противником домагатися переваги в балах;
- обов'язково завершувати сутичку потужним спуртом.

У процесі підготовки до змагальної діяльності борців слід враховувати збиває вплив ендогенних та екзогенних факторів. Ендогенна група включає

різного ступеня негативні психічні стани борця; різного ступеня негативні фізичні та морфологічні особливості борця; недостатній рівень тактико-технічної майстерності борця. Екзогенна група включає масштаб змагань і завдання, які стоять перед борцем; рівень майстерності та тренуваності суперника; тактико-технічні захисні і контратакуючі дії суперника; фізичний стан суперника; фізичні та морфологічні особливості суперника; фактори біологічного впливу (зміна умов місцевості і клімату); фактори, що характеризують взаємодію з опорою і противником (жорсткість килима, тертя об покришку, запотівання шкіри та ін.); фактори, що характеризують зовнішні умови поєдинку (шум в залі, освітлення та ін.) [28].

За даними провідних фахівців країни, які досліджували змагальну діяльність найсильніших спортсменів [12, 18, 36], майстерність борця має визначатися його можливістю проводити поєдинки в високому темпі, умінням утримувати завойоване перевага, створювати видимість активної боротьби. З урахуванням цих вимог і повинна будуватися підготовка спортсменів. При цьому показано, що ефективність техніко-тактичних дій в боротьбі залежить від уміння спортсмена швидко і своєчасно оцінювати конкретну ситуацію, яка виникає в ході поєдинку, визначаючи при цьому характер розташування стоп, переміщення загального центру ваги тіла (ЗЦТ) щодо площі опори, величину і характер участі противника в даному взаємодії, і інші умови, що характеризують стійкість борців в різних взаєморозташування.

У свою чергу, для формування зазначених умінь можна використовувати систему завдань [28], що передбачає, зокрема:

- створення видимості активної боротьби шляхом «переслідування» суперника активними діями в «зоні пасивності», повторних атак у кордонів робочої площі;

- використання зусиль суперників в зоні пасивності »з метою створення сприятливих динамічних ситуацій з подальшими атакуючими діями;

- використання падінь суперника в партері з метою отримання технічної переваги;

- створення видимості активної боротьби в «зоні пасивності» блокуванням рук суперника знизу;
- використання зусиль і рухів суперника у краю робочої площі килима для переведення контратакують дій за межі килима;
- створення штучних програшних ситуацій при наявності запасу виграних балів щоб уникнути дискваліфікації за пасивність;
- установку на досягнення чистої перемоги в сутичці;
- установку на досягнення яскраво вираженої активності за допомогою атакуючих захоплень, реальних спроб проведення технічних дій.

Перераховані дії в залежності від ступеня їх освоєння повинні включатися в індивідуальні плани борців. Крім того, з огляду на зростаючі вимоги до рівня тактико-технічної підготовленості борців, навчально-тренувальному процесі набагато більше уваги необхідно приділяти навчальним і тренувальним поєдинків, які передбачають виконання різноманітних завдань.

При вдосконаленні захисту необхідно нарівні зі збільшенням рухливості пози по відношенню до площі опори вивчити різні способи пересування по килиму, що сприяють нейтралізації атакуючих дій. У ролі атакуючого борця необхідно відпрацьовувати цілеспрямовані дії, що обмежують рухливість атакується щодо площі опори [35].

Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Завьялов (2018) розробили стратегічні напрямки ведення боротьби при побудові комбінацій, які слід мати на увазі в процесі техніко-тактичної підготовки:

1. Атакуючий завжди повинен бути спрямований на реальне виконання прийомів. Хоча це не означає, що швидкі і якісні дії атакуючого з перемиканнями з одного обманного руху на інше не повинні бути в його активі. Навпаки, такі перемикання повинні складати основу стратегічної техніки атакуючого. Тобто необхідно прагнути вести боротьбу комбінаційно, використовуючи обманні рухи, імітацію початку помилкової атаки, тим самим, відволікаючи увагу від справжнього прийому атаки.

2. Необхідно вимотувати суперника (натиск). Атакуючий після кожного переведення повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і міць в проведений прийом. Крім цього, він повинен надавати і вольовий тиск на суперника. Це дозволить йому швидше розхитувати його захист і, зробивши в ній проломи, успішно завершувати атакуючі дії.

3. Найбільш раціональний стратегічний вид тактики - це тактика, яка об'єднує два попередні види, тобто комбінована. При цьому варіанті атакуючий повинен кілька разів реально вкладатися в прийом з метою продовжувати втомлювати суперника безперервними атаками. Суперник, захистившись від атакуючих дій, заспокоюється і кілька розслабляється. Атакуючий, скориставшись, вибухає і проводить коронний прийом, домагається успіху.

4. Раптовість атаки. Необхідно використовувати сприятливі ситуації, створювані атакується при захисті.

5. У ситуаціях поєдинку, коли атакований при попаданні в партер не встиг зайняти стійкого становища, необхідно без зволікання атакувати повторно.

На основі результатів дослідження змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів розроблені програми тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців, що складаються з трьох блоків, взаємопов'язаних логічним алгоритмом діяльності борців в поєдинку змагання [22, 33]:

- вдосконалення технічних дій за фрагментами динамічної ситуації в стійці і партері (боротьба за захоплення, реалізація стартової ситуації з захоплення, використання динамічної ситуації для виконання контрприйому);

- вдосконалення технічних дій при моделюванні різних рівнів фізіологічного навантаження (великий і максимальної);

- вдосконалення тактичних комбінацій, спрямованих на створення активного фону боротьби.

Деякі автори розглядають змагальну діяльність єдиноборців як конфліктне взаємодія (Турецький В. Б., 2003).

Провівши аналіз конфліктної взаємодії борців греко-римського стилю в

сутичках, С. Н. Купцов (1999) виділив 8 стратегій боротьби: 1) проста атака; 2) атакуючий подолання; 3) складна атакуюча стратегія поведінки; 4) контратаках використання; 5) контратаках випередження; 6) контратаках подолання; 7) захисно-контратакуюча стратегія; 8) захисна стратегія.

У процесі підготовки висококваліфікованих спортсменів вважаємо, необхідно слідувати порадам Б. В. Дагбаєва (2013); О. О. Новікова, (2012), які стверджують, що необхідно посилено розвивати провідні якості, підтягувати відстаючі до оптимального рівня, а що займають проміжне положення тренувати в підтримуючому режимі. Ця точка зору принципово збігається з думкою С. В. Калмикова, А. С. Сагалєєва, Б. В. Дагбаєва (2007). Причому останні застерігають про те, що вирівнювання рівня різних сторін підготовленості веде до формування звичайного, нічим не примітного середняка.

Суть тактики проведення атакуючих дій полягає у використанні сприятливих для атаки ситуацій, що виникають як би стихійно, або до створення їх за допомогою різних підготовчих операцій з подальшою успішною реалізацією дій. Звідси впливає, по-перше, що до провідних елементів тактики слід віднести час оцінки виниклої на килимі ситуації і прийняття відповідного рішення; по-друге, ефективність підготовчого арсеналу, яким володіє борець. Тому не випадково ці питання стали активно вивчатися дослідниками. Час прийняття рішення вивчалося в умовах експерименту, що моделює змагальну боротьбу. При цьому, чим більше модель наближалася до реальної змагальної сутичці, тим об'єктивніше були отримані дані. Аналіз показав, що з усіх установок, що моделюють боротьбу, найбільш близькою до неї є методика кінокольцовок, створена за ідеєю О. О. Новікова. В експерименті з використанням цієї методики борець проводить атакуюча дія, вишукуючи зручну ситуацію в ході спостереження за киноізображенням реального поєдинку. Завдяки цьому була показана не тільки зворотна пропорційна залежність часу прийняття рішення від спортивної кваліфікації борців за рахунок прогнозування можливості прояву зручній ситуації задовго до настання цієї події.

Головне місце в підготовленості сучасного борця повинні зайняти комбінації, які будуються на основі зв'язків між техніко-тактичними діями. Тому необхідно моделювати комбінації, що будуються на зв'язці перекладів в партер з раптовим наступним прийомом в цьому положенні. Необхідно навчати передбачити, що станеться за два - три «ходу» вперед. Такий напрям у вільній боротьбі в даний час є найбільш прогресивним. Хоча, на жаль, все ще дуже мало спортсменів, які після атаки в стійці без паузи продовжують проводити прийоми в партері. Як правило, борці атакують одиночними прийомами, застосовуючи переклади захопленням ніг, що оцінюються в 1 бал. Необхідно включити в арсенал атакуючих дій спортсменів переклади в партер з подальшим переслідуванням суперника або зв'язки - прийоми стоячи-ліжачи (Шахмурадов Ю. А., 2017).

У підготовці борців все більшого значення набуває система завдань. Дана система в методиці вдосконалення майстерності борців повинна будуватися з урахуванням наступного: збільшення опору суперника; скорочення часу відпочинку і збільшення інтенсивності фізіологічного навантаження; ускладнення вихідних і проміжних взаимоположення борців; використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій; підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними і психологічними особливостями, які зумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямки маневрування; способів виведення з рівноваги; рівня і точності виконання захоплення; ступеня розслаблення і напруження м'язів; образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення та вміння прогнозувати дії суперника [35]. С. В. Калмиков, А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев (2007) розробили завдання з ведення боротьби за виграшному і програшному рахунку, а також способи їх реалізації.

В процесі безпосередньої підготовки Ю. А. Шахмурадов (2017) рекомендує починати активно моделювати дії основних суперників за 2 тижні до змагань.

Г. Б. Бардамов (2018) розглядає протиборство спортсменів з позиції «суб'єкт - суб'єктних» відносин. Їх суть полягає в тому, що в спортивному

єдиноборстві беруть участь два спортсмена, і так як їхні дії спрямовані один проти одного, що виникають між ними межсуб'єктних відносини є конфліктними. Тому для атакуючого борця його суперник одночасно є і суб'єктом, і предметом діяльності (суб'єктом, коли не дозволяє здійснити активність по відношенню до себе, і предметом перетворення, коли не може надавати достатній опір діям суперника). Аналогічна ситуація виникає і по відношенню до атакуючого борця, коли він і суперник міняються ролями.

Засоби підготовки, що моделюють змагальну діяльність, зазнають змін у зв'язку з еволюцією правил змагань, зокрема з скороченням тривалості поєдинків. Так, зростає інтенсивність виконуваної роботи, яка проводиться в інтервальному режимі. Причому моделювання змагальної діяльності може здійснюватися за допомогою виконання різних за характером вправ, зокрема, спуртову бігу (в гору або горизонтальної поверхні), кидків манекена, кругового тренування і сутичок. Для відтворення високого ступеня стомлення тривалість моделюють вправ може бути значно збільшена. Однак у міру наближення до відповідальних змагань регламент сутичок або фізичних вправ, які моделюють навантаження, повинен все більше відповідати змагальному. При цьому автор відзначає, що для акцентованого моделювання змагальних ситуацій проводяться сутички за завданням, запропоновані Г. А. Сапуновим під час роботи тренером збірної СРСР з класичної боротьби. Сюди входять завдання: боротьба за захоплення рук, почергова боротьба в партері, боротьба в обопільній скрестному захопленні, почергове виконання кидків з опором.

У процесі техніко-тактичної підготовки слід орієнтуватися на наступні показники. Так, в підготовці висококваліфікованих борців в середньому до 50 % часу відводиться на вдосконалення окремих дій. У кожному занятті борці вдосконалюють 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожної дії спортсмени повертаються не менше трьох-чотирьох разів. Решта 35-40 % часу основної частини заняття відводяться на вдосконалення техніко-тактичних алгоритмів, які підбираються виходячи з практичних потреб

конкретного борця і правильного підбору партнерів. Решта 10-15 % часу займає вдосконалення тактики поєдинку в цілому. Спортсмен спільно з тренером становить план ведення поєдинку, причому з усіх дій детально конкретизуються лише пов'язані з атакою (Шахмурадов Ю. А., 2017).

До основних напрямів підготовки борців віднесені: вдосконалення тактичних підготовок для ефективного проведення «коронних» прийомів в сутичках з основними суперниками; вдосконалення навичок ведення активної тотальної боротьби, виведення з рівноваги і створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення навичок боротьби в щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску і переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом і скрестного захопленням гомілок; вдосконалення навичок активного початку сутички; підвищення ефективності і надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення вмінь і навичок утримання переваги по ходу сутички [2, 4, 36].

Безсумнівно, що ефективно провести той чи інший прийом в реальних умовах поєдинку з кваліфікованими суперниками без тактичної підготовки дуже складно або практично неможливо. Тому необхідно вдосконалювати підготовчу частину прийомів. Нехтування цією вимогою може призвести до того, що прийоми не будуть виходити, це явище Ю. А. Шахмурадовим (2017) названо «феномен втрати ефективності техніко-тактичних дій».

Для відновлення ефективності коронних атакуючих техніко-тактичних дій проводиться в поєдинках з суперниками різного зросту і ваги; в ході навчально-тренувальних поєдинків, проведених в максимальному темпі; на тлі прогресуючого стомлення; в поєдинку з суперником, завдання якого - не дати реалізувати жодного коронного техніко-тактичного дії; в поєдинках з основними конкурентами (Шахмурадов Ю. А., 2017).

В роботі А. С. Кузнецова, Ю. Ю. Крикуха (2012) відзначається висока ефективність дій, що контратакують в боротьбі і розкрита методика навчання і вдосконалення прийомів контратаки у вигляді конкретних завдань.

Для того щоб ефективно виконати той чи інший прийом, необхідно створити перевагу (за рахунок сили, раптовості і т.д.) в певний проміжок часу, конкретному положенні (ситуації) при взаємодії з будь-якою (якими) частиною тіла суперника (Міндіашвілі Д. Г., Зав'ялов А. І., 2103).

Тренери повинні враховувати, що в процесі тренувально-змагальної діяльності деякі суб'єктивно-емоційні чинники можуть негативно вплинути на оцінку передзмагальної ситуації, а найголовніше, прийняття рішень і ефективність змагальної діяльності в цілому. До таких факторів віднесено: упередженість, підміна дійсного бажаним, половинчасті рішення, перестраховка, егоцентризм.

Моделювання різних ситуацій єдиноборства, включаючи суб'єктивні чинники суддівства, дозволяє, по-перше, урізноманітнити навички та вміння борця на основі закономірностей процесу оволодіння основами протиборства як видом діяльності і, по-друге виробляти індивідуальний стиль і тактику ведення поєдинку, формувати й удосконалювати коронну техніку на основі знову освоєваних і постійно оновлювальних способів тактичної підготовки і використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід в навчанні забезпечує органічний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищим спортивною майстерністю (Подливаєв Б. А., 2009).

А. І. Воронов, В. В. Березняк (2010) в своєму дослідженні, спрямованому на підвищення надійності технічних дій борців рекомендують при вдосконаленні домагатися того, щоб спортсмен при підготовчому дії до улюбленого прийому прикладав до суперника максимум сили, доступною йому в цьому русі. Автори абсолютно правильно говорять про необхідність скорочення часу перемикання (переходу) від підготовчого дії до основного кидка, а також при конструюванні складних атакуючих дій віддавати перевагу різноспрямованого проведення підготовчої дії та кидка.

Для ефективної підготовки можна залучати партнерів, що володіють різними морфофункціональними характеристиками і підготовленістю. При цьому показана висока ефективність тренування з різними за вагою тіла і

кваліфікації спаринг - партнерами [19, 40].

Найважливіша особливість спортивної діяльності (в тому числі єдиноборства) полягає в тому, що спортсмен завжди діє в умовах крайньої нестачі часу, причому одна дія рідко призводить до остаточного вирішення конфліктної ситуації і, як правило, тільки міняє її або викликає нову [10].

Аналіз змагальних поєдинків з позицій цільових установок, що реалізуються спортсменом, дозволяє ставити більш конкретні завдання в ході тренування. При цьому ефективність тренування борців може бути значно підвищена, якщо за допомогою методу моделювання борці вирішуватимуть завдання, які виникають в реальному поєдинку [4].

1.3.2. Фізична підготовка. Аналіз науково-методичної літератури (Примаков О. О., 2014; Шулика Ю. А., 2014; Arslanoglu E., 2015) свідчить про те, що роль фізичної підготовки в боротьбі не тільки не знижується, але і значно підвищується. При цьому показано, що регламент сучасного поєдинку, незалежно від конкретної формули значно інтенсифікує його і акцент в методиці розвитку рухових якостей змістився від розвитку сили до силової і швидкісної витривалості, зараз необхідно віддавати перевагу швидкісно-силової витривалості [29, 39, 43].

Оскільки діючі правила UWW орієнтовані на всебічну інтенсифікацію змагальної діяльності, вважаємо, не втратило своєї актуальності думка про те, що борці повинні підвищити спеціальну витривалість настільки, щоб бути в змозі робити реальні спроби виконати прийом через кожні 15-25 с. Тому знадобиться збільшити частку спеціальних засобів в зоні максимальної інтенсивності (ЧСС понад 180 уд./хв..) до 10-12 % обсягу тренувальної роботи.

Провівши анкетне опитування і вивчивши плани підготовки, А. В. Медведь, А. М. Шахлай, А. А. Медведь (2010) визначили, що на практиці три чверті, тобто 74 % опитаних обсяги спеціальної фізичної та загальної фізичної підготовки планують в співвідношенні 60 %:40 %. На роботу анаеробної спрямованості відводиться 20 % (1 % - алактатного, 19 % -

гліколізна) від загального обсягу спеціальної роботи, на навантаження анаеробного-аеробного характеру 25 %, на тренувальну роботу аеробного спрямованості – 55 %. Обсяг тренувальної роботи в мікроциклах змагального періоду становить 260 - 280 хвилин. При цьому автори прийшли до висновку, що підвищити інтенсивність тренувальної роботи в змагальному періоді можна, плануючи такі показники тренувального навантаження (у відсотках від загального обсягу спеціальної навантаження): тренувальна робота анаеробного – 30 %; тренувальна робота анаеробного - до 30 %; тренувальна робота аеробного спрямованості - до 40 %.

Вивчаючи проблему інтенсифікації навчально-тренувального процесу в зв'язку зі зміною регламенту змагань, визначено, що час проведення активних та пасивних дій висококваліфікованих спортсменів. В середньому тривалість всіх активних дій склала всього лише 30,8 % часу сутички. У зв'язку з чим ними запропоновано інтенсифікувати навчально-тренувальний процес шляхом вдосконалення структури тижневого мікроциклу. Для цього необхідно змінити розподіл навантажувальних і розвантажувальних днів, а також співвідношення тривалості роботи і відпочинку на кожному тренувальному занятті. При цьому запропоновано більш широко впроваджувати на навчально-тренувальних зборах триразові тренування зі скороченням їх тривалості. Слід врахувати, що підвищуються вимоги до анаеробних систем енергозабезпечення, тому кожне завдання слід виконувати з підвищеною напруженістю. Це повинно стати загальним методичним правилом. Також потрібно мати на увазі гетерохронність (разночасність) відновлення функцій організму спортсменів [10].

Автори відзначають, що для підвищення інтенсивності тренувального процесу і підвищення анаеробних можливостей організму, а також вироблення вміння викладатися в короткий термін і мобілізуватися на вирішення конкретного завдання (провести прийом) доцільно давати борцям одно-двох - хвилинні тренувальні завдання. Крім цього, запропонували рекомендації, що стосуються підвищення інтенсивності сутічок з допомогою

цільових установок і тактичних завдань [22].

Ілюструючи взаємозв'язок правил змагань і методики підготовки О. О. Новиков, А. О. Акопян (2013) представили основні характеристики тренувального процесу в річному циклі збірної команди в залежності від регламенту поєдинку. Так, час тренувальної роботи при дев'ятихвилинного регламенті становило 1400 годині, при цьому 40 % часу доводилося на загальну фізичну підготовку (ЗФП); 5% - швидкісно-силову (ШСП); 30% - спеціальну (СФП); 11 % - техніко-тактичну (ТТП) і 14 % на змагальну підготовку (ЗП). При шестихвилинний регламенті час тренувальної роботи зменшилася майже в 2 рази і склало 756 хвилин, відповідно зменшився обсяг ЗФП до 8 %, проте обсяг ШСП зріс і склав 39 %; СФП - 47,9 %; ЗП - 5,1 %.

З метою створення передумов для гармонійного вдосконалення всіх функцій, максимального прояву координаційних і фізичних здібностей спортсмена, О. О. Новиков, А. О. Акопян (2013) розподілили кошти підготовки борців різної типології діяльності в річному циклі наступним чином. Для представників технічного типу - ЗФП – 21 % і ШСП – 22 %, на СФП і ТТП – 43 %. Борцям швидкісно-силового типу пропонується наступний розподіл коштів підготовки: ЗФП – 19 %, ШСП – 18 %, СФП і ТТП – 49 %. Представникам функціонального стилю - по 15 % - на ЗФП і ШСП; СФП і ТТП – 56 %. Обсяг змагальної підготовки для спортсменів всіх типів виявився однаковим - по 14 %».

У процесі підготовки спортсменів до змагань в тренуванні широко застосовується моделювання різних змагальних ситуацій при граничних режимах фізичного навантаження, які, з одного боку, дають основний тренувальний ефект, а з іншого боку, безладне застосування таких навантажень загрожує перенапруженням і перетренованістю. Тому важливо, щоб околопредельні навантаження були адекватні стану борця. У зв'язку з цим в системі управління тренувальним процесом борців високих розрядів необхідна об'єктивна «зворотний зв'язок» між тренером і спортсменом [26].

Вирішити проблему підвищення рівня спеціальної витривалості борців

за рахунок простого збільшення обсягів тренування не представляється можливим, тому слід підвищувати специфічність використовуваних засобів. Це можна здійснити за допомогою моделювання нерівномірною, спуртові навантаження змагальної сутички [28].

А. П. Купцов (1999) нагадує, що відносити тренувальні вправи до тієї чи іншої групи необхідно з урахуванням одного, найбільш сутнісної ознаки, а не кількох. Всього таких ознак чотири: спеціалізованість, спрямованість, координаційна складність, величина впливу на організм. Далі автор наводить класифікацію засобів тренування борців, до якої увійшли:

1. Змагальні вправи: сутички за завданням від 20 секунд до 3 хвилин, які проводяться круговим методом і моделюють фрагменти змагальних сутичок; спеціальні тести з кидками манекена; навчально-тренувальні сутички; навчально-тренувальні сутички в стійці і партері; тренувальні та контрольні сутички.

2. Спеціально-підготовчі вправи: спеціальні вправи; імітація техніко-тактичних дій поза килимом; техніко-тактичні дії в стійці і партері, на мосту; спеціальні швидкісно-силові вправи традиційного і спрямованого впливу.

3. Загально-підготовчі вправи: загально-розвиваючі вправи; ранкова пробіжка; загальні швидкісно-силові вправи і спрямованого впливу; крос і біг спрямованого впливу; додаткові циклічні вправи; спортивні ігри.

Використання даної класифікації дозволяє програмувати на єдиній основі тренувальний процес кваліфікованих борців.

З метою збільшення часу активних дій і підвищення інтенсивності ведення боротьби в цілому, рекомендовано проводити поєдинки з цільовими установками і тактичними завданнями різної спрямованості [15].

В. В. Шацьких (2012) описав методи підвищення психічної напруженості навчально-тренувального процесу, використання яких в комплексі, на нашу думку, дозволить моделювати екстремальні психоемоційні умови змагальної діяльності.

У ряді робіт (Примаков О. О., 2014; Шулика Ю. А., 2014; Arakawa H.,

2018) розглядаються питання моделювання змагальної навантаження і вплив спеціальної витривалості на прояв техніко-тактичної майстерності. При цьому показано, що спеціальна витривалість робить істотний вплив на результат поєдинків.

1.3.3. Безпосередня підготовка до змагань. Безпосередня підготовка завершує досить тривалий (до декількох місяців і більше) навчально-тренувальний процес і служить для підведення спортсменів до змагань в стані найвищої готовності [2, 16, 52].

У боротьбі (вільної, греко-римської) як правило, застосовується багатоциклова структура підготовки. У кожному періоді виділяють 4 етапи: загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий, етап безпосередньої підготовки і після змагальний. У свою чергу в річний цикл входять 3 періоди (макроциклу) тривалістю від трьох до п'яти місяців. У кожному періоді здійснюється підготовка мінімум до одного основного змагання. Методичної особливістю в тріцикловій системі є введення так званих змагальних серій. Так, в боротьбі в першому змагальному періоді проводиться 3-4 відповідальних турніру з двох-трьох - тижневим інтервалом [33].

Зазвичай етап безпосередньої підготовки триває 2-4 тижні, його завданням є поступове підвищення спеціальної працездатності, що забезпечує успіх у змаганні. Рішення поставленої задачі здійснюється за рахунок подальшого вдосконалення фізичних якостей, що виявляються безпосередньо в умовах сутичок, індивідуального тактико-технічної майстерності, морально-вольової підготовки. Основними засобами даного етапу є імітаційні вправи, техніко-тактична підготовка з урахуванням особливостей ймовірних противників, тренувальні сутички з різними завданнями і з різними партнерами, ведення сутичок у високому темпі, атакуючі дії.

Обсяг і інтенсивність навантаження в порівнянні з етапом попередньої підготовки зростають, а потім знижуються. Обсяг підвищується за рахунок збільшення кількості спеціальних вправ. На тренувальні сутички на початку

періоду виділяють більше часу, ніж необхідно на змаганнях, а потім поступово наближаються до вимог змагань.

Інтенсивність збільшується за рахунок збільшення темпу в спеціальних вправах і в сутичках, а також в результаті підвищення щільності занять за рахунок зменшення перерв між вправами [33].

В. А. Нікулічев (2014) пропонує на етапі безпосередньої підготовки виділити 4 характерні вузлові частини, незалежно від кількості днів: підготовчу, ударну, заключну і надбудовних, а в ударній його частини, включати мікроцикл з трьома - шістьма контрольними сутичками з завданням моделювання майбутньої змагальної діяльності.

Б. В. Дагбаев (2013) вважає, що для того, щоб спортсмени підійшли до змагань в оптимальній спортивній формі необхідно дотримуватися таких умов:

- навантаження, максимально наближені до змагальних, давати не менше ніж за 10-12 днів до змагань, так як відновлення після максимального навантаження настає лише за цей період;

- знизити обсяг тренувального навантаження до кінця етапу, при цьому можна застосовувати здвоєні чи строєні тижневі мікроциклах, в яких на перший тиждень планується велика тренувальна навантаження, на другу - середня, на третю - мала;

- навантаження за обсягом і інтенсивності не повинна перевищувати навантаження етапу попередньої підготовки;

- годі було активно виправляти недоліки, а навпаки, потрібно будувати підготовку до змагань, враховуючи сильні сторони і гідності суперників.

Етап безпосередньої підготовки, що реалізується у вигляді так званих навчально-тренувальних зборів зазвичай здійснюється потижнево, включаючи від 1 до 3-4, іноді 5 тижневих мікроциклів тренування. Величина і спрямованість тренувальних навантажень від першого до останнього мікроциклі поступово змінюються за рахунок зростання кількості спеціалізованих тренувальних завдань, помітного зниження загально-підготовчих навантажень і часткового скорочення витрат часу на спеціально-

підготовчі навантаження. Безпосередньо перед змаганнями планується банний день до змагання (Туманян Г. С., 2006). Автор рекомендує дотримуватись таких рекомендацій під час проведення навчально-тренувальних зборів:

1. Величина навантаження на початку передостаннього тижня збору до змагань досягає максимуму, а потім протягом десяти-дванадцяти днів знижується і залишається незмінною на рівні, необхідному для демонстрації найвищих досягнень. Це досягається за рахунок зниження тривалості переймів до змагального регламенту.

2. Слід дотримуватися правила, при якому загально-підготовче тренування протягом дня повинні проводитися після спеціалізованих тренувань на килимі.

3. В останні роки тривалість навчально-тренувальних зборів в середньому становить 12-18 днів.

Звичним і досить ефективним є побудова перед змагальної підготовки за принципом «маятника», подразумеваючого:

а) активізацію відновних процесів за допомогою контрастних видів навантажень;

б) чергування основних і регулювальних мікроциклів, що призводить до маятникоподібними розгойдування організму, забезпечуючи, з одного боку, більш ефективне відновлення борців, а з іншого - створюючи ритмічне підвищення і зниження їх загальної спеціальної працездатності (Туманян Г. С., 2006).

Досвідчені фахівці вказують, що без використання навантажень, які за характером відповідають змагальним або перевершують їх, підняти рівень готовності борців не можна. Тому навантаження, що перевищують за характером, обсягом і інтенсивністю майбутні змагальні, необхідні. Так як без них не можна вивести спортсменів на якісно новий рівень готовності. Вони можуть застосовуватися за 8-10 днів до першого дня змагань (Шахмурадов Ю. А., 2017).

Слід зазначити, що для підготовки збірної команди до найбільших

турнірів і чемпіонатів, використовується приблизний план, що складається з тридцяти чотирьох занять (Міндіашвілі Д. Г., Завялов А. І., 2013). Автори, ґрунтуючись на багатому досвіді підготовки, як збірних команд, так і окремих спортсменів запропонували наступні рекомендації з планування навчально-тренувального процесу.

Навчально-тренувальні збори слід планувати з постійним варіюванням обсягу і інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Ідеальний варіант до головного старту - чотирьохетапне планування: високогірна підготовка; відновлювальний збір на морі; високогірна підготовка, заключний збір в кліматично умовах, близьких до умов проведення головного старту. Співвідношення видів підготовки на першому і другому (базових) зборах може мати наступний вигляд: 60 % - ЗФП і відновлювальні заходи; 40 % - робота на килимі. У свою чергу, робота на килимі підрозділяється на вивчення і вдосконалення техніко-тактичних дій – 20 %, навчально-тренувальні сутички – 15 %, вивчення тактики – 5 %. Співвідношення навантажень на третьому (спеціально-підготовчому) навчально-тренувальному зборі виглядає наступним чином: 40 % - ЗФП і відновлювальні заходи, 60 % - робота на килимі. При цьому на першому тижні - обсяг великий, інтенсивність середня; на другому тижні - обсяг і інтенсивність великі; на третьому тижні - обсяг великий, інтенсивність максимальна.

Співвідношення навантажень на заключному навчально-тренувальному зборі може мати наступний вигляд: на першому тижні - обсяг і інтенсивність великі; на другому тижні - обсяг середній, інтенсивність - велика; на третьому тижні - обсяг нижче середнього, інтенсивність середня. За 3-4 дні до основного старту - обсяг нижче середнього, а інтенсивність мала. Борці роблять коротку, але інтенсивну сутичку - «пуш-пуш», і індивідуально настроюються на майбутні поєдинки.

Висновки до розділу 1

1. Вивчення спеціальних літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду дозволило виявити, що найважливішим фактором розвитку вільної боротьби є підвищення видовищності, що обумовлює зміни правил змагань. Це в свою чергу вимагає перебудови методики підготовки спортсменів. В цілому, за даними провідних фахівців сучасна методика підготовки повинна бути спрямована на формування активного, агресивного спортсмена з достатнім колом техніко-тактичних дій і високим рівнем спеціальних швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості.

Все сказане підкреслює необхідність інтенсифікації тренувального процесу, пошуку найбільш ефективної програми формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності та розвитку фізичних якостей.

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. Виявлено, що рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку в вільній боротьбі, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

Напрями даного дослідження і його проведення здійснювалися після вивчення основних положень теорії функціональних систем, теорії адаптації людини, викладеної в роботах М. Г. Пшеннікова [31], теорії управління підготовкою висококваліфікованих спортсменів В. М. Платонова [27].

Принципи системно-структурного підходу, як найбільш прогресивного напрямку розвитку спортивної науки, широко застосовувалися в дослідженні для вирішення завдань теоретичного характеру. Зокрема: при визначенні проблеми, об'єкта і предмета дослідження, оцінки стану спеціальної підготовленості спортсменів.

Математична обробка статистичних даних проводилося за допомогою програмного забезпечення Excel (Microsoft, США).

2.1. Методи дослідження

У даному дослідженні використовувалися наступні методи:

Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, пошук і використання інформації глобальної комп'ютерної мережі Internet проведені з метою теоретичного обґрунтування експериментальних досліджень. В результаті її вивчення показано взаємозв'язок правил змагань і методики підготовки борців, яка передбачає формування борця з атакуючим стилем, що володіє достатнім обсягом техніко-тактичних дій і високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. На цій основі розроблені принципові теоретико-методичні положення майбутніх експериментальних досліджень. Всього вивчено 52 літературних джерел вітчизняних і зарубіжних авторів.

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 проводилися в реальних умовах навчально-тренувального процесу і змагань борців протягом усіх етапів досліджень. Об'єктом спостереження була їх тренувально-змагальна діяльність. Зокрема візуально вивчалася поведінка спортсменів, на основі зовнішніх ознак визначалася переносимість тренувальних і змагальних навантажень, також фіксувалися різні характеристики (швидкість, темп, амплітуда, точність) техніко-тактичних дій.

Аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності. Для вивчення особливостей техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю застосовувався аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності. Було проаналізовано 75 поєдинків борців високої кваліфікації, учасників міжнародних змагань, які проводилися у 2019-2020 роках.

Аналіз змагальної діяльності проводився за наступними показниками:

1. Тривалість сутичок (час сутички).
2. Всі техніко-тактичні дії, що проводяться борцями в змагальних поєдинках (кількість ТТД).
3. Реальні спроби (кількість реалізованих спроб виконати кидок).
4. Оцінені спроби (кількість реалізованих атак).
5. Попередження за пасивне ведення боротьби (кількість попереджень).
6. Ефективність застосовуваної техніки в стійці і партері (визначалося шляхом ділення кількості результативних атак на число реальних спроб виконати прийом і помножене на 100 %).
7. Ефективність захисту в стійці і партері (визначалося шляхом ділення кількості відбитих атак на число реальних спроб виконати прийом і помножене на 100 %).
8. 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 борця здійснювалося при вдосконаленні методики навчання техніко-тактичним діям та розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю.

Метод експертних оцінок використовувався для аналізу змагальної діяльності борців високої кваліфікації та з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців при виконанні техніко-тактичних дій. Експертами були один суддя міжнародної категорії і три 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 борців при виконанні
техніко-тактичних дій**

Бали	Критерії оцінки техніко-тактичної дії
«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

Педагогічне тестування використовувалося для отримання даних на початку і наприкінці педагогічного експерименту. Тестувалися показники фізичної підготовленості: біг на 30 метрів (с); максимальна кількість підтягувань на поперечині (кількість разів); максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи (кількість разів); стрибок у довжину з місця (см); вставання з стійки на «міст» за 15 секунд (кількість разів); відкидання ніг за 15 секунд (кількість разів); забігання на «мосту» за 15 секунд (кількість разів); біг на 3000 м (хв., с)

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

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 [8].

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 Стьюдента.

Розраховували наступні показники:

- середню арифметичну:

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

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

- середнє квадратичне відхилення (σ):

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

- середню помилку середнього арифметичного (m):

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

- порівняння даних здійснювали за t-критерієм Стьюдента:

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

2.2. Організація і проведення досліджень

Програмою передбачалося проведення дослідження в чотири етапи.

На *першому етапі* (вересень – жовтень 2020 року) проведено логічний аналіз науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми. Здійснено підбір інформативних і надійних методик. Узагальнювався досвід роботи провідних тренерів, відомих шкіл України, виконаний опитування тренерів та фахівців з спортивної боротьби. Визначалася актуальність проблеми, сформульовані мета і завдання дослідження, проглядалася та аналізувалася змагальна діяльність висококваліфікованих борців вільного стилю.

На *другому етапі* (листопад 2020 року) спираючись на результати аналізу спеціальної літератури, вивчення особливостей модельних характеристик сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців були розроблені оптимальні комплекси тренувальних завдань щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичним діям та розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю.

На *третьому етапі* роботи протягом восьми місяців (з грудня 2020 року по липень 2021 року) для перевірки ефективності впливу розроблених комплексу тренувальних завдань щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичним діям та розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців проводився педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент був проведений в групах спеціалізованої підготовки РВУФК (республіканське вище училище фізичної культури) міста Києва. Усього в педагогічному експерименті взяли участь 20 кваліфікованих борців вільного стилю, віком 16-18 років. Спортсмени були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну по 10 борців в кожній.

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

РОЗДІЛ 3

УПРАВЛІННЯ ТРЕНУВАЛЬНИМ ПРОЦЕСОМ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Кожен вид єдиноборств, в тому числі і спортивна боротьба, включає величезну, часом неймовірне, кількість технічних дій [6, 15, 22].

Склад технічних дій в вільній боротьбі визначається, в основному, двома факторами: руховими можливостями спортсменів і правилами змагань. Ці чинники вносять певні обмеження в систему техніки цього складного виду спорту. На сучасному етапі розвитку технічний арсенал вільної боротьби досить багатий і різноманітний. Але на сьогоднішній день одні прийоми виконуються часто, інші ні, одні технічні дії більш ефективні, інші ні [17, 36].

3.1. Особливості сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю

Рівень техніко-тактичних дій (ТТД) спортсмена головним чином визначає його успіх у поєдинку [6, 18, 40]. Науково-методичне забезпечення підготовки борців вимагає, перш за все, вибору найбільш ефективних ТТД і подальшого їх вдосконалення. Це обумовлено тим, що склад і структура результативних ТТД швидко змінюється в спортивній практиці. Тому для підготовки спортсменів високого класу важливо своєчасно інформувати борців та тренерів про перспективні напрями розвитку боротьби. При цьому актуальним є аналіз змагальних дій провідних борців сучасності [12, 50].

Нами були проведені педагогічні спостереження за змагальною діяльністю та виявлено специфічні особливості техніко-тактичної майстерності висококваліфікованих борців вільного стилю (таблиці 3.1). Об'єктом спостереження були змагання з вільної боротьби: чемпіонат Європи

(ЧЄ) 2019 року, чемпіонат світу (ЧС) 2019 року і крупні міжнародні турніри 2020 року. Було проаналізовано 75 сутичок борців-переможців.

Таблиця 3.1

**Аналіз технічної підготовленості висококваліфікованих борців
вільного стилю (n=75 сутичок)**

№	Технічні дії	Σ	%
	Партер:		
1	Перевороти накатом	67	32,5
2	Перевороти скручуванням	28	13,6
3	Перевороти розгинанням	2	1
4	Контрприйоми	6	2,9
Всього у партері:		103	50
	Стійка:		
5	Переведення	20	9,7
6	Кидки прогином	11	5,3
7	Кидки відворотом	19	9,3
8	Звалювання	18	8,7
9	Виштовхування за килим	28	13,6
10	Контрприйоми	7	3,4
Всього в стійці:		103	50
Всього в стійці та партері:		206	100
Достроково виграних сутичок		40	53

Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю дозволив виділити 10 основних технічних дій, які найбільш часто використовуються: перевороти накатом - 67 разів (32,5%), перевороти скручуванням - 28 (13,6%), перевороти розгинанням - 2 (1%), контрприйоми в партері - 6 (2,9%), переведення - 20 (9,7%), кидки прогином - 11 (5,3%), кидки підворотом - 19 (9,3%), звалювання - 18 (8,7%), виштовхування за килим - 28 разів (13,6%), контрприйоми в стійці - 7 разів (3,4%). Всього було виконано 206 ТТД: 103 прийому в стійці і 103 прийому в партері (таблиця 3.1). Інші прийоми застосовувалися незначна кількість разів і тому говорити про закономірності і ефективності на наш погляд є не коректно.

Борці високої кваліфікації для досягнення перемоги в основному проводять прості (1-бальні та 2-бальні) ТТД: виштовхування за килим, переведення в партер і переверти накатом (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Результативність техніко-тактичних дій висококваліфікованих борців вільного стилю (n=75 сутичок)

Оцінки за ТТД	Кількість ТТД	Σ балів за ТТД
1-бальні дії	51	51
2-бальні дії	32	64
4-бальні дії	8	24
Всього:	91	139
Заохочення активності («Р»)	25	
Покарання за пасивність	14	

Примітка: ТТД – техніко-тактичні дії

Аналіз таблиці 3.3 дозволив виявити показники техніко-тактичної підготовленості у висококваліфікованих борців вільного стилю.

Таблиця 3.3

Показники техніко-тактичної підготовленості сучасної змагальної діяльності борців вільного стилю (n=75 сутичок)

№	Показники	
1	Ефективність атаки в стійці, %	65
2	Ефективність атаки в партері, %	59
3	Ефективність захисту в стійці, %	85
4	Ефективність захисту в партері, %	86
5	Результативність в стійці, бали	4,33
6	Результативність в партері, бали	4,50
7	Інтервал атаки в I періоді, с	32
8	Інтервал атаки в II періоді, с	61
9	Інтервал успішної атаки в I періоді, с	62
10	Інтервал успішної атаки в II періоді, с	108
11	Середня оцінка в партері, бали	2,78
12	Середня оцінка в стійці, бали	3,06
13	Середній час суточки, с	216

Аналіз таблиці 3.3 дозволив виявити, що ефективність атаки в стійці і партері мають незначні відмінності: стійка – 65 %, партер – 59 %. Ефективність захисту становить: стійка – 85 %, партер – 66 %.

Результативність склала в стійці – 4,33 бали на людину, а в партері – 4,50 бали на людину.

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 борців високої кваліфікації вище в стійці, ніж в партері. Так як вони проводять більш результативні прийоми в стійці. Середній час сутички склав 216 с (трохи більше ніж один період). Такий розподіл часу показує на те, що у борців багато достроково виграних поєдинків.

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

Ключовими характеристиками підготовленості висококваліфікованих борців при рівному обсязі тактико-технічних дій стали їх швидко-силові можливості та спеціальна витривалість.

3.2. Модельні характеристики сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю

Для складання моделі спортивного протиборства необхідно враховувати вимоги сучасної змагальної діяльності, тенденції в практиці суддівства, рівень розвитку спортивної боротьби як виду спорту (Б. В. Дагбаев, 2013; С. В. Калмиков, А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев, 2007). А

також необхідно враховувати появи нових ефективних методик підготовки і розвитку рухових якостей, нових технічних і тактичних дій [13, 49].

У спортивній практиці для імітації протиборства педагогічних способів дуже багато, так як вони є основою творчості самих тренерів (Подливаєв Б. А., 2009). Найбільш поширеними з них є наступні: формальне (ситуативне) моделювання ТТД (або їх окремих елементів); ігрове протиборство за певними правилами; функціональне моделювання епізодів і ситуацій змагального поєдинку (Шахмурадов Ю. А., 2017).

Дані, отримані на основі теоретичних знань і підкріплені практичними показниками в результаті аналізу сутичок борців-переможців на великих міжнародних змаганнях 2019-2020 років, дозволили розробити теоретичні моделі сучасної змагальної діяльності в вільній боротьбі, яка представлена в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Теоретична модель сучасної змагальної діяльності вільної боротьби

№	Показники	
1	Інтервал атаки (с)	30-60
2	Кількість атак за сутичку (рази)	6-12
3	Оптимальний час виконання прийому (с)	65-105
4	Ефективність виконання техніко-тактичних дій в стійці (%)	65
5	Ефективність виконання техніко-тактичних дій в партері (%)	59
6	Ефективність захисту в стійці (%)	85
7	Ефективність захисту в партері (%)	86
8	Результативні техніко-тактичні дії в стійці	Переведення, кидки підворотом і прогином, звалювання, контр прийоми
9	Результативні техніко-тактичні дії в партері	Перевороты накатом, перевороты скручуванням, контр прийоми
10	Дострокова перемога в сутичках (%)	68

Так, теоретична модель сучасної змагальної діяльності - це борець, який володіє не менше 5 різних прийомів в стійці і 3 прийомів в партері; ефективність виконання прийому в стійці – 65 %, в партері – 59 %; ефективність захисту в стійці – 85 %, в партері – 86 %; здійснює 6-12 атак за сутичку; оптимальний час виконання прийому - 65-105 с (таблиця 3.4).

Ці дані можуть використовуватися як модельні характеристики, які дозволять раціонально і ефективно організовувати навчально-тренувальний процес кваліфікованих борців, з цього отримані дані необхідно враховувати при плануванні тренувальних занять і підбору засобів для вдосконалення техніко-тактичної підготовленості та розвитку фізичних якостей спортсменів. Також було встановлено, що основні напрями моделювання спортивного протиборства в боротьбі відображають особливості і вимоги сучасної змагальної діяльності і являються обов'язковими для спортсменів.

Відповідно до чого, практичної методикою техніко-тактичної підготовки є: вдосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів; вдосконалення навичок ведення активної боротьби і створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення боротьби в щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску і переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом і в «зоні пасивності»; вдосконалення навичок активного початку сутички і вміння проводити атаки (контратаки) на краю килима; підвищення ефективності і надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення умінь і навичок утримання переваги по ходу сутички; вміти вести сутички на високому функціональному рівні в екстремальних умовах; вміти утримувати суперника в небезпечному становищі і класти його на лопатки; обов'язково завершувати сутичку потужним спуртом; вміти боротися в обопільній захопленні, а саме - виконувати кидки, тіснити суперника за килим, в разі, якщо суперник зробив вигідний захоплення, не дати йому виконати прийом або витіснити за килим шляхом сковування і маневрування; вміти реалізовувати стандартні ситуації (захоплення тулуба ззаду в стійці і партері, боротьба в партері).

Отримані результати підтверджуються даними провідних фахівців спортивної боротьби (С. В. Калмиков, А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев, 2007; Ю. А. Шахмуратов, 2017; Б. В. Дагбаева, 2013).

3.3. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки та розвиток фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю

Методологія побудови програми техніко-тактичної підготовки базувалася на закономірностях організму, узагальнення практичного досвіду спортивної підготовки борців викладених в наукових працях [10, 13, 36].

За результатами аналізу спеціальної літератури [6, 17, 23, 28], відеозаписів техніки змагальної діяльності борців високої кваліфікації, визначилося зміст комплексів тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів: встановлені основні напрямки завдань, здійснено підбір комбінацій техніко-тактичних дій з урахуванням специфіки сучасної змагальної діяльності, виявлено основні технічні прийоми, які найчастіше використовуються в процесі змагань, визначена їх ефективність.

Більшість авторів [14, 23] відзначають, що основна увага в процесі підготовки спортсменів слід приділяти вдосконаленню тих технічних дій і комбінацій, які застосовуються в змагальній діяльності найчастіше, в той час, як інші прийоми доцільно використовувати для розширення рухового досвіду. Такі прийоми використовують найбільш ймовірні вихідні положення, які очевидні при захисних та контратакуючих техніко-тактичних діях на килимі.

Для вдосконалення техніко-тактичної підготовки у спортсменів застосовували основні прийоми сучасної вільної боротьби, комбінації, контрприйоми і захисту від них. Також використовувалися освоєння основних положень, способів маневрування, захоплень на матеріалі спеціалізованих ігрових завдань (епізоди сутички), що передбачають:

- швидке і надійне здійснення захоплення;
- швидке переміщення;
- запобігання досягнення захоплення суперником або своєчасне звільнення від нього;
- виведення з рівноваги суперника;
- сковування його дій;

- швидке маневрування і завойовування кращою позиції для досягнення переваги;

- змушення суперника відступати тисненням по килиму в захопленні;

- підготовка до незвичайного початку поєдинку, який може перериватися і відновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо в худших умовах для одного з борців).

А також усім борцям необхідно:

- вміти складати і реалізовувати тактичний план на сутичку з іще будь-яким суперником;

- домагатися переваги при необ'єктивному суддівстві;

- при програші в рахунку виконувати прийоми за короткий проміжок часу (10-15 с) в кінці поєдинку, на тлі втоми.

У тренуванні борців давалася система завдань для вдосконалення їх майстерності (таблиця 3.5).

Таблиця 3.5

Система завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих борців

№	Тренувальні завдання
1	Варіювання опору суперника (збільшення або зменшення)
2	Зменшення або збільшення часу відпочинку і інтенсивності навантаження
3	Ускладнення або спрощення вихідних і проміжних взаимоположень борців
4	Використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій
5	Підбір партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними і психологічними особливостями, які зумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямку маневрування
6	Удосконалення способів виведення з рівноваги
7	Удосконалення точності виконання захоплення
8	Удосконалення навичок оптимального розслаблення і напруження м'язів
9	Розвиток образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення та вміння прогнозувати дії суперника

Враховувалося, що одну і ту ж задачу кожен спортсмен може вирішувати своїм способом, своїми технічними прийомами (операціями).

Наприклад, для утримання переваги вибиралося або сковування, або маневрування, або загроза атаки, або комплексні дії, які включають усі ці операції. Борці вдосконалювали навички ведення єдиноборства:

- після успішної атаки (контратаки) з виграшем бала (балів) не знижувати активність, пресенгувати;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшем бала (балів) втримати перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням;
- після успішної атаки (контратаки) з перекладом суперника в небезпечне становище, дотиснути його і здобути перемогу на туше;
- 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, ложними атаками;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшем бала (балів), знову атакувати, потім відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого ще атакувати з перекладом суперника в небезпечне становище, дотиснути його і здобути перемогу на туше.

У процесі техніко-тактичної підготовки обов'язково нагадувалося, що борець, після успішної атаки і виграшу бала (балів), як правило, в свою чергу виявляється атакований. І йому необхідно бути готовим до цього. В іншому випадку він може програти бали або опинитися на лопатках.

Причому, в залежності від завдання, змінювалися техніко-тактичні дії, якими спортсмен досягав переваги (атакою, контратакою або демонстрацією активності і т.д.).

С. В. Калмиков, А. С. Сагалеев, Б. В. Дагбаев (2007), ґрунтуючись на позиціях діяльнісного підходу, за допомогою фрагментарного аналізу виділили в якості відносно самостійної структурної одиниці початок поєдинку, яке, в свою чергу, може включати від одного до декількох фрагментів (епізодів) спортивного єдиноборства. Після чого автори визначили, яким чином такий початок сутички може бути пов'язано з

результатом змагальної діяльності в цілому. Показано, що спортсмени, активно початківці поєдинки і виграють при цьому один або кілька балів, опановують ініціативою, отримують психологічну перевагу, і як правило, перемагають.

Виходячи з вищесказаного нами давалася установка активно починати поєдинок, раптово атакувати, першими виконувати тактико-технічні дії для того щоб захопити ініціативу на початку поєдинку. Реалізація цього завдання здійснювалася наступним чином: борцям оголошувалося завдання - виграти дебют поєдинку, тобто взяти першими бали і набрати більше очок, ніж суперники протягом однієї хвилини. Після чого поєдинок зупинявся, проводився аналіз і знову через 3-5 хвилин повторювалося завдання. Таких серій виконувалося до трьох-шість.

Спортсмени навчалися вмінню раціонально вести єдиноборство в залежності від ситуації (таблиця 3.6).

Таблиця 3.6

Способи реалізації установок для ефективного веденню єдиноборства в залежності від конкретної ситуації

№	Установки	Способи реалізації установок
1	Виграючи не переходити до оборони, атакувати і нарощувати перевагу	Борцю надається гандикап в 1-4 бали і дається установка збільшити розрив, партнер повинен скоротити відставання і вийти вперед
2	Для утримання переваги при переході (вимушеному або запланованому) до захисної тактики захищатися активними засобами	Застосування незручних захоплень, швунг, пересувань, помилкових випадів, пресинг, демонстрація активності. Очікування технічних і тактичних помилок суперника, який прагне до загострення боротьби, проведення контратак
3	Здобути перемогу на туше	Удосконалення 1-2 високоефективних прийомів
4	Маскувати тактичний задум атакувати при програшному рахунку	Чи не демонструвати наміри атакувати, поспішати, намагатися виконати ризиковані прийоми без тактичної підготовки
5	Удосконалювати навички правильного зближення з противником	Чи не розводити лікті в сторони і високо не піднімати, спину тримати прямо, ноги злегка зігнути в колінах, ноги не схрещувати
6	Проводити складні атаки	Атака зв'язками з двох-трьох прийомів, боротьба «спуртами» через 20-30 секунд

В процесі вдосконалення техніко-тактичних дій враховувалися особливості статури суперників (довжина тіла, рук, ніг, тулуба), а також сильні і слабкі сторони їх підготовленості. При цьому в максимально можливій мірі використовувалися власні найбільш сильні сторони, маскувалися і компенсувалися слабші (таблиця 3.7).

Таблиця 3.7

Облік особливостей суперників в техніко-тактичній підготовленості

№	Особливості суперників	Реалізація завдання
1	Швидкий суперник	Боротьба в захопленні, для того, щоб скувати руху суперника
2	Витривалий суперник	Домогтися переваги в самому початку поєдинку і потім утримати його, маневруючи, сковуючи, демонструючи високу активність і пресингуючи
3	Мало витривалий суперник	Найчастіше атакувати, нав'язувати силове протиборство і на тлі його стомлення набирати виграшні бали і прагнути до перемоги на туше
4	Технічний суперник	Відпрацювання жорсткої, сковає, пресинг боротьби
5	Більш високий суперник	Боротьба в низькій стійці і з положення поза захоплення
6	Низькорослий суперник	Удосконалення боротьби в контакті, з вигідними і зручними захватами в низькій стійці з упором в голову або плече
7	Фізично сильний суперник	Боротьба з атаками поза захоплення, з дистанції, ухилення від сковували, незручних захоплень

Для ефективного моделювання змагальної діяльності проводився раціональний підбір спаринг-партнерів, що мають різні особливості фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності (високий рівень розвитку окремих рухових якостей, або їх певних сполучень, оригінальна техніка і тактика ведення боротьби і т.д.).

У сутичках круговим методом, спортсмену - «матці», який проводив поєдинок з декількома суперниками по черзі, підбиралися різнопланові спаринг-партнери.

Для підвищення результативності боротьби спортсменам давалися такі рекомендації.

1. Атакуючий повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і витривалість в проведений прийом. Крім цього, надавати і вольовий тиск на суперника. Це дозволить швидше розхитувати його захист і успішно завершувати атакуючі дії.

2. Потрібно не просто імітувати атаку, а по-справжньому вкладатися в прийом по кілька разів з метою його якісної реалізації. Навіть переконавшись в тому, що суперник добре захищається, необхідно продовжувати втомлювати його безперервними атаками, майстерно маскуючи свій кінцевий (істинний) задум. Суперник, захистившись від перших атакуючих дій, заспокоюється і кілька розслабляється. Атакуючий, скориставшись цим, повинен різко переключитися на заздалегідь приготовлений коронний прийом і домогтися успіху.

3. У ситуаціях поєдинку, коли атакований при попаданні в партер не встиг зайняти стійкого становища і не приготувався до захисту, його необхідно без зволікання атакувати повторно.

Оскільки, як нами встановлено, в даний час технічний арсенал представників провідних шкіл вільної боротьби практично однаковий, удосконалювалися наступні основні компоненти техніко-тактичної майстерності.

1. Дії, спрямовані на захист від: а) переворотів накатом; б) прийомів, пов'язаних із захопленням ніг.

2. Освоювалися і удосконалювалися рідко виконувані прийоми, які будуть несподіваними для суперників.

При реалізації індивідуального підходу у формуванні спортивної майстерності, слабкі компоненти підготовленості (фізичної, тактико-технічної та ін.) Підтягувалися і розвивалися до такого рівня, який би забезпечував достатню надійність і стабільність змагальній діяльності, а сильні розвивалися до максимально можливого рівня.

З огляду на досягнення сучасної практики підготовки кваліфікованих борців, в середньому до 50 % часу відводилося на вдосконалення окремих

техніко-тактичних дій. На кожному занятті удосконалювалися 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожного з них поверталися не менше трьох-чотирьох разів. Наступні 35-40 % часу основної частини заняття відводилися на вдосконалення техніко-тактичних алгоритмів, які підбираються виходячи з практичних потреб конкретного борця і правильного підбору партнерів. Решта 10-15 % часу були зайняті вдосконаленням тактики поєдинку в цілому. Спортсмени навчалися складання приблизного плану ведення поєдинку, причому з усіх дій детально конкретизувалися лише ті, які безпосередньо пов'язані з атакою.

У процесі побудови програми фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю застосовувалися наукові положення теорії розвитку фізичних якостей.

Під час розвитку фізичних якостей особлива увага приділялася розвитку спритності, швидко-силовим якостям і спеціальній витривалості. У навчально-тренувальний процес приєдналися комплекси вправ, розроблені провідними фахівцями спортивної боротьби [29, 41, 49].

Під час вдосконалення витривалості широко застосовували:

– повторний (біг 2×800 м) і рівномірний методи тренування (крос 5–10 км, біг 6 хвилин зі спуртами (спуртовий біг), що імітує моделі змагального поєдинку) – для розвитку загальної витривалості, як фундамент для спеціальної витривалості;

Спуртовий біг застосовувався в двох варіантах. Перший передбачав самостійний вибір спортсменом тривалості та інтенсивності спуртів. Даний варіант частіше використовувався в рамках індивідуальної зарядки, самостійних занять, а також в розминці перед вдосконаленням техніко-тактичної майстерності.

Другий варіант передбачав застосування тестових навантажень, що моделюють інтервальні режими рухової діяльності борців. Так, спочатку спортсмени на стадіоні або спортивному майданчику пробігали відрізок 100 метрів в довільному темпі за 30-35 секунд, потім брали положення низького

старту в зворотному напрямку. За сигналом тренера цей відрізок вони бігли з максимальною швидкістю. На фініші відрізка фіксувалося час і, визначалася ЧСС за 10 секунд. Таких поєднань виконувалося 3, тобто спортсмен пробігав в цілому 600 м: 300 м в максимальному темпі і 300 метрів в довільному, що за часом практично відповідає одному періоду. Таким чином, в ході тестового вправи (2 періоду) спортсмени робили 6 прискорень. Результати виконання тестового вправи доводилися до спортсменів на наступному занятті.

Оцінка функціонального стану спортсменів здійснювалося за такими показниками: 1) часу пробігання дистанції; 2) реакції серцево-судинної системи на навантаження і динаміці відновлювальних процесів (по ЧСС); 3) даними педагогічних спостережень і суб'єктивними критеріями: самопочуттю, бажанням тренуватися, сну, апетиту.

– інтервально-круговий метод тренування (в якому передбачали використання, головним чином, змагальних вправ борця).

Інтервально-круговий метод реалізувався в сутичках, які проводилися за наступною схемою: боротьбу з одним спортсменом суперники ведуть по черзі, змінюючись кожну хвилину. При цьому для створення змагального клімату вівся загальний рахунок поєдинку. Після того як борець проводив все 6 хвилин на килимі, його змінював інший спортсмен і також по черзі боровся з іншими спаринг партнерами. Кількість кругових сутичок становить від однієї до трьох; 2-3 поєдинки проводили тільки добре підготовлені спортсмени. Причому, як тільки ми помічали, що спортсмен - «матка» значно знижує активність, його видаляли з килима. На його місце виходив інший спортсмен.

Схема кругових сутичок в одному колі при максимальній кількості спаринг партнерів виглядає наступним чином (таблиця 3.8).

Кожен спортсмен отримує свій номер (від першого до сьомого) і проводить сутички по 12 хвилин, з них 6 хвилин як «матка» і 6 хвилин як спаринг-партнер для інших «маток».

Таблиця 3.8

Схема кругових сутичок борців

Хвилини сутички	Номера сутичок						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
1	1-2	7-2	6-2	5-2	4-2	3-2*	7-3
2	1-3	7-3	6-3	5-3	4-3*	2-4	7-4
3	1-4	7-4	6-4	5-4*	3-5	2-5	7-5
4	1-5	7-5	6-5*	4-6	3-6	2-6	7-6
5	1-6	7-6*	5-7	4-7	3-7	2-1	7-1
6	1-7*	6-1	5-1	4-1	3-1	2-7	-

Примітка: * - в виділених сутичках відбувається зміна «маток».

Сутички за завданням. При проведенні сутичок за завданням давалися установки проводити реальні атаки спуртами в інтервалі 20-30 секунд, удосконалювалися навички боротьби в щільному захопленні, в умовах жорсткого силового тиску. Давалося завдання переслідувати суперника по всій площі килима, щоб він постійно перебував у зони пасивності, активно починати сутичку і утримувати перевагу по її ходу. При цьому зменшувалася час відпочинку між періодами і сутичками. У разі якщо один з суперників значно поступався спаринг партнера в підготовленості, йому надавався гандикап (фора) в 1-4 і більше бала.

Що стосується спеціальної силової підготовки, широко використовувалися вправи зі штангою і гирями, спеціальні вправи в парах, а також вправи для різних м'язових груп у руках, що нагадують окремі ситуації боротьби:

- нахили с партнером захопленням за тулуб;
- нахили вперед з партнером на плечах (захоплення «млин»);
- проноси партнера захопленням дві руки знизу;
- вправи з гантелями (імітація руху рук в боротьбі);
- «скручування штанги» (імітація початкового руху кидка назад скручуванням);
- стрибки, що імітують різні способи пересувань при захопленнях ніг;
- пересування з гирею в руках (імітація захоплення «дві руки знизу»);
- вистрибування з гирею (імітація підйому заднім поясом в партері).

Для розвитку спритності переважно використовувалися вправи акробатики і спортивні ігри. Після кожного тренування виконувалися вправи на розтягування:

- колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях);
- колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками);
- розтягування в положенні випаду або шпагату (паралельний, поперечний);
- прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні («жабка»), а потім – перевороти вліво і вправо кілька разів підряд;
- прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку;
- схрещення ніг вправо-вліво поштовхом з положення партеру;
- стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима (прогнутися в попереку);
- стоячи на колінах, перекат уперед з переворотом через груди в положенні мосту;
- те саме з положення стоячи; заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ніг);
- згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту.

3.4. Динаміка показників підготовленості в тренувальному процесі кваліфікованих борців вільного стилю

В рамках проведення педагогічного експерименту протягом восьми місяців (з грудня 2020 року по липень 2021 року) здійснювалася перевірка припущення про позитивний вплив розроблених тренувальних завдань щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичним діям та розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю. В експерименті брали участі дві групи борців: контрольна та експериментальна по 10 спортсменів в

кожній. Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі складений з урахуванням теоретичних моделей змагальної діяльності, раціонального вибору тренувальних засобів. Контрольна група займалася з урахуванням традиційної методики. На початку та наприкінці педагогічного експерименту проводилися тестування фізичних якостей та експертне оцінювання техніко-тактичної підготовленості у кваліфікованих борців вільного стилю.

Результати експертної оцінки техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю на початку педагогічного експерименту між контрольною та експериментальною групами не виявили достовірно значущих відмінностей ($p > 0,05$) (таблиця 3.9).

Таблиця 3.9

Середні показники експертної оцінки техніко-тактичних дій кваліфікованих борців експериментальної (n=10) і контрольної (n=10) групи на початку педагогічного експерименту, бали

№	Техніко-тактичні дії, бали	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Перевороты скручуванням	КГ	3,08 ± 0,10	0,12	>0,05
		ЕГ	3,07 ± 0,09		
2	Перевороты накатом	КГ	3,65 ± 0,08	0,28	>0,05
		ЕГ	3,63 ± 0,09		
3	Перевороты розгинанням	КГ	3,62 ± 0,10	0,60	>0,05
		ЕГ	3,53 ± 0,10		
4	Контрприйоми у партері	КГ	3,08 ± 0,08	0,60	>0,05
		ЕГ	3,02 ± 0,08		
5	Переведення в партер	КГ	3,72 ± 0,08	0,31	>0,05
		ЕГ	3,75 ± 0,07		
6	Кидки прогином	КГ	3,20 ± 0,10	0,22	>0,05
		ЕГ	3,17 ± 0,11		
7	Кидки відворотом	КГ	3,52 ± 0,08	0,14	>0,05
		ЕГ	3,54 ± 0,09		
8	Звалювання	КГ	3,43 ± 0,08	0,15	>0,05
		ЕГ	3,47 ± 0,08		
9	Виштовхування за килим	КГ	3,48 ± 0,12	0,11	>0,05
		ЕГ	3,50 ± 0,09		
10	Контрприйоми у стійці	КГ	2,87 ± 0,08	0,16	>0,05
		ЕГ	2,88 ± 0,07		

Примітка: достовірність t=2,10; p<0,05; t=2,88; p<0,01; t=3,92; p<0,001.

У таблиці 3.10 представлені результати тестування фізичної підготовленості у кваліфікованих борців вільного стилю на початку педагогічного експерименту. Достовірно значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами не виявлено ($p > 0,05$).

Таблиця 3.10

Середні показники фізичної підготовленості кваліфікованих борців експериментальної (n=10) і контрольної (n=10) групи на початку педагогічного експерименту

№	Показники	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Біг на 30 м (с)	КГ	5,0±0,56	0,27	>0,05
		ЕГ	4,9±0,31		
2	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	КГ	22,87±0,60	0,85	>0,05
		ЕГ	23,40±0,51		
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	КГ	61,6±0,58	0,70	>0,05
		ЕГ	62,2±0,59		
4	Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	195,27±0,32	0,44	>0,05
		ЕГ	197,87±0,27		
5	Вставання з стійки на «міст» за 15 с (к-ть разів)	КГ	9,97±0,68	0,98	>0,05
		ЕГ	10,33±0,53		
6	Відкидання ніг за 15 с (к-ть разів)	КГ	13,97±0,68	0,88	>0,05
		ЕГ	14,33±0,53		
7	Забігання на «мосту» за 15 с (к-ть разів)	КГ	9,55±0,38	0,35	>0,05
		ЕГ	9,21±0,62		
8	Біг на 3000 м (хв.,с)	КГ	13,04±0,78	0,41	>0,05
		ЕГ	13,11±0,72		

Примітка: достовірність $t=2,10$; $p < 0,05$; $t=2,88$; $p < 0,01$; $t=3,92$; $p < 0,001$.

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 борцями експериментальної групи: перевороти скручуванням ($t=2,38$; $p < 0,05$), переворот накатом ($t=2,91$; $p < 0,01$), перевороти розгинанням ($t=2,12$; $p < 0,05$), контрприйоми у партері ($t=2,27$; $p < 0,05$), переведення в партер ($t=2,35$; $p < 0,05$), кидки прогином ($t=3,01$; $p < 0,01$), кидки підворотом ($t=2,21$; $p < 0,05$), звалювання ($t=2,17$; $p < 0,05$), виштовхування за килим ($t=2,60$; $p < 0,05$), контрприйоми у стійці ($t=2,18$; $p < 0,05$) (таблиця 3.11).

Таблиця 3.11

Середні показники експертної оцінки техніко-тактичних дій кваліфікованих борців контрольної (n=10) і експериментальної (n=10) груп наприкінці педагогічного експерименту, бали

№	Техніко-тактичні дії, бали	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Перевороты скручуванням	КГ	3,21±0,10	2,38	<0,05
		ЕГ	3,56±0,08		
2	Перевороты накатом	КГ	4,19±0,08	2,91	<0,01
		ЕГ	4,57±0,08		
3	Перевороты розгинанням	КГ	3,83±0,09	2,12	<0,05
		ЕГ	4,10±0,08		
4	Контрприйоми у партері	КГ	3,29±0,08	2,27	<0,05
		ЕГ	3,59±0,08		
5	Переведення в партер	КГ	4,10±0,08	2,35	<0,05
		ЕГ	4,29±0,08		
6	Кидки прогином	КГ	3,47±0,09	3,01	<0,01
		ЕГ	3,89±0,09		
7	Кидки відворотом	КГ	3,86±0,11	2,21	<0,05
		ЕГ	4,01±0,12		
8	Звалювання	КГ	3,79±0,08	2,17	<0,05
		ЕГ	3,98±0,09		
9	Виштовхування за килим	КГ	3,70±0,10	2,60	<0,05
		ЕГ	4,05±0,09		
10	Контрприйоми у стійці	КГ	3,17±0,08	2,18	<0,05
		ЕГ	3,43±0,09		

Примітка: достовірність t=2,10; p<0,05; t=2,88; p<0,01; t=3,92; p<0,001.

Порівнюючи середні результати спортсменів наприкінці педагогічного експерименту можна відзначити, що всі показники фізичної підготовленості кваліфікованих борців експериментальної групи достовірно вище, чим показники спортсменів контрольної групи: біг на 30 метрів (p<0,05, t=2,11); максимальна кількість підтягувань на поперечині (p<0,05, t=2,15); максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи (p<0,05, t=2,27); стрибок у довжину з місця (p<0,05, t=2,77); вставання з стійки на «міст» за 15 секунд (p<0,05, t=2,78); відкидання ніг за 15 секунд (p<0,05, t=2,41); забігання на «мосту» за 15 секунд (p<0,05, t=2,23), біг на 3000 м (p<0,05, t=2,17) (таблиця 3.12).

Таблиця 3.12

**Середні показники фізичної підготовленості кваліфікованих борців
експериментальної (n=10) і контрольної (n=10) групи наприкінці
педагогічного експерименту**

№	Показники	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Біг на 30 м (с)	КГ	4,9±0,86	2,11	<0,05
		ЕГ	4,5±0,71		
2	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	КГ	23,87±0,52	2,15	<0,05
		ЕГ	25,10±0,31		
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	КГ	64,6±0,58	2,27	<0,05
		ЕГ	68,2±0,59		
4	Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	201,27±0,32	2,77	<0,05
		ЕГ	207,87±0,27		
5	Вставання з стійки на «міст» за 15 с (к-ть разів)	КГ	10,87±0,68	2,78	<0,05
		ЕГ	12,33±0,53		
6	Відкидання ніг за 15 с (к-ть разів)	КГ	15,67±0,34	2,41	<0,05
		ЕГ	17,33±0,35		
7	Забігання на «мосту» за 15 с (к-ть разів)	КГ	10,15±0,38	2,23	<0,05
		ЕГ	11,61±0,62		
8	Біг на 3000 м (хв., с)	КГ	12,55±0,38	2,17	<0,05
		ЕГ	11,21±0,62		

Примітка: достовірність t=2,10; p<0,05; t=2,88; p<0,01; t=3,92; p<0,001.

В рамках проведення педагогічного експерименту здійснювалася перевірка припущення про позитивний вплив оптимального планування тренувальних засобів на показники змагальної діяльності. На початку експерименту і наприкінці проводилися контрольні сутички між борцями обох груп (кожен борець провів по два поєдинки) (таблиця 3.13).

Як видно з таблиці 3.13 борці експериментальної групи в наприкінці експерименту здобули набагато більше перемог - 12, ніж спортсмени контрольної групи - 8 перемог. Достроково виграних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, в експериментальній групі - 6 сутичок, а в контрольній - 2 зустрічі. 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.

Таблиця 3.13

Результати контрольних сутичок між борцями контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп в педагогічному експерименті

№	Найменування елементів змагальної діяльності	ЕГ		КГ	
		На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
1	Кількість перемог	10	12	10	8
2	Достроково виграних поєдинків	3	6	4	2
3	Сума виграних балів	98	175	105	64

Висновки до розділу 3

1. Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю дозволив виділити 10 основних технічних дій, які найбільш часто використовуються. Встановлено, що для борців найбільш виконуваними техніко-тактичними діями в партері є перевороти накатом, а в стійці – переведення в партер.

2. Визначено теоретичні моделі сучасної змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Ці дані дозволять раціонально і ефективно організувати навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів.

3. Встановлено, що основні напрями моделювання спортивного протиборства в боротьбі відображають особливості і вимоги змагальної діяльності і являються обов'язковими для висококваліфікованих спортсменів.

4. Спираючись на результати аналізу спеціальної літератури, вивчення особливостей модельних характеристик сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців були розроблені тренувальні завдання щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичним діям та розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю.

5. Результати середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти та показників фізичної підготовленості показали, що достовірних

відмінностей, за тестовими показниками, між контрольною та експериментальною групами на початку експерименту не виявлено ($p > 0,05$).

6. 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 борцями експериментальної групи: перевороти скручуванням ($t=2,38$; $p < 0,05$), переворот накатом ($t=2,91$; $p < 0,01$), перевороти розгинанням ($t=2,12$; $p < 0,05$), контрприйоми у партері ($t=2,27$; $p < 0,05$), переведення в партер ($t=2,35$; $p < 0,05$), кидки прогином ($t=3,01$; $p < 0,01$), кидки підворотом ($t=2,21$; $p < 0,05$), звалювання ($t=2,17$; $p < 0,05$), виштовхування за килим ($t=2,60$; $p < 0,05$), контрприйоми у стійці ($t=2,18$; $p < 0,05$).

Порівнюючи середні результати фізичної підготовленості у спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту можна відзначити, що у кваліфікованих борців експериментальної групи вони достовірно вищі, ніж у спортсменів контрольної групи: біг на 30 метрів ($p < 0,05$, $t=2,11$); максимальна кількість підтягувань на поперечині ($p < 0,05$, $t=2,15$); максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи ($p < 0,05$, $t=2,27$); стрибок у довжину з місця ($p < 0,05$, $t=2,77$); вставання з стійки на «міст» за 15 секунд ($p < 0,05$, $t=2,78$); відкидання ніг за 15 секунд ($p < 0,05$, $t=2,41$); забігання на «мосту» за 15 секунд ($p < 0,05$, $t=2,23$), біг на 3000 м ($p < 0,05$, $t=2,17$).

7. Ефективність розроблених тренувальних завдань підтверджує й той факт, що спортсмени експериментальної групи наприкінці експерименту в контрольних сутичках здобули набагато більше перемог - 12, ніж спортсмени контрольної групи - 8 перемог. Достроково виграних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, в експериментальній групі - 6 сутичок, а в контрольній - 2 зустрічі. Слід зазначити, що спортсмени експериментальної групи ефективніше вміють готувати зручні ситуації для проведення атакуючих прийомів у сутичці, що свідомо керують своїми рухами.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення спеціальних літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду дозволило виявити, що в спортивній боротьбі триває активний пошук оптимальних правил змагань і, відповідно, змагальної методики різних сторін підготовки.

Все сказане підкреслює необхідність інтенсифікації тренувального процесу, пошуку найбільш ефективної програми формування та вдосконалення техніко-тактичної майстерності та розвитку фізичних якостей.

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. Виявлено, що рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку в вільній боротьбі, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку.

Для розвитку фізичних якостей на заняттях з вільної боротьби, в першу чергу, потрібно вдосконалювати ті якості, які потрібні їм для успішного ведення навчальних поєдинків. Отже, засобами виховання спеціальних якостей борця треба вважати вправи, що сприяють формуванню і вдосконаленню навичок у виконанні елементів боротьби або цілих прийомів, які спортсмен виконує самостійно або з партнером; навчальні та змагальні сутички різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби.

4. Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю дозволив виділити 10 основних технічних дій, які найбільш часто використовуються. Встановлено, що для борців найбільш виконуваними техніко-тактичними діями в партері є перевероти накатом, а в стійці – переведення в партер.

5. Визначено теоретичні моделі сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців. Ці дані дозволять раціонально і ефективно організувати навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів.

6. Спираючись на результати аналізу спеціальної літератури, вивчення особливостей модельних характеристик сучасної змагальної діяльності висококваліфікованих борців були розроблені тренувальні завдання щодо вдосконалення методики навчання техніко-тактичним діям та розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців вільного стилю.

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

8. 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 борцями експериментальної групи ($p < 0,05-0,01$).

Порівнюючи середні результати фізичної підготовленості у спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту можна відзначити, що у кваліфікованих борців вільного стилю експериментальної групи вони достовірно вищі, ніж у спортсменів контрольної групи ($p < 0,05$).

9. Ефективність розроблених тренувальних завдань для вдосконалення техніко-тактичної і фізичної підготовки підтверджує й той факт, що спортсмени експериментальної групи наприкінці експерименту в контрольних сутичках здобули набагато більше перемог - 12, ніж спортсмени контрольної групи - 8 перемог. Достроково виграних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, в експериментальної групі - 6 сутичок, а в контрольній - 2 зустрічі. Слід зазначити, що спортсмени експериментальної групи ефективніше вміють готувати зручні ситуації для проведення атакуючих прийомів у сутичці, що свідомо керують своїми рухами.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

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: Физкультура и спорт. 1985;2:80-85.
3. Воронов АИ, Березняк ВВ. Надежность технических действий в спортивной борьбе и методика ее повышения. Теория и практика физической культуры. 2010;3:14-15.
4. Бардамов ГБ. Управление индивидуализацией подготовки спортсменов-борцов вольного стиля. Теория и практика физической культуры. 2018;3:52-54.
5. Галковский НМ. Опыт тактического мастерства - молодым борцам. Спортивная борьба: Ежегодник, М. 1995;1:27-30.
6. Дагбаев БВ. Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований. Монография, Улан-Удэ: Изд-во Бурят. гос. ун-та; 2013. 140 с.
7. Дементьев ВЛ, Гожин ВВ, Лушников АЮ. Специализированные восприятия борца. Монография, М.: Физическая культура; 2011. 288 с.
8. Денисова ЛВ, Хмельницкая ИВ, Харченко ЛА. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте. Учебное пособие для ВУЗов. К.: Олимпийская литература; 2008. 127 с.
9. Завьялов АИ, Тимошенко ЮА. Формирование спортивного мастерства борцов греко-римского стиля в связи с эволюцией правил соревнований. Материалы научно-практической конференции «Восток – России – Запад», Иркутск. 2011;3: 320 с.
10. Игуменов ВМ, Подливаев БА. Спортивная борьба: Учебник для студентов факультетов физического воспитания пед. учебных заведений. М.: Просвещение; 2013. 240 с.

11. Калмыков СВ, Сагалеев АС, Дагбаев БВ. Соревновательная деятельность в спортивной борьбе. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета; 2007. 204 с.

12. Коробейников ГВ. Общие закономерности ведения соревновательного поединка и универсальные требования к технико-тактической подготовленности борцов высокой квалификации. Физическое воспитание студентов. 2016;1;37-42.

13. Кузнецов АС, Крикуха ЮЮ. Техничко-тактичеськая подготовка борцов греко-римського стиля на етапі спортивного совершенствования. Монография, М.: ФЛИНТА: Наука; 2012. 128 с.

14. Кузнецов АС, Мубаракзянов РБ. Влияние изменений правил на соревновательную деятельность спортсменов, занимающихся греко-римской борьбой. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2014;1(30):55-61.

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

16. Латишев СВ, Шадригось ВІ. Вільна боротьба. 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; 2011. 96 с.

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

18. Латишев 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.

19. Максимов ДВ, Селуянов ВН, Табаков СЕ. Физическая подготовка единоборцев (самбо и дзюдо), М.: ТВТ Дивизион; 2011. 160 с.

20. Матвеев ЛП. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература; 2006. 318 с.
21. Международные правила борьбы греко-римской, вольной, женской и пляжной / пер. Л. Куракина; ред. Н. Журули, Лозанна; 2013. 80 с.
22. Миндиашвили ДГ, Завьялов АИ. Учебник тренера по борьбе. Красноярск: Изд-во КПКУ; 2015. 213 с.
23. 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.
24. Нелюбин ВВ. Эволюционные преобразования в спортивной борьбе: Учебное пособие, Новосибирск: Изд-во «Пасман и Шувалов»; 2015. 159 с.
25. Новиков АА. Основы спортивного мастерства. М.: ВНИИФК; 2012. 208 с.
26. Новиков АА, Акопян АО. Анализ соревнований и совершенствование технологии тренировочного процесса в борьбе. Всероссийскому научно-исследовательскому институту физической культуры и спорта 60 лет. 2013;2:300-314.
27. 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.
28. Подливаев БА. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры. 2009; 2:55-58.
29. 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.
30. Полева НВ. Формирование готовности борцов к соревнованиям в границах избранной весовой категории. Теория и практика физической культуры и спорта. 2014;9:47-53.

культуры. 2018;8:76-80.

31. Пшеникова МГ. Адаптация к физическим нагрузкам. Физиология адаптационных процессов. М.: Наука; 1986. 221 с.

32. Тараканов БИ. Критический анализ современных тенденций развития спортивной борьбы. ТиПФК. 2018;6:28-30.

33. Туманян ГС. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: Советский спорт; 2006. 494 с.

34. Турецкий ВБ. Обучение единоборцев конфликтным взаимодействиям в бою. Теория и практика физической культуры. 2003;2:23-24.

35. Шахмурадов ЮА. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов. М.: Высшая школа; 2017. 189 с.

36. Шадригось ВІ. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015;5:44-48.

37. Шадригось ВІ, Латишев СВ. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. Вісник Чернігів. нац. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. 2012;4(98):235-239.

38. Шацьких ВВ. Інформативні критерії психофізіологічних станів борців в умовах тренувальної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;3:137-142.

39. Шулика ЮА. Психолого-педагогические проблемы повышения специальной выносливости в единоборствах. Теория и практика физической культуры. 2014;8:35-36.

40. Юхно ЮА. Биомеханические характеристики атакующих действий борцов высокой квалификации. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2016;6:125-132.

41. Юхно ЮА. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на основе анализа состава технических действий, используемых в соревновательной деятельности. Фическое воспитание студентов творческих специальностей. 2014;6:64-71.

42. Arakawa H. Anthropometric Characteristics of Elite Japanese Female Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2018;5(1):13-21.
43. Arslanoglu E. Physical profiles of Turkish young Greco-Roman wrestlers. *Educational Research and Reviews*. 2015;10(8):1034-1038.
44. Chow B. D. V. *Parterre: Olympic Wrestling, National Identities, and the Theatre of Agonism. Performing Antagonism*. Palgrave Macmillan UK. 2017;1:61-79.
45. Çankaya C. Examination of Young Wrestlers' Leg Reaction Times and Their Relationships with Explosive Power», *World Appl Sci J*. 2018;16:189-197.
46. Eduardo D, González L. Wrestlers's performance analysis through notational techniques. *Journal of Wrestling Science*. 2017;3(2):68-89.
47. Kasum G, Markovic M. Comparison of free-stzle wrestlers competitive activities on European championship in 2013. and 2014. XVII Scientific Conference „FIS COMMUNICATIONS 2014" in physical education, sport and recreation and II International Scientific Conferenc. 2014;1:455-462.
48. Sharratt MT. Wrestling profile. *Clin Sports Med*. 2014;3:273-289.
49. Tropin Y. Physical fitness model characteristics in wrestling. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2017;2(58):69-71.
50. Tünnemann H. Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science*. 2013;3(2):94-104.
51. 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.
52. Zhumakulov ZP. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*. 2017;5:29-35.