

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: **«ІНДИВІДУАЛЬНА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА
КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОСНОВІ
РЕЗУЛЬТАТИВНИХ КОМБІНАЦІЙ»**

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
Сопленка Олександра Петровича

Науковий керівник: к.фіз.вих.наук, доцент
Радченко Ю.А.

Рецензент: к.пед. наук, доцент
Салямін Ю.М.

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 4 від 27.11. 2024 р.)

В.о. завідувача кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та
спорту, професор

(підпис)

Київ – 2024

РЕФЕРАТ

Дослідження було присвячено підвищенню результативності змагальної діяльності борців-юніорів вільного стилю. Аналіз науково-методичної літератури, мереж Інтернету та узагальнення провідного практичного досвіду дозволив виявити, що техніко-тактична підготовка є важливим аспектом у тренувальному процесі борців, який визначає успіх та результативність у змаганнях.

На підставі вивчення науково-методичної літератури, дослідження змагальної діяльності висококваліфікованих борців було розроблено програму. Ситуаційне моделювання результативних комбінацій змагань та конкретної манері ведення поєдинку лягли в основу програми індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів, що включає стиль поведінки, рухові переваги, «коронні» комбінації.

Для перевірки ефективності запропонованої програми проводився педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був проведений у групах спеціалізованої підготовки СДЮШОР №3 міста Києва з січня по червень 2024 року. Всього у педагогічному експерименті взяли участь 24 борці-юніори вільного стилю, віком 18-20 років, кваліфікація: КМСУ. Спортсмени були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну по 12 борців у кожній. Борці експериментальної групи тренувались за розробленою програмою.

На початку експерименту показники техніко-тактичної підготовленості борців контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

Наприкінці експерименту у борців експериментальної групи порівняно з борцями контрольною групою відзначено достовірне покращення у всіх показниках техніко-тактичної підготовленості ($p < 0,05$).

В експериментальній групі наприкінці педагогічного експерименту покращуються всі показники техніко-тактичної підготовленості. Так, у

борців атакуючої манери ведення бою: маневрування на 15,2%; розвідувальні комбінації на 18,3%; підготовчі комбінації на 11,2%; кидки у стійці на 18,6%; перевероти у партері на 7,3%; реалізацію індивідуальної манери на 7,9%. У борців контратакуючої манери ведення бою: маневрування на 26,3%; блокуючі комбінації на 16,5%; випереджаючі комбінації на 15,2%; кидки у стійці на 19,4%; перевероти у партері на 14,6%; реалізація індивідуальної манери на 16,7%.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗМАГАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ БОРотьБИ	
1.1. Характерні особливості змагальної та тренувальної діяльності у спортивній боротьбі	8
1.2. Моделювання змагальної та тренувальної діяльності борців вільного стилю	17
1.3. Індивідуальна техніко-тактична підготовка борців вільного стилю....	29
Висновки до розділу 1.....	35
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	37
2.2. Організація та проведення дослідження.....	39
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ-ЮНІОРІВ	
3.1. Модельні характеристики висококваліфікованих борців атакуючої та контратакуючої манери ведення сутички.....	40
3.2. Програма індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних комбінацій змагань	47
3.3. Експериментальне обґрунтування ефективності програми індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів	53
Висновки до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ.....	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Одним з незамінних резервів для підвищення кваліфікації спортсменів є вивчення індивідуальної схильності, визначення і формування переваг у вправах в певних умовах змагальної діяльності (Матвєєв Л.П., 2006; Платонов В.М., 2015, 2020).

У єдиноборствах проблема індивідуальних підходів складна і багатогранна та її дослідження відбувається в різних напрямках. Водночас питання індивідуальної техніко-тактичної підготовки найближчої передової молоді різної кваліфікації залежно від сучасних умов змагальної діяльності потребує подальшого опрацювання (Шандригось В.І. 2015).

Посилення суперництва в боротьбі, підвищення конкурентної ефективності, наскрізний рахунок в суточки та визначення пасивних борців надають атлетам додаткові можливості використовувати ситуацію на килимі в своїх інтересах, підтримувати інтригу до кінця суточки та суперництво в цілому впродовж всього змагання. Зміни регламенту суточки, збільшення інтенсивності використання техніко-тактичних дій, зменшення результативних комбінацій, привело к більш всебічній індивідуальній підготвки юних борців (Загура Ф.І., 2019; Iermakov S. and et. al., 2015).

Тим часом у сучасній вільній боротьбі все ще не повною мірою реалізується вимога вести технічно різноманітне, комбінаційне протиборство. Таким чином, виникає протиріччя між:

- необхідністю вести видовищну боротьбу та існуючою практикою навчання та формування простих зв'язок техніко-тактичних дій;
- вимогою вести комбінаційне єдиноборство та недостатньою розробленістю методики навчання та вдосконалення результативних змагальних комбінацій;
- необхідністю підвищення результативності змагальної діяльності борців-юніорів та недостатнім організаційно-методичним забезпеченням

індивідуалізації техніко-тактичної підготовки з урахуванням сучасних вимог змагань у вільній боротьбі.

Виявлені протиріччя визначили проблему формування результативних змагальних комбінацій в індивідуальній техніко-тактичній підготовці борців-юніорів та зумовили актуальністю теми 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 дослідження – підвищення результативності змагальної діяльності борців-юніорів вільного стилю на основі визначення та формування результативних змагальних комбінацій.

Завдання дослідження.

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та мережі Інтернет визначити особливості удосконалення техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі.

2. Вивчити особливості сучасної змагальної діяльності борців вільного стилю високої кваліфікації.

3. Скласти модельні характеристики та алгоритми результативних змагальних комбінацій борців високої кваліфікації різної манери ведення поєдинку.

4. Розробити та експериментально обґрунтувати програму індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних змагальних комбінацій.

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

Предмет дослідження – програма індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних змагальних комбінацій.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної інформації та мережі інтернет; педагогічні спостереження;

відеоаналіз поєдинків; бесіди з тренерами та спортсменами високої кваліфікації; експертна оцінка; моделювання змагальної та тренувальної діяльності; педагогічний експеримент; методи математики статистики.

Наукова новизна:

- виявлено ознаки індивідуалізації технічної-тактичної підготовки борців з різними манерами ведення суточки;
- визначено алгоритми результативних комбінацій для висококваліфікованих борців контратакуючої та атакуючої манери ведення суточки;
- розроблено та експериментально обґрунтовано методику індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців з різними манерами ведення суточки.

Практична значущість характеризується новими можливостями індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням виявлених результативних змагальних комбінацій. Застосування розроблених алгоритмів та модулів індивідуальної підготовки борців атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинку значно підвищує ефективність становлення спортивної майстерності та сприяє підвищенню результативності змагальної діяльності у вільній боротьбі. Результати, які були отримані впродовж дослідження можуть бути використані у роботі КДЮСШ та у підготовці збірних команд зі спортивної боротьби.

Структура роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку літературних джерел та додатків. Матеріал викладений на 69 сторінках тексту, включає 4 рисунки та 9 таблиць. Бібліографія включає 73 джерела.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЗМАГАНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ БОРотьБІ

1.1. Характерні особливості змагальної та тренувальної діяльності у спортивній боротьбі

Тема змагальної діяльності вже багато років є одним із основним напрямків наукових досліджень. Розглядаються багато положень, засновані на теорії діяльності. У сучасній теорії спорту це поняття отримало новий вектор досліджень, що розкриває специфічні особливості й специфіку його застосування в кожному виді спорту. У спортивних єдиноборствах цю проблему вивчали багато відомих учених [8, 12, 20, 46, 63].

Відповідно до концепції діяльності, операція є спосіб здійснення дій, які у свою чергу націлені на кінцевий результат, тобто цілеспрямовані дії. Усвідомлена спортивна діяльність заснована на мотивації, яка дозволяє вам завжди визначати відповідні потреби атлета в самовираженні і самовдосконаленні. Досягнення мети у спорті вищого рівня змінює набір поведінки, які приписуються високому результату. Тепер давайте визначимо поняття «діяльність» - процес з певною метою, який пов'язаний з конкретною потребою. Отже, такі поняття, як «потреба», «мета» й «операція» становлять три рівні значень, що визначають у сукупності поняття «діяльність».

За О.М. Леонтьєву (1972), термін «діяльність» означає лише такі процеси, які, відбиваючи те чи інше ставлення людини до світу, відповідають їх потреби, процеси, у яких те, потім спрямований цей процес у цілому, завжди збігається з тим об'єктивним, що спонукає суб'єкта до цієї діяльності, тобто, у разі, з мотивами спортивного вдосконалення.

На думку В.А. Плахтієнко (1988), категорія діяльності включає предмет діяльності, потреби і мотиви. Під час аналізу діяльності вчений виділив три плани її розгляду: генетичний, структурно-функціональний,

динамічний. У будові діяльності виокремлюються ієрархічні, пов'язані між собою одиниці, окрема діяльність, що відокремлюється в загальному потоці діяльностей на основі мотиву, що спонукає її; дія, підпорядкована усвідомлюваній меті; операція, що співвідноситься з умовами виконання дії.

Реалізація спортивних мотивів та потреб розкривають важливі сторони та безліч типів спортивної діяльності. Спорт, як частина людської культури, рясніє низкою різних видів діяльності, які оєднуються з поняттям «спортивна діяльність», одним з видів якої є змагання. В цьому відношенні поняття «спортивна діяльність» майже узгоджується з визначенням поняттям «спорт» в деякому сенсі із поняттям «змагальна діяльність», яке у вузькому сенсі є поняттям «спорт» (Матвеев Л.П., 2006).

На теперішній час поняття таке поняття, як «змагальна діяльність» в теорії спортивних змагань й теорії спорту визнано одним найважливіших (Красніков А.А., 2005). Цей термін важко зрозуміти через відсутність точного визначення категорії спортивної діяльності як предмета дослідження, але необхідно сформулювати весь набір в цілому (Платонов В.М., 2020; Матвеев Л.П., 2006).

Ключовим словом змагальної діяльності, безперечно, є конкуренція (від лат. *Concursus*), яка є «здобувачем на нагороду, зіткнення, суперництво на якійсь ниві між особами, зацікавленими в досягненні однієї і тієї ж мети». Основною ознакою змагальної діяльності є те, що суперництво у спортивній діяльності характеризується рівнем домагань та максимальним проявом можливостей людини.

На думку А.А. Краснікова (2005) відмітними ознаками змагальної діяльності є:

1. Змагальна діяльність вторинна за своїм походженням, як якщо б вона була надмірно об'єктивною, тобто конкурентна діяльність розвивається на матеріалі іншої основної тематичної діяльності.

2. Змагальна діяльність тісно взаємодіє з таким соціально значущим поняттям як конкуренція.

3. Конкуренція пояснює появи особливого стану у якому проявляється емоційний та фізіологічний фон людської діяльності.

4. Конкуренція у змагальній діяльності базується на основі гуманного ставлення до суперника, що виключає його фізичного усунення.

Отже, змагальна діяльність –це гостра конкуренція, яка буде спрямована на виявлення переваги конкуруючих сторін і в певних регульованих умовах.

У контексті дослідження, важливою основою концепцій діяльності є положення про те, що включеним у спортивну діяльність можна вважати лише спортсмена, який мотивований на досягнення найвищого результату [11, 38, 52, 65, 68].

Діяльністю вважатимуться лише процес, який реалізується з допомогою мотивації, сформованої з урахуванням суб'єкт-об'єктних зв'язків, які включають суспільно значимий предмет. Отже, у спорті вищих досягнень мотивація виконує найважливішу функцію. Без мотивації успіху спортивна діяльність втрачає сенс [31].

По відношенню до спорту вищих досягнень мотивація виходить на рівень «особистісного сенсу» спортсмена, якому підпорядковані решта діяльності. Тому мотивація сприймається як «системоутворюючий чинник» діяльності (Анохін П.К. 1980).

У роботах [31, 62] в яких є опис поняття «мотивація спортивної діяльності», під яким автори мають на увазі особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення їм своїх потреб та можливостей із предметом спортивної діяльності. На його думку, мотивація є основою для постановки та досягнення цілей, спрямованих на реалізацію індивідуальних можливостей спортсмена. Сформульовано базові принципи теорії діяльності, запропоновано рекомендації тренерам щодо вивчення мотивації, виявлено її особливості, а також розроблено технологію спортивної діяльності. Психолог приходить до формулювання принципів індивідуалізації підготовки спортсменів на основі виявлених ознак та

закономірностей.

Принциповим становищем теорії діяльності і те, кожна складова частина діяльності може ставати більш дробовою, тобто у ході досягнення однієї мети може відбутися виділення проміжних цілей. З цього випливає, що цілісна дія поділяється на декілька окремих більш простих елементів. Ціль досягається шляхом реалізації простих елементів. В цьому випадку як елементи слід розглядати всі моменти рухової активності атлета від виникнення мети до реалізації мети.

Ці позиції будуть використані та враховані при формулюванні алгоритмів техніко-тактичних дій борців, а також при моделюванні результативних комбінацій у представників різної манери ведення поєдинку [5, 13, 15, 22, 44].

Індивідуалізація підготовки спортсменів неспроможна здійснюватися результативно без націленого пізнання індивідуальних особливостей спортсменів, створення умов розкриття їх можливостей [23, 60].

У контексті досліджень важливо розуміти, що в різних видах бойових мистецтв, особливо в видах боротьби, індивідуальні маніпуляції об'єднуються в загальну поведінку й складаються з самих змагань і тренувальних дій. У свою чергу, це поняття розчленовується на інші специфічні терміни. Наприклад, техніко-тактична підготовка як специфічна діяльність. На думку багатьох авторів, слід розрізняти технічна, тактична, техніко-тактична підготовка [2, 6, 17, 54, 58].

Деякі світові науковці запровадили поняття «сукупність операцій». З одного боку, атлет може виконувати інші операції (рух, захоплення, ривок, поштовх тощо), не може досягти переваги (набрати очки) над супротивником, але для цього йому просто потрібно створити передумови (вловити, виконати дисбаланс, зближується і т.п.).п, тобто. вирішує проміжне (що підводить) завдання [13, 27, 60, 62].

З іншого боку, на думку давних авторів, в ситуаціях конфронтації навіть найпростіші завдання не можуть бути вирішені за допомогою одних

дій і операцій. Для цього потрібна сукупність операцій логічно пов'язаних між собою. На формування операцій, спортсмени та тренери витрачають багато тренувального часу, але основний час тренерів спрямований на зв'язування операцій у цілісні результативні комбінації.

Атакуючі технічні прийоми (кидок, звалювання, переведення, переверот) можуть стати результативними лише тоді, коли буде виконана тактична установка, яка сформується у процесі ціляспрямованої тактичної підготовки [7, 36, 73].

На думку А.С. Цибікова (2012) специфіка боротьби така, що навчання атакуючій дії завжди починають на партнерові, який не опирається. У умовах спортсмен легко оволодіває саме результуючою його частиною (кидок, перекид, звалювання, переверот тощо.), тобто прийомом, а засвоєння підготовчих операцій хіба що затримується, оскільки всі побудовані різних реакціях партнера (опір, переключення уваги і т.п.), а новачок ще не вміє їх адекватно відтворювати. Крім того, може виявитися, що з початку цей недолік підготовки залишається непоміченим, оскільки в реальному поєдинку спортсмен визнає багато помилок своїх суперників, тим самим переконуючи тренера і себе в прогресі своєї підготовки.

Мінімальна тактична інформативність примяємої техніки для супротивників є важливим показником результативності в єдиноборствах. Єдина техніка, яка тут може бути ідеальною, це та, яка дозволяє приховувати тактичні наміри і діяти несподівано. Таким чином, високий рівень технічної підготовки вимагає від спортсмена вміння виконувати такий рух, який, з одного боку, досить ефективно для досягнення мети, а з іншого боку, не дає чіткого визначення корисних деталей, що розкривають тактичні наміри спортсмена [40, 50, 59, 70].

Набуті рухові вміння - це здатність справлятися з новими поведінковими завданнями на руховому рівні. Спортсмену потрібна здатність ментально оцінювати ситуацію, що склалася, швидко і ефективно обробляти отриману інформацію, вибирати правильну відповідь в умовах

нестачі часу і вибудувувати найбільш ефективні дії. Ці здібності найбільш очевидні в бойових мистецтвах, пов'язаних із ситуаційними видами спорту.

Якщо одні й тіж рухові дії постійно повторюються підчас тренувань і під час змагань, вміння спортсмена закріплюються як особливі навички [33, 39]. Надалі найбільш високому рівні спортивної майстерності ці рухові навички формують індивідуальну форму боротьби, і для вдосконалення спортсмену необхідно освоїти комплекс з 3 і більше дій після освоєння простої схеми.

У структурі змагальної діяльності атлетів будуть виділятися наступні елементи: поведінка супротивника та партнерів, сприйняття навколишнього середовища, динаміка власного стану. Метааналізу і зіставлення отриманої інформації з попереднім досвідом. Вибіру явних рішень, заснованих на цьому. Застосування у відповідному процесі рухів [27].

У спорті основа структури змагальної діяльності виникає з функціональної структури діяльності атлета й визначає її деталі [29]:

1) уособлення дій противника і визнання інформації в помилкових ситуаціях;

2) прийняття рішень й обробка інформації в ситуаціях обмеженого простору і нестачі часу;

3) це реалізація рішень, прийнятих у ворожих умовах, які активно протистоять і не завжди є сприятливими умовами для навколишнього середовища і діяльності партнерів.

Л.П. Матвеев (2006) вважає, що структура змагальної діяльності має трифазовий характер, а саме:

- перша фаза - передстартова;
- друга фаза - власне змагальна;
- третя фаза – це фаза «наслідку».

Перша фаза заключає заключне тренування і час до початку змагань. Зазвичай вона складається з психологічної координації та розминки перед неприємністю, які значно відрізняються від тренувань. Друга фаза – це цілі

дні змагань спортсменів. Вона включає в себе усталену техніко-тактичну модель поведінки, процес проведення спортивних змагань і змін окремих елементів змагальної діяльності під час змагань. Третя фаза – період негайного і тривалого відновлення після змагань – це відновлення на великій відстані з виходом на фазу відновлення на короткі дистанції, аналізом змагань і фазою суперкомпенсації (стан вище, ніж до початку).

Структура змагальної діяльності борця складається з 2 частин: власне змагальної й передзмагальної. Перша включає час між останнім тренуванням і днем змагань, а друга включає всі дні, протягом яких борці змагаються. Основна змагальна частина складається з участів в поєдинках (основна) і часу між зустрічами (додаткова).

Цікава структура змагальної діяльності в інших видах єдиноборств. Наприклад, А.Е. Павлов (2010) включив і обґрунтував зміст наступних частин (етапів) в структуру змагальної діяльності тхеквондо:

1. Передбойова (передстартова) діяльність. Її цілі зазвичай формуються в процесі перед змагальною підготовкою і визначаються оптимальним функціонуванням основних внутрішніх механізмів (компонентів) змагальної діяльності, в діях, що передують початку виступу майстра бойових мистецтв, проявляється основна мотивація для постановки і досягнення основних цілей змагань. Мотивуючим фактором в діяльності передії початком можуть бути слабкості противника, недостатня підготовка (фізична, розумова і т.д.). І навпаки, думка експертів про позитивні якості та уподобання самого спортсмена, його здібності та очікування, про успішне жеребкування.

2. Бойова (безпосередньо-змагальна) діяльність. Змагальна боротьба в бойових мистецтвах – це основний, найбільш специфічний і гострий вид конфронтаційної діяльності спортсмена, в процесі якої виникають компоненти стану рухових здібностей, необхідні для його ефективної роботи. Під час бою виявлена раніше змагальна активність і причини їх успіху, а також цілі, розроблені до початку бою, розкриваються і впливають на спортсмена.

Цілі виступів, встановлені перед змаганнями, і відповідне ставлення спортсмена зазвичай зберігаються протягом усього турніру. На початку бою у спортсмена є різна докладна орієнтовна програма поведінки для різних спортсменів, яка в значній мірі визначає складність бойової екіпіровки спортсмена.

Багато досліджень витрачається на вивчення ставлення до спортивних поєдинків [10, 14, 19, 53, 61]. До них відносяться, перш за все, технічні й тактичні установки, які визначаються природним стилем бою спортсмена і проявляються по-різному при зустрічі з противниками з різними індивідуальними характеристиками і стилем дій. По-друге, ситуаційні установки, пов'язані з бажанням негайно вибірково відпрацьовувати відпрацьовані бойові дії в певних бойових ситуаціях, особливо в рухових установках, які висловлюють бажання раптово застосувати певні технічні навички, захист, зв'язки, комбінації в типових ситуаціях реакції.

На думку авторів, успіх застосування цього обладнання залежить від швидкості, з якою він миттєво орієнтується в поточній ситуації і приймає правильні рішення, а також від здатності спортсмена використовувати момент в поєдинку на користь добровільної мобілізації.

За словами А.Е. Павлова (2010), важлива «міжраундова діяльність», коли спортсмен взаємодіє з тренером, поведінка спортсмена коригується, працездатність відновлюється, а план поєдинку ясний. Автор визначає «міжбойову діяльність», після закінчення бою, коли нові плани і установки встановлюються перед початком передстартової діяльності з урахуванням наступного суперника. За його словами, мета «міжбойової діяльності» - відновити працездатність, підготуватися до зустрічі з наступним суперником і «довести» його до оптимального стану рухових навичок.

Такий підхід, на його думку, дозволяє надалі визначати ефективність психічних, технічних, тактичних, фізичних і функціональних елементів, які більш широко і детально визначають зміст змагальної діяльності.

При аналізі структури конкурентної діяльності необхідно обмежувати

час виконання певних рухів, схильних до конкуренції. Зазначається, що при розподілі «передпускового» етапу й етапу «підсумкового», досвід і ірозумінні результат в зустрічі та в структурі змагальної діяльності неможливо точно вказати момент початку передпускового етапу і завершення подальшої фази впливу, тому необхідно включити весь потік діяльності в структуру змагальної діяльності [57].

В.М. Платонов (2020) вважає, що оптимізація структури тренувальної діяльності в багатьох із видів спорту буде залежити від уявлення про структуру змагальної діяльності, про компоненти, які дають результат. Різні параметри, які охарактеризовують певні компоненти конкурентної діяльності, часто слабозв'язані і вимагають уточнення цих компонентів строго диференційованим чином.

Деякі автори виділили тактико-технічні складові змагальної діяльності борців в особливому взаєморозумінні і взаємозалежності [37, 41, 42, 57, 64].

Підчас змагальної боротьби у кожного спортсмена є своя унікальна лінія зміни своєї поведінки, мета якої – приховати свої наміри від суперника і продемонструвати свою тактичну готовність [25, 32].

У контексті індивідуалізації технічної й тактичної підготовки борця це поєднання рухової (технічної), тактичної обстановки і можливості взаємної компенсації для досягнення спортивних результатів. В.С. Келлер (1995) окреслив такі варіанти компенсації:

- недоліки в точності рухової диференціації будуть компенсуватися увагою, швидкістю рухових реакцій, почуттям часу;

- недоліки в структурі уваги будуть компенсуватися точністю аналізу особливостей швидкості сприйняття й стану, диференціації опорно-рухового апарату;

- відсутність швидкості рухової реакції будуть компенсуватися здатністю передбачати зміни ситуації, відчуттям часу й відстані, структурою й пластичністю уваги;

- недоліки в тактичній підготовці будуть компенсуватися швидкістю

рухових реакцій, стійкістю й гнучкістю уваги, почуттям часу, почуттям дистанції;

- недоліки в пластичності уваги будуть компенсуватися швидкістю рухових реакцій, здатністю передбачати зміни ситуації й почуттям часу.

Ці висновки важливі для нашого дослідження, оскільки ми аналізуємо модельні характеристики сенсомоторних функцій борців різної манери ведення поєдинку, вивчаємо специфіку їх проявів у конкретній діяльності змагань. Результати дослідження сенсомоторних якостей спортсменів також враховуватимуться при моделюванні та програмуванні тренувального процесу борців-юніорів [9, 21, 30, 67].

Таким чином, короткий аналіз структури змагальної діяльності дозволяє зробити висновок, що індивідуальна техніко-тактична підготовка борця повинна враховувати безліч факторів і різних умов змагальної діяльності, сукупність яких визначає кінцевий ефект і зростання спортивної майстерності. Відсутність цієї інформації ускладнює моделювання, планування та контроль за навчально-тренувальним процесом, особливо для підготовки відповідальних змагань.

1.2. Моделювання змагальної та тренувальної діяльності борців вільного стилю

Фундаментальні дослідження в галузі моделювання змагальної та тренувальної діяльності проведено провідними вченими України (Матвеев Л.П., 2006; Платонов В.М., 2020). Узагальнюючи думки різних авторів можна відзначити, що характеристики моделі являють собою складний і диференційований показник стану спортсмена, основна функція якого полягає в нормалізації і прогнозуванні фізичної форми спортсмена. Характеристики моделі, як нормативна вимога до компонентів фізичної підготовки, визначають рівень, якого спортсмен повинен досягти під час основного змагання або напевному етапі тренувань.

Модель являє собою набір різних параметрів, які визначають успіх і передбачуваний результат певного рівня спортивної підготовленості. Приватні дані, які будуть входити до її складу, будуть розглядатися, як модельні характеристики.

У широкому значенні модель - це навмисно створена або знайдена подоба (аналог, умовний образ або зразок) чогось, що розглядається як оригінал (натуральний, справжній, істинний об'єкт). Отже, моделювання - процес створення таких моделей і оперування з ними.

Слід зазначити, що важливим фактором для підвищення ефективності управління освітою є дотримання правильної методологічної траєкторії. Як відомо, визначення міри оптимальності конкретної системи буде здійснюватися за допомогою порівняльного аналізу. У молодіжному спорті існують основні принципи нормативної кореляції, які будуть дозволяти визначати якісні та кількісні характеристики тренувальної системи атлета й встановлювати її характеристики на основі відносних значень [3, 4, 17, 60].

Отже, модель як інформаційний стан контрольованої системи буде залежити не тільки від рівня розвитку системи, але і від індивідуальних тренувальних параметрів (активність борця в сутички, атака борця) і їх біомедичних «індикаторних об'єктів» (ЧСС, ГДК, лактаті) результатом дзеркального відображення є особливий випадок.

Таким чином, «інформаційне моделювання» потрібно розуміти як процес й результат взаємодії власної інформаційної системи з коректуючою інформацією, отриманою ззовні [3, 29, 51].

Таким чином, концепція нормативної кореляції дозволяє використовувати єдиний методологічний підхід в конкретній спортивній групі і більш ефективно вирішувати важливі управлінські завдання.

Вивчення, побудови та використання характеристик моделі можливо тільки в контексті навчальних процесів, заснованих на результатах контролю. Це основна функція моделювання в спортивній діяльності. Для огляду фітнес-моделювання необхідно мати модельні характеристики початкового,

поточного і ідеального стану атлета. Без знання моделі ідеального атлета неможливо вирішити проблему ефективного управління спортивними тренуваннями. У той же час моделювання готовності повинно проводитися паралельно з моделюванням тренувальних ефектів й змагальної діяльності, та враховувати взаємозв'язок цих показників виходить із суті системного підходу. Інформація про оперативний, поточний й поетапний стан атлета повинен бути проаналізовано разом з результатами поточного сукупного тренувального впливу надзвичайної ситуації [3, 55, 62, 69].

У цьому контексті отримана інформація береться до уваги щодо характеру, напрямку й величини освітнього ефекту. Таким чином, характеристики моделі, як нормативна вимога до компонентів навичок, визначають рівень, якого атлет повинен досягти в основному змаганні або на певному етапі тренувань.

Одним із видів моделювання є складання «моделей чемпіонів», «моделей найсильніших атлетів», або їх модельних характеристик. Порівняння з поточним станом спортсмена дає можливість розумно управляти тренуванням. У зв'язку з цим можна відзначити, що розроблено досить багато модельних характеристик, починаючи від досвіду тренувань і закінчуючи найбільш поширеними, наприклад, оптимальним віком чемпіонів найбільших змагань, такими показниками, як фізична, технічна, тактична і психічна готовність [3, 38, 68, 72].

В ієрархії способів розвитку рухових навичок майстрів бойових мистецтв моделювання займає важливе місце в змагальних зустрічах. Але для імітації конкретної ситуації необхідно повністю оволодіти навичками виконання техніко-тактичних дій [2, 31].

Модельні показники є показниками, які входять у структуру моделі спортсмена. Маючи на увазі, що моделі, як правило, орієнтовані на кінцеві цільові результати, базові моделі, включені в них, навчають молодих атлетів. При оцінці характеристик моделі, створеної спеціально для вільної боротьби, й придатності реальних значень показників фізичних якостей атлетів, а також

характеру атлета, необхідно враховувати. Будьте в залежності від рівня підготовленості атлета. Це найкращий додаток, який коли-небудь використовувався.

Зосередження уваги на модельних характеристиках, яких повинні досягти молоді атлети, є ключовим фактором у необхідності забезпечення більш гармонійного розвитку та запобігання передчасному прискоренню тренувань.

У молодіжному спорті ефективність базової підготовки ставиться на перше місце і повинна забезпечити молоді надійну основу для подальшого спортивного розвитку.

На основі науково-методичної інформації з цієї теми необхідно коротко викласти деталі структури і складових змагальної діяльності.

Конкуренція на міжнародній арені в спортивній боротьбі зараз значно зросла, і вона більше не є явним фаворитом, тому питання про ефективність тренувань спортсменів буде достатньо актуальним. У зв'язку з цим питання наукової перевірки та вдосконалення управління спортсменами найвищого рангу, а також їх попередньої підготовки має стати пріоритетним науковим дослідженням [1, 18, 27, 56, 66].

В даний час фахівці в науковій літературі вказують різні методи і умови управління навчальним процесом. Постановка цілей стан контрольованої системи розробка програм впливу, що забезпечують основний перехідний стан системи, що визначається деталями процесу управління отримання інформації про стан контрольованої системи в кожен момент управління про конкретну систему параметрів обробка та розробка отриманої інформації здійснення узагальнених коригувальних дій здійснення коригувальних дій і нових дій.

Зокрема виділяється цикл із восьми стадій [7]:

- 1) Роз'яснення цілей, пов'язаних з ними, тренерами й атлетами;
- 2) Аналіз ймовірності досягнення цих цілей;
- 3) Формулювання завдань на основі декомунізації розбіжностей між

поставленою метою та ймовірністю її досягнення;

4) Розробка й прийняття рішень, які включають в себе набір основних дій та основних умов, необхідних для досягнення мети;

5) Склад й послідовність дій, а також терміни цих дій;

6) Інформувати атлетів про проблему та її вирішенні, віддавати накази по кожному завданню, створювати систему тренувального впливу для реалізації плану, навчати атлетів;

7) Контролювати виконання плану шляхом декомунізації динаміки кінцевої мети підготовки й проміжних результатів;

8) Координація всіх аспектів діяльності атлета для забезпечення виконання запланованої програми.

Управління будь-яким процесом, у тому числі тренувальним, складається з трьох основних стадій: 1) збір інформації про об'єкт управління та зовнішнє середовище, в якому він функціонує; 2) аналіз отриманої інформації; 3) прийняття рішення та планування. Ці стадії утворюють завершений, багаторазово відтворюваний цикл до реалізації цільової програми управління. Надалі автор виділив вже 2 стадії: 1) реалізація програм та планів підготовки; 2) контроль за ходом реалізації, внесення необхідних корекцій у плани тренувального процесу та складання нових програм та планів [27].

У процесі управління тренувальним процесом необхідно враховувати етапні, поточні та оперативні стани спортсменів (Заціорський В.М. 1966). Управління спортсменом, його підготовленістю в процесі досягнення високих спортивних результатів полягає у послідовному виведенні його на все більш високий рівень функціонування відповідно до нових, підвищених вимог, зумовлених зростанням його кваліфікації [49, 71].

Практичні аспекти управління, зокрема, індивідуалізація техніко-тактичної підготовки, удосконалення та відновлення ефективності коронних атакуючих дій, підведення спортсменів до відповідальних стартів, глибоко вивчені та узагальнені [56]. Автор підкреслює, що управління тренувальним

процесом має відповідати наступним вихідним вимогам:

1. Необхідна наявність суб'єкта та об'єкта управління.
2. В основі управління повинні лежати акти прийняття та реалізації рішень.
3. Управління має здійснюватись на основі «моделі майбутнього». У спорті це модель тих змагань, до яких триває підготовка.
4. Розузгодження, що є між поточним станом спортсмена та моделлю протиборства, тобто змагання, в якому йому доведеться брати участь, повинні бути підставою для конкретизації програми дії.

У ході управління рішення та дії, на думку автора, мають коригуватися на основі інформації, що надходить каналами зворотного зв'язку. У спортивній боротьбі результати не піддаються прямому виміру, тому запровадження формалізованих показників дозволяє давати кількісну оцінку окремих елементів керованої системи, тобто борця. Це, у свою чергу, завдяки об'єктивізації оцінки стану спортсмена дає можливість точніше та раціональніше підбирати засоби та методи тренування чи керуючі впливи.

Об'єктивні показники пальцевої моделі, які характеризують якість фізичної підготовки, та рівень, який необхідно досягти в спортивній практиці, особливості тренувань кваліфікованих борців [62].

У роботі Ж.Л. Козіной, І.М. Демури (2010), системний підхід до ефективності був застосований при аналізі теоретичних і експериментальних даних, що стосуються змагальної тренувальної діяльності сучасних видів бойових мистецтв. Змагальна діяльність в бойових мистецтвах представлена авторами в 2 функціях: 1. Це діяльність суб'єкта; 2. Це протистояння двом темам, відображеним у спортивних навичках.

На думку авторів, для ефективного управління тренуваннями і змагальною діяльністю необхідно враховувати наступні особливості бойових мистецтв:

- а) обширний арсенал різних спеціальних засобів -техніка, що застосовується для вирішення конкретних рухових завдань на змаганнях;

аналогічна технічній конструкції в дії з різними тактичними завданнями;

б) стохастичний характер розвитку змагальної діяльності обумовлений, зокрема, неоднозначними прийомами, які учасники можуть використовувати для вирішення певних завдань в певних ситуаціях спортивного протистояння;

в) постійні коливання взаємодії супротивників у часі і просторі на відстані і в межах часу;

г) постійно виникають психологічні, тактичні, примхливі можливості морального і поведінкового мотиваційного вибору і різкий контраст емоцій, які часто набувають надмірні цінності.

У процесі управління підготовкою борців слід обов'язково враховувати вплив ендогенних (внутрішніх) та екзогенних (зовнішніх) факторів (Шандригось В. І., 2015). Ендогенні чинники: негативні, зокрема психічні стани; негативні фізичні та морфологічні особливості; недостатній рівень техніко-тактичної майстерності. Екзогенні фактори: масштаб змагань та завдання, що стоять перед борцем; фізичний стан, рівень майстерності та тренуваності суперників; техніко-тактичні захисні та контратакуючі дії суперника; фізичні та морфологічні особливості суперників; фактори біологічного впливу (зміна умов місцевості, кліматичних умов та ін.); фактори, що характеризують взаємодію з опорою та з противником; фактори, що характеризують зовнішні умови поєдинку (шум, тиск глядачів та ін.).

Проблема моделювання змагальної та тренувальної діяльності борців розглядалася багатьма дослідниками [2, 3, 26, 43].

Спеціалісти пропонують різні варіанти моделювання процесу підготовки спортсменів, що враховують стиль ведення сутички, особливості маневрування, силового тиску на супротивника, впливом на суперника, здійсненням активного захоплення, умов створення сприятливої ситуації для проведення атакуючих та контратакуючих дій.

Ситуаційне моделювання технічних й тактичних дій (або їх окремих елементів) засноване на основних вимогах конкретної діяльності. Метою аналізу в даному випадку є ефективні технічні й тактичні дії, складові

техніко-тактичного арсеналу провідних атлетів світу; тактика ведення суточки; особливості суддівства на змаганнях міжнародного рівня з різних видах боротьби [2, 43].

При моделюванні технічної підготовки застосовуються раціональні структури та модулі виконання комбінацій, зв'язок, окремих прийомів. При цьому необхідний розвиток фізичних та вольових якостей для ефективного виконання прийомів [13]. При моделюванні тактичних установок важливо пропонувати виконання комбінацій різних динамічних ситуацій, від простих (стартових) до складних (що впливають на результат поєдинку).

При моделюванні змагальної діяльності необхідно проводити роботу у трьох напрямках [12, 63]:

1. Освоїти всі дії борця та їх сукупності (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.).
2. Індивідуалізувати техніко-тактичну підготовку (формувати свою манеру ведення поєдинку).
3. Формувати різні алгоритми поведінки борця у поєдинку. Цей напрямок передбачає об'єднання окремих дій у цілісні комплекси (модулі).

На думку Алексєєва А. Ф., Клименко А. И. (2010) при моделюванні технічної й тактичної підготовки важливо включати надійний захист від захоплення ніг і контратакуючи дій, а також широкий спектр зброї технічної й тактичної дії. Налаштуйтеся на поєдинок (набирайте не менше 6-8 очок під час поєдинку, виконуйте кидки з великою амплітудою, тримайте противника в небезпечному положенні, ви можете застосувати стандартне положення (захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду у стійці та партері). Вміти вести суточку при взаємному захопленні, тобто заганяти противника на килимі, якщо противник зробив вигідне захоплення, не дозволяти противнику виконувати прийом, або заганяти його на килим маневруванням.

Стратегічна боротьба по всій площі килима, використання ваших індивідуальних переваг важливо для моделювання. Щоб вирішити цю проблему, автори пропонують використовувати різні швунги, захоплення за

зап'ястя, кисті, передню, бічну, нижню, переходячи від одного захоплення до іншого, переслідуючи супротивників по килиму до зони пасивності. Тримайте супротивника хватом (зап'ястя, голова зверху, руки з боку, руки з низу тощо) й отримаєте тактичну перевагу за рахунок агресивних маневрів.

Під час контрольної та змагальної зустрічі пропонується застосовувати алгоритм виграшу: а) над слабким супротивником, щоб домогтися перемоги туше або чисто технічної перемоги, неотримуючи очок від супротивника; б) проти сильних супротивників, щоб отримати перевагу в очках.

У той же час ви повинні виконати завдання за допомогою сильного випадку, включаючи тренувальний процес.

При моделюванні змагальної та тренувальної діяльності борців, на думку Tropin Y., Pashkov I. (2015), необхідно враховувати: психічні та фізичні стани борця; рівень його підготовленості та тактико-технічної майстерності, рівень майстерності та тренуваності суперника; тактико-технічні захисні та контратакуючі дії суперника; фізичний стан суперника; фізичні та морфологічні особливості суперника; фактори біологічного впливу (зміна умов місцевості та клімату); фактори, що характеризують взаємодію з опорою та противником (жорсткість килима, тертя про покришку, запотівання шкіри тощо); фактори, що характеризують зовнішні умови поєдинку (шум у залі, освітлення).

З урахуванням сучасних вимог має будуватися підготовка спортсменів. Дослідниками доведено, що ефективність прийомів в спортивній боротьбі, вміння спортсмена швидко і своєчасно оцінити ту чи іншу ситуацію, що виникла під час зустрічі. Здатність переміщати загальний центр ваги тіла щодо опорної зони. Стабільність борця на різних позиціях.

Щоб можливо було сформулювати ці якості фахівці пропонують використовувати систему завдань (Шандригось В. І., 2015):

- реальна спроба встановити мету досягнення помітної діяльності та виконання технічних дій за допомогою агресивного захоплення;
- забезпечити виникнення активної боротьби в «зоні пасивності»,

блокуючи руку супротивника знизу;

- використовуйте зусилля свого супротивника та його рухи на краю робочої зони килима, щоб направити свої контратакуючі дії за межі килима;
- створення штучної ситуації програшу при наявності резерву зароблених очок для запобігання дискваліфікації за пасивність;
- поставте перед собою мету здобути чисту перемогу в зустріч;
- використовуйте зусилля супротивників в «зоні пасивності», щоб створити сприятливу динамічну ситуацію при наступній наступальній дії;
- використовуйте падіння противника на килим, щоб отримати технічну перевагу;
- створюйте видимість активної боротьби, переслідуючи супротивників, які ведуть активні дії в зоні пасивності, і неодноразово атакуйте межі робочої зони.

Ці розробки та положення використовувалися нами під час узагальнення індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних комбінацій змагань.

Yermakov S., Tropin Y., Ponomaryov V. (2015) розробили стратегічний напрямок ведення змагальної суточки у формуванні комбінації, яка повинна бути вирішена в ході техніко-тактичної підготовки:

1. Борця завжди слід спрямовувати на фактичне застосування техніки, швидку та якісну дію з переходом від одного обманного руху до іншого, й, таким чином, імітація обманних рухів повинна відволікати увагу від фактичної атаки, використовуючи початок помилкової атаки.

2. Потрібно розвантажити атаку супротивника. Борець повинен діяти жорстко після кожної атаки і вкладати всі свої сили у відпрацьовані технології дії. Крім того, він повинен чинити вольовий тиск на свого супротивника. Це дозволяє йому швидше послабити свій захист й успішно завершити наступальні дії.

3. Найбільш правдоподібним типом стратегічної тактики є комбінація попередніх двох типів, а саме комбінована тактика. В цьому випадку

атакуючому доведеться кілька разів «вкластися» в техніку, щоб втомити супротивника безперервною атакою. Захищаючись від агресивної поведінки, супротивник заспокоюється й злегка розслабляється. Борець використовує, використовує й отримує корону дію та досягає успіху.

4. Раптова атака. Підчас захисту необхідно використовувати сприятливу ситуацію, створену атлетом, яка зазнала нападу.

5. У ході протиборства необхідно атакувати знову без зволікання, коли атакується борець не може зайняти добру стійку або позицію при вході в прийом.

Для підвищення ефективності атакуючих тактико-технічних прийомів провідні фахівці рекомендують проводити зустрічі з супротивниками різного зросту й ваги. Боріться на максимальній швидкості, використовуючи «ударний» метод на тлі прогресуючої втоми з основними супротивниками, які навмисно ускладнюють виконання комбінації короних прийомів (Первачук Р. В., Сибіль М. Г., 2017).

Ці рекомендації провідних фахівців нами глибоко проаналізовані та використані при розробці модулів та алгоритмів результативних комбінацій змагань для атакуючих та контратакуючих борців-юніорів.

На підставі результатів моделювання змагальної діяльності з спортивної боротьби спортсменів високої кваліфікації фахівець зможе розрахувати около трьох моделей, пов'язаних між собою логічним алгоритмом діяльності атлетів на змаганнях:

- удосконалення технічних дій по частинах динамічних станів в положеннях стійка й партер (застосування станів початкового захоплення, боротьба із захопленням, використання динамічних станів для виконання зустрічних дій і т.д.);

- поліпшення технічної поведінки при моделюванні різних рівнів фізіологічного стресу (високий і максимальний);

- удосконалення тактичних комбінацій, спрямованих на створення активного фону в зустрічі.

При моделюванні змагальної діяльності борців все більшого значення набуває система персональних завдань [2, 33]. На думку авторів, дана система в методиці вдосконалення майстерності потрібна щоб будувалася з урахуванням: підвищеної опірності суперників; скорочення часу відпочинку і збільшення інтенсивності фізіологічного стресу; складності проміжних відносин між відпочинком; використання різних тактичних маневрів для створення динамічних ситуацій; підбору партнерів з різними анатомічними особливостями (морфологічні, фізичні та психологічні характеристики), що викликають зміну постави, відстані, напрямку маневру; від методів відновлення рівноваги; рівень і точність захоплення; ступінь розслаблення і напруги; творче сприйняття зустрічі, ситуативне мислення і вміння передбачати дії супротивників.

На додаток Половников І. І., Рубіс К. М. (2019) розробили спеціальні тренувальні завдання щодо ведення боротьби при виграшному та програшному рахунку, а також способи їх результативної реалізації у різних змагальних ситуаціях.

Таким чином, проведений аналіз спеціальної літератури з проблем моделювання змагальної та тренувальної діяльності борців вільного стилю показав актуальність та складність даного спектру спортивної діяльності, необхідність подальшого наукового пошуку та методичних розробок у цьому напрямі.

У дослідженні ми припустили, що індивідуальна техніко-тактична підготовка борців-юніорів має будуватися на досягненнях фахівців, напрацьованому досвіді моделювання та прогнозування спортивної підготовки, а також подальшого вивчення питань індивідуалізації техніко-тактичної майстерності борців-юніорів, узагальнення атакуючої та контратаки з урахуванням схильності особистісних, сенсомоторних, фізичних, психічних, вольових якостей спортсменів.

1.3. Індивідуальна техніко-тактична підготовка борців вільного стилю

Однією із центральних проблем у спортивній науці є проблема індивідуального підходу до підготовки спортсменів високої кваліфікації. Питання про індивідуалізацію набуває першорядного значення, коли йдеться про спортсменів, які претендують на досягнення результатів світового класу, перемогу на великих змаганнях міжнародного рівня [24, 48].

Необхідність особливо ретельної індивідуалізації у спорті вищих досягнень обумовлена високим рівнем вимог, які пред'являються спортивною діяльністю до особистісних, функціональних та адаптаційних можливостей спортсмена. Досліджуючи проблеми теорії спорту в різних її аспектах, Матвеев Л.П. (2006), Платонов В.М. (2020) та інші фахівці вказують на те, що «зрівняльні підходи у використанні засобів та методів підготовки спортсменів високої кваліфікації прийнятні тим менше, чим ближче підходять запити спортивною діяльності, до меж функціональних та адаптаційних можливостей».

Можна відзначити одну закономірність, що спортсменам претендуючим на завоювання світової першості, просто нема з кого брати приклад (за винятком прикладів за аналогією), оскільки спортсменів такого класу як вони, досі не було. Цілком природно, що він повинен тренуватися і змагатися певною мірою, оскільки ніхто до нього. Ця ситуація приводить спортсмена та його тренера до індивідуальності «тренер учень», тобто тренер під час підготовки спортсмена високого класу працює персонально з одним учнем, хоча не можна заперечувати, що без спаринг партнера жодної підготовки не буде.

Це становище має особливе значення у спортивних єдиноборствах, зокрема у спортивній боротьбі.

Тренувальна й змагальна діяльність атлета має свої специфічні особливості та проявляється у наявності певного стилю ведення змагальної

боротьби пов'язаної з індивідуальністю кожної людини. Проблема індивідуального підходу у єдиноборствах відбито у багатьох дослідженнях [4, 19, 50, 71].

Однак виявлення схильності борця до певного стилю та його формування – головне завдання у спорті найвищих досягнень та реалізація індивідуальних можливостей спортсмена [3, 24].

У сучасній науковій літературі індивідуальний стиль діяльності розуміється як системна багаторівнева та багатокомпонентна освіта. Поняття «індивідуальний стиль» та її основних компонентів запроваджено у роботі Е.А. Клімова. Дослідники довели, що типологічні властивості нервової системи відіграють істотну роль у формуванні індивідуального стилю діяльності, який розуміється як «індивідуально-своєрідна система психологічних властивостей, до яких свідомо чи стихійно вдається людина з метою найкращого врівноваження своєї індивідуальності з предметними зовнішніми умовами діяльності».

Вважається, що орієнтиром для прогнозування до певної манері ведення поєдинку можуть бути особливості психіки, які належать до темпераменту [37].

Було вперше визначив фактори та структуру індивідуальної техніко-тактичної підготовки атакуючих та контратакуючих боксерів з урахуванням їх спортивно-важливих якостей. Отримані автором результати дозволили виявити рівень розвитку спортивно-важливих якостей у зв'язку із конкретною манерою ведення бою [50].

Багато дослідників вважають, що вибір манери ведення поєдинку залежить від рівня спеціальних фізичних якостей, а в основі індивідуалізації має бути обрано об'єктивно виявлені уподобання до певної манери ведення поєдинку [23, 44, 60, 62].

У такому розумінні стиль моторної активності повинен, по-перше, складатися з компонентів різних рівнів: від статури та фізичної працездатності до емоційної привабливості різних рухів та задоволення від їх

виконання, по-друге, опосередкувати взаємозв'язок нервової системи та темпераменту [23].

Індивідуальний стиль діяльності - це стійка система, яка може змінювати форму залежно від зовнішнього середовища, але завжди зберігає внутрішній зміст [17]. Він проявляється в тактиці [38], використанні певного кола способів тактичної підготовки [59].

З психологічної точки зору суть індивідуального стилю діяльності полягає в тому, що люди з різними проявами особливостей нервової системи можуть досягти однаково високих результатів, використовуючи найсильніші сторони своєї майстерності. Отже, індивідуальний стиль спортсменів - це стиль виконання техніко-тактичних дій, прояви особливостей діяльності та поведінки, які характерні для кожної людини та повинні доцільно використовуватись для досягнення конкретної мети, високого спортивного результату.

Питання техніко-тактичної підготовки тісно переплітаються із проблемою формування індивідуального стилю змагальної діяльності (Латишев С.В. 2014).

Проблема формування індивідуальної манери ведення поєдинку є особливо актуальною на рівні вищої спортивної майстерності, коли в умовах жорсткої конкуренції до досягнення перемоги прагнуть фізично та технічно обдаровані та мотивовані спортсмени. Проте ототожнення тактики, застосовуваної спортсменом, і стилю своєї діяльності неправомірно, оскільки стиль діяльності - це завжди стійка індивідуальна система, здатна змінювати форму залежно від зовнішніх умов, але зберігає свою принципову структуру [16, 22, 62].

Слід зазначити, що при характеристиці стійких індивідуальних особливостей ведення змагальної боротьби фахівці використовують як ключові два терміни: «манера» [32] та «стиль» [47].

Автори по-різному підходять до вирішення проблеми індивідуалізації спортивної підготовки. Наприклад, у роботі для характеристики ведення

боротьби якого-небудь борця використовують термін «манера», а організації змагальної діяльності борців з одним провідним компонентом підготовленості - термін «стиль спортивної діяльності» [62].

Виділяють 2 стилі борців: низькоактивний і високоактивний [6]:

Низькоактивний стиль - борці цієї групи вдосконалюють тактичні способи ведення сутички, що дозволяють уникати попередження за пасивність вивчають і вдосконалюють способи захисту від різних прийомів; технічна підготовка ґрунтується на тому, що допоміжні прийоми вдосконалювати в обидві сторони, а коронний прийом - у зручний для себе бік;

Високоактивний стиль - борці цього стилю удосконалюють прийоми в обидві сторони; високотехнічних борців слід пригнічувати активністю; особливу увагу приділяти розвитку спеціальної витривалості.

За таких техніко-тактичних відмінностях автори запропонували їм методичні рекомендації, які можна реалізовувати методом моделювання.

Було розділено борців вищої кваліфікації щодо прояву фізичних якостей на три різних типи:

1) здатні до прояву високого рівня витривалості, але не мають значних швидкісно-силових якостей;

2) мають високі швидкісно-силові якості, але щодо низький рівень витривалості;

3) «універсальні» [22].

Можливо (за певними показниками) здійснити прогнозування схильності борця до тієї чи іншої манери ведення поєдинку, а також автор у даній роботі наводить результати дослідження, в яких говориться, що борці, що відрізняються за манерою ведення поєдинку, також відрізняються за показниками фізичної підготовленості та показниками психологічних тестів [6].

На прикладі спортсменів високої кваліфікації було виділено три стилі ведення змагальної сутички [52]:

- борці комбінаційного стилю – використання комбінацій, перехід від

одного прийому на інший

- борці силового стилю - здійснюють найбільший обсяг загального та інтенсивного навантаження,

- борці темпового стилю - мають найвищі показники фізичної працездатності та спеціальної витривалості.

В цілому, більшість авторів виділяють три найбільш виражені стилі: ігровий, темповий і силовий (Загура Ф.І., 2015; Латишев С.В., 2014; Tropin Y., Pashkov I., 2015).

При вивченні взаємозв'язку між індивідуальним стилем і типологічними особливостями нервової системи спортсменів різні автори досліджували такі характеристики, як рухливість, нестабільність, концентрація, пов'язані з процесом збудження і гальмування, а також особливості «вторинного декомунізуючого» регуляторного впливу на локальні зміни надбудови збудливості нервової системи.

У багатьох дослідженнях [2, 37, 49], доведено, що типологічні властивості нервової системи відносяться до стійких властивостей людини, що мало змінюються. Ці властивості, значний вплив на поведінку та особливості спортивної діяльності, призводять до формування стійкої цілісної системи способів реалізації техніко-тактичних дій в умовах жорсткого протиборства та суперництва.

Вдосконалення змагальної діяльності борців має бути спрямоване в першу чергу на розвиток навичок нав'язування власного стилю протиборства. Наполегливо виконуйте свої тактичні плани під час змагальної зустрічі. Як провести поєдинок з суперником, розпізнати його сильні й слабкі сторони його підготовленості. Протидія супротивникам за допомогою тактичних схем, спрямованих на нейтралізацію їх сильних сторін й використання їх слабких сторін підготовленості [22, 49, 64].

Індивідуальна самобутність й стиль спортивного заняття найбільш яскраво проявляється в реальних умовах проведення відповідальних змагань. Формування індивідуального стилю змагальної діяльності, що не відповідає

типологічним особливостям нервової системи атлета, а також, на думку багатьох дослідників, негативно впливає на зростання спортивної майстерності, виконання кваліфікаційних вимог, що в кінцевому підсумку призводить до передчасного завершення спортивної кар'єри. Отже, у процесі індивідуальної техніко-тактичної підготовки важливими є глибокі уявлення тренера про способи індивідуалізації, можливості та закономірності застосування індивідуальної манери у спортивній діяльності [7, 22, 65].

Стиль ведення боротьби спортсменів із різною вираженістю сили нервових процесів має специфічні характеристики. Кожному стилю змагальної діяльності відповідає арсенал техніко-тактичних дій й певне співвідношення відстаючих й провідних фізичних здібностей [67, 71].

У багатьох дослідженнях наголошується, що високих досягнень у спорті домагаються представники сильних, слабких та середніх типів, які сповідують ігровий, темповий, силовий та інші стилі змагальної діяльності. Таким чином, не тип або специфічний стиль вищої нервової діяльності визначає ймовірність досягнення високих результатів, але, перш за все, виправдовує формування змагального стилю діяльності, відповідного індивідуальним особливостям кожного атлета [66].

У цьому контексті особливу увагу привертає дослідження індивідуального стилю діяльності фехтувальників. У цій роботі проаналізовано обсяг використаних підготовчих дій та бойових засобів. Автор показує, що оцінка індивідуальних особливостей застосування бойових засобів, обсягу боїв комплексними тактичними характеристиками дозволяє встановити тактичні переваги спортсменів, відкриває певні перспективи вдосконалення найбільш ефективного стилю змагальної діяльності конкретного спортсмена [62].

З вище сказаного слід, вивчення проблеми становлення індивідуальної манери ведення поєдинку у спортивних єдиноборствах автори пропонують вивчити:

1. Психофізіологічні особливості кожного атлета як передумова

розвитку особливих здібностей та біологічного «ядра» індивідуального стилю протиборства.

2. Особливі здібності кожного атлета, у яких важливі фізичні й розумові аспекти розвинені на високому рівні.

3. Тактична активність атлета проявляється в унікальному стилі вирішення оперативних завдань й методах змагальної діяльності. При цьому необхідно виявити структурні особливості й механізми окремих форм діяльності, а також фактори їх формування.

При індивідуалізації спортивної підготовки важливо враховувати її специфіку, де проявляються своєрідні якості спортсмена. Він вважає, що необхідно враховувати такі види індивідуальної діяльності єдиноборця:

1. Тренувальна діяльність, яка в залежності від її цілей може здійснюватися як діяльність з ОФП, ЗФП, ТТП або з психічної (бойової) підготовки до змагання.

2. Змагальна діяльність, що включає кілька видів, що чергуються в суворій послідовності: передстартову, бойову, міжраундну (відсутні в сучасній спортивній боротьбі) і міжбойову.

3. Поза тренувальною діяльністю, в якій використовуються спеціально підібрані поза тренувальні та позазмагальні фактори за допомогою яких спортсмен відновлюється після змагань [52].

Узагальнюючи все вище сказане можна відзначити, що фундаментальні дослідження індивідуальної підготовки спортсменів у різних видах єдиноборств та у спортивній боротьбі зокрема вимагають подальшого дослідження.

Висновки до розділу 1

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та мережі Інтернет визначено, що техніко-тактична підготовка є важливим аспектом у тренувальному процесі борців, який визначає успіх та результативність у змаганнях.

2. Виявлено, що основою спортивної майстерності борця є техніка у поєднанні з тактикою, а інші сторони підготовки відіграють допоміжну роль щодо цього результативного компонента діяльності.

3. Змагальна діяльність борців високої кваліфікації характеризується «особистісним змістом» вищих досягнень, граничним рівнем мотивації щодо подолання конкуренції у конфліктній ситуації поєдинку. Спортивний результат забезпечується максимальним проявом індивідуальних здібностей борців, що реалізуються у конкретній манері ведення поєдинку. Важливо розробляти техніко-тактичні стратегії з огляду на фізичні та психологічні особливості кожного спортсмена, для цього тренери повинні адаптувати підхід до кожного спортсмена.

Також, знання стилів та тактики своїх суперників дозволяє борцям розробляти ефективні стратегії та адаптуватися під час сутички. Це передбачає як знання загальних принципів протистояння, і вивчення конкретних суперників.

4. Техніко-тактична підготовка не повинна зупинятися. Тренери та борці повинні постійно навчатися, вивчаючи нові прийоми та тактику, а також стежити за розвитком сучасних методів тренування. Застосування сучасних методів тренування, включаючи відеоаналіз, комп'ютерні моделі та симуляцію змагань, може значно покращити техніко-тактичну підготовленість борця.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У даному дослідженні використовувалися наступні методи:

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної інформації та мережі інтернет. Аналіз та узагальнення наукової та навчально-методичної літератури здійснювався з метою визначення розробленості досліджуваної проблеми у спеціальній науковій літературі та теоретичного обґрунтування доцільності застосування індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних комбінацій змагань. Дані, отримані в результаті аналізу та узагальнення матеріалів з питання, що досліджується, дозволили дати теоретичне обґрунтування проблеми та визначити основні шляхи вирішення.

Педагогічні спостереження. Педагогічні спостереження здійснювалося всіх етапах дослідження, воно проводилося на тренувальних заняттях і змаганнях. Під час тренувального процесу фіксувалися та піддавалися аналізу такі показники: засоби, що застосовуються вдосконалення техніко-тактичної, фізичної підготовленості; моторна густина занять; час, що відводиться на індивідуалізацію техніко-тактичних процесів; якість виконання технічних прийомів та техніко-тактичних комбінацій борців.

В умовах змагань кількома експертами здійснювали відео та протокольний запис поєдинків. У навчально-тренувальних спарингах та на змаганнях реєструвалися показники для визначення ефективності техніко-тактичних дій, результативності комбінацій змагань. Дані педагогічних спостережень заносилися до протоколів, аналізувалися та узагальнювалися у розробленій схемі. Зібраний матеріал дозволили конкретизувати зміст експериментальної частини дослідження.

Відеоаналіз поєдинків. Для аналізу змагальної діяльності борців високої кваліфікації було проаналізовано 102 сутички на великих міжнародних змаганнях 2020-2023 років, на яких брали участь спортсмени збірної команди України. На основі отриманих даних розроблено модельні характеристики борців високої кваліфікації атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинку.

Бесіди з тренерами та спортсменами високої кваліфікації. Основною метою розмов було з'ясування думки провідних борців та фахівців з проблем індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців-юніорів.

Експертна оцінка проводилася досвідченими кваліфікованими фахівцями з метою виявлення схильності борців до атакуючої чи контратакуючої манери ведення поєдинку. Також, використовувалася для аналізу змагальної діяльності борців високої кваліфікації та з метою визначення рівня техніко-тактичної підготовленості борців-юніорів. Експертами були один суддя міжнародної категорії і два судді національної категорії.

Моделювання змагальної та тренувальної діяльності борців. Моделювання індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів проводилося виходячи з теоретичних положень С. В. Латишев (2014) та отриманих результатів дослідження. В основі методики лежать виявлені та узагальнені в попередньому дослідженні результативні комбінації змагань борців атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинку.

Педагогічний експеримент. Для підтвердження доцільності та обґрунтованості розробленої методики індивідуальної підготовки борців-юніорів проводився педагогічний експеримент, який є основним методом дослідження.

Методи математичної статистики. Методи математичного аналізу використовувалися забезпечення об'єктивної інтерпретації матеріалу дослідження.

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 (\bar{X}), помилка середньої арифметичної величини (m); t - Критерій Стьюдента.

2.2. Організація і проведення досліджень

Наукове дослідження проводилося з вересня 2023 року по грудень 2024 року у три етапи.

Перший етап (вересень – грудень 2023 року). На цьому етапі поставлено мету та завдання дослідження, проведено аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, проведено бесіди з провідними спеціалістами, тренерами, висококваліфікованими спортсменами. Проведено аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Складено моделі змагальної діяльності борців високої кваліфікації та розроблено програми для спортсменів експериментальної групи атакуючої та контратакуючої манери ведення сутички.

Другий етап (січень – червень 2024 року). На цьому етапі було апробовано програму індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів вільного стилю на основі виявлених результативних комбінацій змагань у педагогічному експерименті.

Педагогічний експеримент був проведений у групах спеціалізованої підготовки СДЮШОР №3 міста Києва. Всього у педагогічному експерименті взяли участь 24 борці-юніори вільного стилю, віком 18-20 років, кваліфікація: КМСУ. Спортсмени були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну по 12 борців у кожній.

Третій етап (липень – грудень 2024 року). На цьому етапі була здійснена математико-статистична обробка результатів досліджень. Зроблено теоретичне узагальнення результатів дослідження, сформульовані висновки та практичні рекомендації.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ- ЮНІОРІВ

3.1. Модельні характеристики висококваліфікованих борців атакуючої та контратакуючої манери ведення сутички

Змагальна діяльність в єдиноборствах являє собою складну, взаємопов'язану систему, спрямовану на досягнення високих спортивних результатів в умовах суперництва, запеклої конкуренції і добровільних зіткнень претендентів за медалі. Відмінною рисою змагальної діяльності відмінного борця є усвідомлення «особистого сенсу» в досягненні найкращих спортивних результатів. Характерний високий рівень мотивації, що реалізується з максимальною «самовіддачею» спортсмена, слід розглядати в продуктивній діяльності наступним чином «системоутворюючий фактор діяльності» [29].

Під час аналізу спеціальної літератури було виявлено, що високий рівень мотивації змагальної діяльності має на увазі особливий стан особистості спортсмена, формується внаслідок адекватного співвіднесення індивідуальних можливостей з бажаним результатом [5, 16, 24].

Елементами ефективної змагальної діяльності атлета в спортивній боротьбі є рівень майстерності, змагальний досвід, передбачувана поведінка супротивників, індивідуальна форма протиборства підчас сутички. Особливу увагу дослідники приділяють темі конфліктних єдиноборств, в яких багато єдиноборців не відпрацьовують зв'язки й прийоми, відпрацьовані в навчально-тренувальному процесі під впливом негативних факторів. У той же час ефективні технічні комбінації в умовах турнірних зустрічей в активно непрацюються, що уповільнює зростання спортивних навичок.

Ця проблема актуалізує необхідність нових підходів до індивідуальної підготовки борців, переважно в умовах конкуренції, суперництва, конфліктного єдиноборства.

Проведений комплексний відеоаналіз та узагальнення результатів основних міжнародних змагань за останні роки (Олімпійські ігри 2021 року, чемпіонат світу 2022 року та чемпіонат Європи 2023 року), опитування провідних фахівців показало, що рівень спортивної майстерності багатьох команд вирівнюється, посилюється конкуренція на світовій арені, немає явних лідерів і домінуючих технологій у підготовці. Головним стратегічним резервом багато фахівців називають індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки, своєрідність індивідуального стилю виконання, які в умовах надмірної напруги сил визначають спортивний результат. Нами узагальнено показники техніко-тактичної майстерності борців високої кваліфікації (20 спортсменів) атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинку.

Аналіз 102 поєдинків на великих міжнародних змаганнях у період з 2020 по 2023 рік, у яких брали участь члени збірної команди України, показав, що спортсмени досягають результату як використовуючи атакуючу, так і контратакуючу манеру ведення поєдинку. Проте, техніко-тактичні дії, прийоми, зв'язки, комбінації, тактичні установки, які застосовують борці різних тактичних стилів, мають суттєві відмінності.

Зведені результати показників результативних комбінацій змагань борців високої кваліфікації представлені в таблицях 3.1 і 3.2.

Як видно з таблиці 1, борці високої кваліфікації атакуючої манери ведення поєдинку на змаганнях вони досягають успіху завдяки ефективному поєднанню розвідувальної та оманливої поведінки (80 %), фізичного та психологічного тиску (90 %) та відповідного варіанту захоплення з наслідками (85 %). Ці показники свідчать про те, що для представників цієї групи борців характерно в основному застосування кидків в стійці. Використання різних варіантів бічних проходів, також використовується як ефективна комбінація змагань, але питома вага (90%) не дуже виражена.

Відсоток захоплення супротивника за голову і швунги (проходи в ноги, атаки у стійці) вище (80 % і 75 % від кількості використовуваних ефективних комбінацій відповідно).

Таблиця 3.1

**Середні показники результативних змагальних комбінацій
атакуючих борців високої кваліфікації (А)
(за 20-ти бальною шкалою)**

№	Показники результативних змагальних комбінацій	Бали	%
1.	Варіанти атаки в стійці з результатом	20	100
2.	Підсікання (виведення з рівноваги, сегменти атак суперника) з результатом	19	95
3.	Фізичний та психологічний пресинг, тиск	18	90
4.	Варіант атаки в ноги (бокові проходи) с результатом	18	90
5.	Захоплення суперника за голову (переведення в партер, кидки) з результатом	18	90
6.	Швунги за голову и тулуб (проходи в ноги, атаки в стійці) з результатом	18	90
7.	Варіанти зручних захоплень з результатом	17	85
8.	Розвідувальні та обманні дії у сутичці	16	80
9.	Зміни напрямлення атаки з результатом	16	80

Зведені результати показників результативних комбінацій змагань контратакуючих борців (К) високої кваліфікації представлені в таблиці 3.2.

Як видно з таблиці 3.2, борці високої кваліфікації контратакуючої манери ведення поєдинку застосовують інші результативні комбінації змагання, що забезпечують високий спортивний результат. Найбільша питома вага результативних змагальних комбінацій у контратакуючих борців наступна: ведення зустрічного активного поєдинку із застосуванням переворотів у партері (100 %), сковування, блокування рук противника з наступним контрприйомом (90 %), випередження атакуючих дій, захисту та кидки через груди із захопленням однієї чи двох рук мають високий показник

результативності (90 %), також як провокаційні дії, що змушують суперника помилитися.

Таблиця 3.2

**Середні показники результативних змагальних комбінацій
контратакуючих борців високої кваліфікації (К) (за 20-ти
бальною шкалою)**

№	Показники результативних змагальних комбінацій	Бали	%
1.	Ведення зустрічного активного поєдинку, перевороти у партері	20	100
2.	Сковивання, блокування рук противника з результатом	18	90
3.	Виявлення та використання слабких сторін противника (провокування)	18	90
4.	Випередження атакуючих дій із результатом	18	90
5.	Захисти та кидки через груди (прогином) с захопленням одної, двох рук	18	90
6.	Ведення боротьби на краю килима, виштовхування (пересування, захоплення, блокування) з результатом	17	85
7.	Позначення атаки, вичікування використання помилок	17	85
8.	Захисти та кидки з зацепом ніг з результатом	17	85

Виявлені результативні комбінації змагань борців атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинку лягли в основу розроблених модулів та алгоритмів техніко-тактичних дій при індивідуальній підготовці борців-юніорів.

Застосування модулів дозволило нам конкретизувати шість основних напрямів (секторів) індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців у рамках яких визначили та узагальнили алгоритми вдосконалення результативних комбінацій змагань. З цією метою ми виявили по шість основних секторів для борців атакуючої (А) та контратакуючої (К) манери ведення поєдинку. Для борців атакуючого стилю характерним є: розвідувальні та обманні дії, зручні захоплення з результатом, різні варіанти бічних проходів, атаки у стійці з результатом, психологічний й фізичний

пресинг, швунги за голову та тулуби, зміни напрямку атаки та інші ефективні техніко-тактичні дії (рис. 3.1)

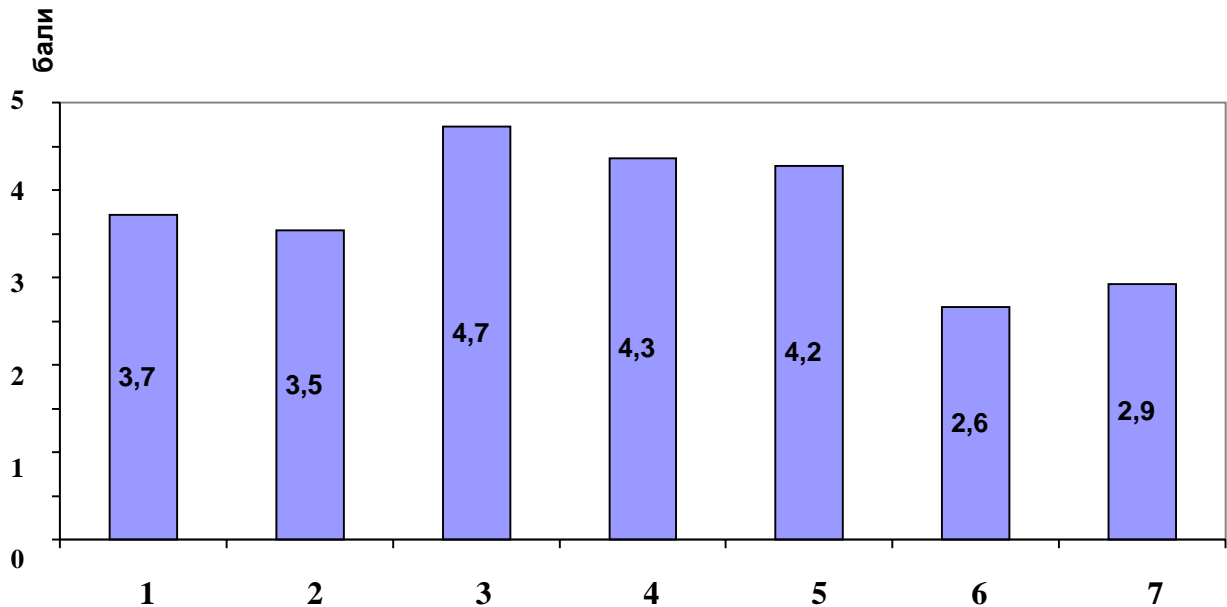


Рис. 3.1. Середні показники застосування результативних змагальних комбінацій у сутичці висококваліфікованими борцями атакуючого стилю

Примітка. 1 - розвідувальні та обманні дії; 2 - варіанти зручних захоплень з результатом; 3 - варіанти атаки у стійці з результатом; та тулуба, 4 - варіанти атаки в ноги (бічні проходи в ноги), 5 - фізичний та психологічний пресинг, 6 - швунги голови та тулуба, 7 - зміна напрямку атаки

Борці контратакуючого стилю, на думку експертів, продемонстрували інші ефективні техніко-тактичні дії: активне маневрування, сковування, блокування рук противника, використання слабких сторін противника, захисту та кидки з зацепом ніг, вичікування та використання помилок, випередження атакуючих дій, захисту та кидки через груди (прогином) із захопленням рук, ведення зустрічного активного поєдинку (рис. 3.2).

Наступним етапом дослідження стало вивчення обсягу техніко-тактичних дій борців високої кваліфікації у контрольних та змагальних сутичках.

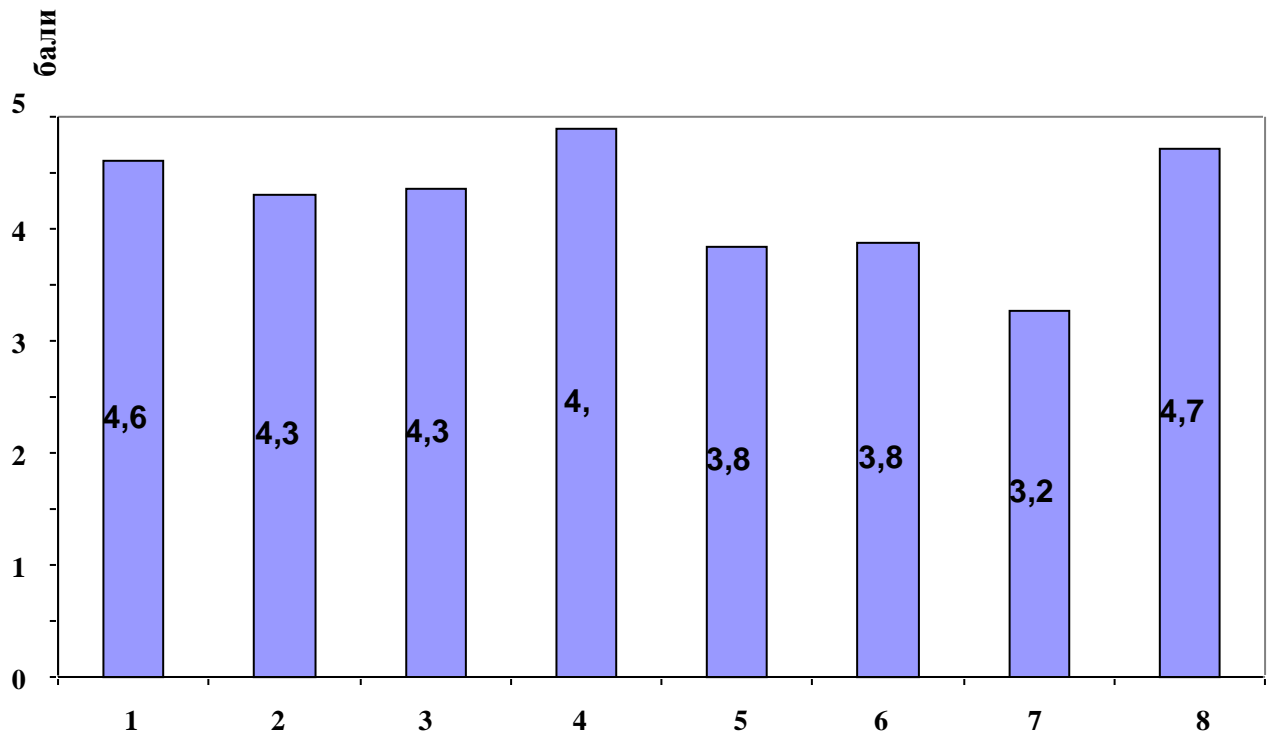


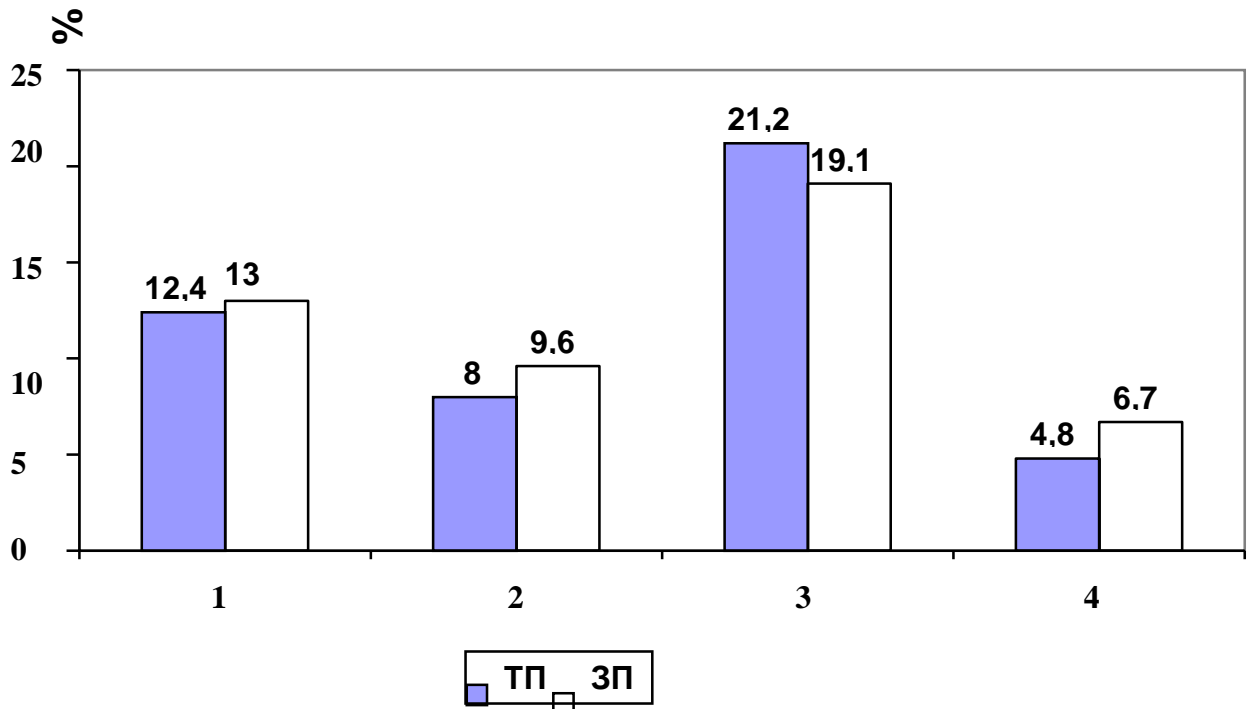
Рис. 3.2. Середні показники застосування результативних змагальних комбінацій у сутичці висококваліфікованими борцями контратакуючого стилю

Примітка: 1-активне маневрування, 2-сковування, блокування рук суперника, 3-виявлення та використання помилок, 4-захисту та кидки з зачепом ніг, 5-позначення атаки очікування та використання помилок, 6-випередження атакуючих дій, 7- захисту та кидки прогином із захопленням рук, 8 - ведення зустрічного активного поєдинку

Борці атакуючої манери ведення битви застосовують різні зміни захоплень та напрямів атак у процесі виконання техніко-тактичних дій, хвати з подальшим скручуванням, швунгами, зміною напрямку атаки. По ходу контрольних і змагальних сутичок атакуючі борці демонструють надійність різних видів захоплень, швидко маневрують, змінюють напрямок рухів і сектор атаки, активно протистоятимуть захопленням, змушують суперника втрачати рівновагу, демонструють активний пресинг, виконують хибні, відволікаючі хибні та «короні» атаки (рис. 3.3).

Борці контратакуючої манери ведення поєдинку, більшою мірою використовують активне маневрування, причому у змагальних сутичках питома вага переміщень та взаємозахоплень збільшується. По ходу контрольних і

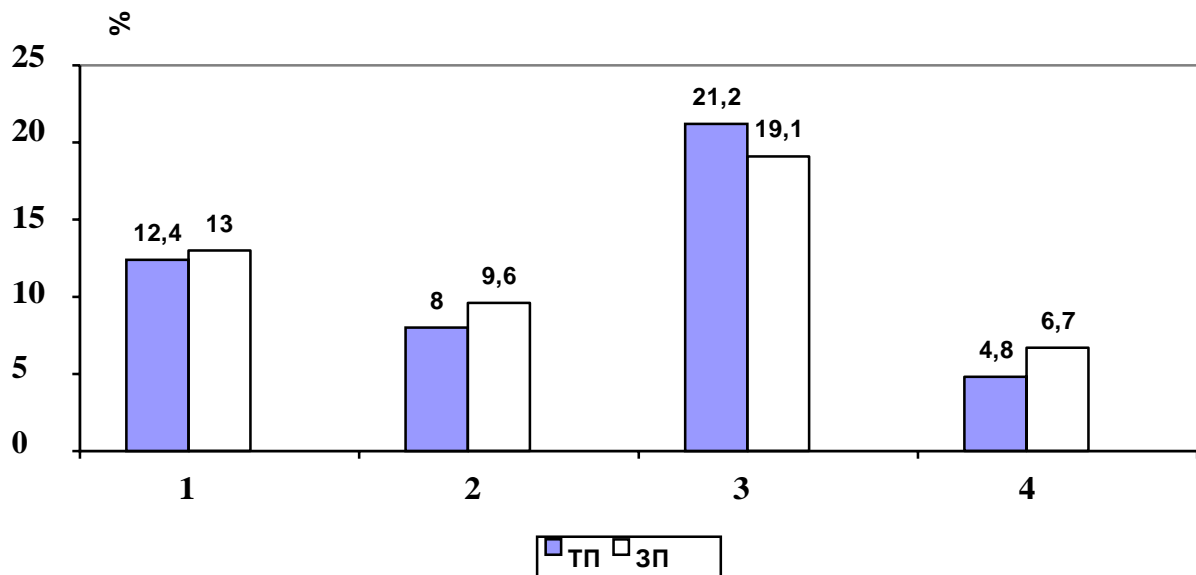
змагальних сутичок контратакуючі борці демонструють надійність різних видів захоплень і хватів, швидко маневрують, застосовують різні блокуючі комбінації, активно протистоять захопленням, змушують суперника помилятися, виконують відволікаючі та зустрічні «коронні» атаки (рис. 3.4).



Примітка: 1 - маневрування, 2 - захоплення, 3 - кидки, 4 - захисти

Рис 3.3. Застосування провідних техніко-тактичних дій висококваліфікованими борцями атакуючої манери у тренувальних (ТП) та змагальних (ЗП) поєдинках

Як видно з рисунку 3.4, застосування провідних техніко-тактичних дій борцями контратакуючого амплуа у тренувальному та змагальному поєдинках має свої специфічні особливості. У тренувальних сутичках борці переважно застосовують різні комбінації з кидками в стійці і переворотами в партері. Мабуть, це пов'язано із меншою відповідальністю та напругою поєдинків. У змагальних поєдинках представника цієї групи, порівняно з контрольними сутичками, збільшується питома вага маневрування, зручних захоплень та варіативність захисних техніко-тактичних дій.



Примітка: 1 - маневрування, 2 - захоплення, 3 - кидки, 4 - захисти

Рис 3.4. Застосування провідних техніко-тактичних дій висококваліфікованими борцями контактуючої манери у тренувальних (ТП) та змагальних (ЗП) поєдинках

Отримані особливості борців атакуючої та контратакуючої манери ведення сутички були підтвержені в бесідах із провідними фахівцями та борцями високої кваліфікації.

Таким чином, результати констатуючого етапу дослідження дозволили сформулювати основні алгоритми та модулі результативних комбінацій змагань, спираючись на об'єктивно отримані та узагальнені модельні характеристики борців високої кваліфікації атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинків. На цій базі розроблено програму індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців юніорів на основі виявлених результативних комбінацій змагань.

3.2. Програма індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних комбінацій змагань

Актуальність індивідуалізації у спорті вищих досягнень закладено у сутнісному призначенні спортивних змагань, де лише позамежне напруження можливостей та здібностей людини в умовах конфліктного суперництва дає перевагу одним і поразки інших учасників змагань. Індивідуальні здібності та задатки є значним резервом та гарантом зростання спортивної майстерності. За даними спеціальної літератури до 80% спортсменів йдуть із великого спорту, не реалізуючи свої індивідуальні задатки та можливості (С.В. Латишев, 2014).

Для індивідуалізації техніко-тактичних дій «керованого» протиборства борців-юніорів було розроблено диференційовані алгоритми вдосконалення результативних комбінацій змагань.

Перспективними напрямками реалізації алгоритмів результативних комбінацій є: ситуаційне моделювання техніко-тактичних дій, ігрове протиборство на основі поетапної реалізації завдань (атака, захист, контратака), модельні ситуації досягнення результату, протистояння в умовних, кваліфікаційних, змагальних змаганнях, тобто в умовах жорсткого конфліктного єдиноборства.

Пропонована програма викладена у формі індивідуального підбору та відпрацювання індивідуальних дій у структурі технічних прийомів, індивідуальних дій у структурі змагальних комбінацій, змагальних зустрічах, індивідуальних дій у структурі змагальних турнірів (з урахуванням індивідуальних прийомів).

Зміст програми включає два цілеспрямовані модулі, модуль (А) для атлетів атакуючого стилю, модуль (К) для атлетів контратакуючого стилю, у яких послідовно сформовані умови реалізації результативних комбінацій, спрямованості дій задачами ситуацій й необхідними результатами виконання завдань, найменування комбінацій (табл. 3.3, 3.4). Компоненти програми

сформовані з урахуванням аналізу модельних характеристик висококваліфікованих борців.

У борців-юніорів індивідуалізація техніко-тактичної підготовки здійснювалася у двох модулях на основі результативних комбінацій змагань. Модуль (А) для спортсменів атакуючого стилю включав виявлені результативні комбінації змагань для представників цієї групи: розвідувальні та обманні дії, підготовку та реалізацію зручних захоплень різної складності, силовий вплив на супротивника, виконання кидків з подальшим утриманням, наступальне маневрування (табл.. 3.3).

Таблиця 3.3

Модулі індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів атакуючої (А) манери ведення сутички

	Найменування комбінацій	Направленість дій	Завдання ситуації	Потрібний результат
А	Зміна стійок, розвідувальні та обманні дії	Підготовка активних атакуючих дій	Постійний виклик, загроза	Захист певним чином
	Пресинг, психічний та фізичний тиск	Захоплення вигідної площі килима, підготовка	Викликати тривогу, хвилювання	Впевненість в успіху атаки
	Поєднання атакуючих захоплень: за голову, руки, тулуб з упорами	Вимотування суперника нав'язування ініціативи, умов для атаки	Зайняти кращу позицію	Підготовка до результативної атаки
	Поєднання хватів, захватів, ривків, поштовхів, обертань: швунги вліво, вправо	Відступ суперника, втрата маневру та рівноваги	Примушувати до відступу, домінування	Можливості для успішної атаки
	Кидки в стійці із захопленням ніг, через спину, прогином, підворотом	Виконання результативної атаки, утримання переваги	Підготувати та отримати бали в стійці	Перевага по балах, «туше»
	Кидки в партері накатом, прогином, підворотом	Виконання результативної атаки, нарощування переваги	Отримати додаткові бали у партері	Підтримувати наступальний стиль
	Підсікання, підхвати, зачепи з зовні, зсередини, збоку, ззаду	Збільшення атак результативний тиск	Посилити наступальні дії	Закріплення переможного рахунку
	Повторні обманні та реальні атаки в ноги, тулуб, дожимання	Підтримка високого наступального впливу, доміювання	Виконати коронні комбінації	Реалізація плану досягнення перемоги

Модуль (К) (табл. 3.5) для спортсменів контратакую чого стилю моделювання комбінацій змагань включало поетапне чергування варіантів сковування суперника захопленнями (руки з боку і знизу, зап'ясти рук, голови зверху та іншими захопленнями в стійці): захисту із збільшенням пози атлета стосовно площі опори, що сприяють нейтралізації атакуючих дій суперника; створення різних динамічних ситуацій для виконання контратакуючи дій.

Таблиця 3.5

**Модулі індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів
контратакуючої (К) манери ведення сутички**

К	Зміна стійок, обманні дії, маневрування	Визначення коронних прийомів та комбінацій	Не допустити переваги	Підбір засобів, способів захисту
	Поєднання блокуючих захватів на краю килима	Зниження наступального пориву, створення труднощів	Дезорганізувати атакуючі дії, зупинити	Визначення слабких та сильних сторін
	Сковування рук, позначення атаки, створення не зручних взаємоположень	Зниження активності суперника, підготовка контратаки	Збити атаку, знизити тиск	Відсутність попереджень за пасивність
	Проведення ложних атак, провокацій звільнення від хватів, захоплення, упорів	Очікування та використання помилок, невдач суперника	Чекати на момент для контратаки	Підготовка до результативної контратаки
	Контратака після захисту: кидок із зацепом ніг, зворотний пояс, прогином	Утримання рівноваги, кидок, контроль над суперником	Виконати результативну контратаку	Перевага за балами, «туше»
	Контратака на випередження: зустрічний прохід у ноги, підхоплення, зворотний пояс	Пересування сегмента та варіанти атаки, випередження дією	Попередити результативною дією	Домогтися та утримати переможний рахунок
	Повторна контратака за сегментами нападу: кидки розворотом, підсікання	Несподіваний перехоплення ініціативи, кидок, збереження переваги	Викликати на атаку, повторити кидок	Виконання плану дій для перемоги
	Дезорганізація звичного протистояння суперника: сковування, блокування	Обігравання у захватах, активні захисту, контратака	Зменшити пресинг, перехопити ініціативу	Реалізація плану досягнення перемоги

Цілеспрямованість і варіативність пропонованих комбінацій змагань для цієї групи було орієнтовано на подолання атакуючого тиску, контратакувальне випередження, використання помилок для результативних дій у відповідь, активне застосування переворотів у партері (див.табл. 3.5).

Завдання модулів вирішувалися на кожному тренувальному занятті, на яких проходило вдосконалення техніко-тактичної підготовки протягом 6 місяців (24 мікроцикли). У кожному тижневому циклі тренування ставилися конкретні завдання: запобігання нападу й захоплення, нові навички розвідки, атака, усунення небезпечних позицій, контратака, збереження отриманих вигод, відпрацювання небезпечних позицій. При виборі відпрацьовувалися 2-3 ефективних комбінацій завершилися випробувальним терміном в кінці місячного кваліфікаційного змагання. У таблицях 3.6 та 3.7 представлена структура індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців експериментальної групи атакуючої та контратакуючої манери ведення сутички в період педагогічного експерименту.

Внаслідок аналізу структури індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів встановлено, що на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду підготовки обсяг загальних технічних прийомів та комбінацій становив – 30%; спеціально-спрямованих тактичних дій – 30%; комплексів індивідуальних результативних комбінацій змагань - 40% від загального обсягу техніко-тактичних засобів підготовки.

На спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду ці співвідношення було змінено: обсяг загальних технічних прийомів комбінацій становив – 20%; спеціально-спрямованих тактичних дій – 20%; комплексів індивідуальних результативних комбінацій змагань - 60% від загального обсягу техніко-тактичних засобів підготовки.

Таблиця 3.6

**Структура індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців
експериментальної групи атакуючої манери ведення сутички**

Періоди	Етапи	Застосування співвідношення засобів підготовки
Підготовчий (16 тижнів)	Загальнопідготовчий (8 тижнів)	Загальна технічна підготовка 30% (базова техніка) Загальна тактична підготовка 30% (базова тактика) 40% (прийоми зв'язки)
	Спеціально- підготовчий (8 тижнів)	Загальна технічна підготовка 20% (базова техніка) Загальна тактична підготовка 20% (базова тактика) Індивідуальна манера ВП 60% (прийоми, зв'язки, комбінації)
Змагальний (8 тижнів)	Передзмагальний (4 тижні)	Загальна тактична підготовка 30% (базова тактика) Індивідуальна манера ведення сутички 70% (прийоми, зв'язки, комбінації)
	Змагальний (4 тижні)	Техніко-тактична підготовка - 20% Індивідуальна робота - 80% Контрольні сутички – 2 рази на тиждень Змагальні сутички – 2 рази на місяць

Таблиця 3.7

**Структура індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців
експериментальної групи контратакуючої манери ведення сутички**

Періоди	Етапи	Застосування співвідношення засобів підготовки
Підготовчий (16 тижнів)	Загальнопідготовчий (8 тижнів)	Загальна технічна підготовка 30% (базова техніка) Загальна тактична підготовка 30% (базова тактика) 40% (прийоми зв'язки)
	Спеціально- підготовчий (8 тижнів)	Загальна технічна підготовка 20% (базова техніка) Загальна тактична підготовка 20% (базова тактика) Індивідуальна манера ведення сутички (прийоми, зв'язки, комбінації)
Змагальний (8 тижнів)	Передзмагальний (4 тижні)	Загальна тактична підготовка 30% (базова тактика) Індивідуальна манера ВП 70% (прийоми, зв'язки, комбінації)
	Змагальний (4 тижні)	Техніко-тактична підготовка - 20% Індивідуальна робота - 80% Контрольні сутички – 2 рази на тиждень Змагальні сутички – 2 рази на місяць

На передзмагальному етапі змагального періоду зростає значно обсяг індивідуальної роботи з використанням результативних комбінацій змагань для конкретної манери ведення поєдинку. Обсяг спеціально спрямованих тактичних дій – 30%; комплексів індивідуальних результативних комбінацій змагань – 70% від загального обсягу техніко-тактичних засобів техніко-тактичної підготовки.

Змагальний етап змагального періоду характеризувався диференційованим підходом із включенням системи умовних, контрольних, відбіркових та змагальних поєдинків. На спеціальну техніко-тактичну підготовку приділялося 20% часу, але в умовні, контрольні, відбіркові і змагальні поєдинки – 80% часу підготовки. На цьому етапі «шліфувалися» індивідуальні «коронні» прийоми та комбінації, їх варіативність та поєднання у змагальних умовах.

3.3. Експериментальне обґрунтування ефективності програми індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів

У педагогічному експерименті тривалістю 24 мікроциклів (24 тижні) взяло участь 24 борці-юніори. До контрольної групи входило 12 спортсменів, і вони займалися за загальноприйнятою програмою [40]. В експериментальну групу також входила 12 спортсменів, але вона була розділена на дві підгрупи: борці атакуючої манери (n=6) і борці контратакуючої манери (n=6) ведення сутички. Представники кожної підгрупи займалися окремою розробленою програмою.

Наступним етапом дослідження стало експериментальне обґрунтування ефективності програми індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів на основі результативних комбінацій змагань. Для цього на початку та наприкінці педагогічного експерименту проводилися експертне

оцінювання техніко-тактичної підготовленості у борців-юніорів вільного стилю.

У додатку А представлений обсяг техніко-тактичних дій борців-юніорів контрольної та експериментальної груп які були проведенні у контрольних та змагальних поєдинках на початку педагогічного експерименту.

Отримані результати експертів за техніко-тактичну майстерність спортсменів юніорського віку, які займаються вільною боротьбою на початку експерименту між експериментальною й контрольною групами не виявили достовірно значущих відмінностей ($p > 0,05$) (табл. 3.8).

Таблиця 3.8

Різниця показників техніко-тактичної підготовленості борців-юніорів контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп на початку педагогічного експерименту

Показники	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Ефективність атакуючих комбінацій (%)	76,0±1,5	77,0±1,7	0,9	>0,05
Ефективність контратакуючих комбінацій (%)	73,0±2,1	74,0±2,6	0,8	>0,05
Ефективність захисних комбінацій (%)	40,9±1,8	39,8±1,9	0,5	>0,05
Реалізація стандартних ситуацій в сутичці (кількість разів)	5,8±1,9	6,0±1,7	1,1	>0,05
Кількість результативних комбінацій в сутичці (кількість разів)	4,2±0,9	4,1±1,0	0,9	>0,05
Реалізація індивідуальної манери (кількість разів)	15,9±1,2	15,7±1,1	0,5	>0,05

Примітка: достовірність $t=2,09$; $p < 0,05$.

Відмінності показників техніко-тактичної підготовленості борців-юніорів контрольної та експериментальної груп після експерименту представлені у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Різниця показників техніко-тактичної підготовленості борців-юніорів
контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп наприкінці
педагогічного експерименту**

Показники	КГ (n=12)	ЕГ (n=12)	t	p
Ефективність атакуючих комбінацій (%)	78,0±1,1	92,0±1,4	2,83	<0,05
Ефективність контратакуючих комбінацій (%)	76,0±1,9	94,0±1,6	2,81	<0,05
Ефективність захисних комбінацій (%)	42,7±0,8	46,4±0,9	2,10	<0,05
Реалізація стандартних ситуацій в сутичці (кількість разів)	6,0±1,9	11,0±2,1	2,79	<0,05
Кількість результативних комбінацій в сутичці (кількість разів)	4,3±1,1	7,8±1,2	2,84	<0,05
Реалізація індивідуальної манери (кількість разів)	16,0±1,9	22,7±2,1	2,77	<0,05

Примітка: достовірність $t=2,09$; $p<0,05$; $t=2,85$; $p<0,01$.

Як зазначено в таблиці 3.9, достовірні відмінності ($p<0,05$) показників техніко-тактичної підготовленості борців-юніорів у контрольній та експериментальній групі наприкінці педагогічного експерименту виявлені у всіх випадках.

У модулях результативних комбінацій змагань також відбулися позитивні зміни у борців експериментальної групи атакуючої та контратакуючої манери ведення сутички за час проведення педагогічного експерименту, що підтверджує ефективність застосування розробленої програми індивідуальної підготовки борців-юніорів. Так, в експериментальній групі після закінчення педагогічного експерименту встановлено покращення наступних середніх показників:

У борців атакуючої манери ведення бою (А) - маневрування -15,2%; розвідувальні комбінації – 18,3%; підготовчі комбінації-11,2%; кидки у стійці - 18,6%; перевороти у партері 7,3%; реалізація індивідуальної манери – 7,9%.

У борців контратакуючої манери ведення сутички (К) – маневрування – 26,3%; блокуючі комбінації – 16,5%; випереджаючі комбінації – 15,2%;

кидки у стійці - 19,4%; перевороти у партері – 14,6%; реалізація індивідуальної манери – 16,7%.

Борці контрольної та експериментальної групи за період педагогічного експерименту виступали у двох змаганнях. В експериментальній групі семеро борців посіли призові місця. У контрольній групі лише троє борців займали призові місця у цих змаганнях.

Висновки до розділу 3

1. Встановлено, що результативні комбінації змагань борців у конфліктному єдиноборстві зумовлені різними алгоритмами рухових дій, сформованими в індивідуальній манері ведення поєдинків.

2. Ситуаційне моделювання результативних комбінацій змагань та конкретної манери ведення поєдинку лягли в основу розробки програми індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів, що включає стиль поведінки, рухові уподобання, «коронні» комбінації. Результативні комбінації (Модуль А): силова дія, наступальне маневрування, використання швунгів, поштухів, захоплень та кидків у стійці, розвідувальні та обманні комбінації, реалізація індивідуального стилю протиборства під час сутички.

Результативні комбінації (Модуль К) блокуючі та випереджаючі комбінації, маневрування, удосконалення комбінацій в умовних та змагальних зустрічах, різні кидки у стійці та різні перевороти в партері, індивідуальний стиль протиборства під час суточки.

3. З метою перевірки розробленої програми було проведено педагогічний експеримент. На початку експерименту показники техніко-тактичної підготовленості борців експериментальної й контрольної груп не мали достовірно значимих відмінностей ($p > 0,05$)

Наприкінці експерименту у борців експериментальної групи порівняно з борцями контрольною групою відзначено достовірне покращення у всіх показниках техніко-тактичної підготовленості ($p < 0,05$).

4. В експериментальній групі наприкінці педагогічного експерименту покращуються всі показники техніко-тактичної підготовленості. Так, у борців атакуючої манери ведення бою: маневрування на 15,2%; розвідувальні комбінації на 18,3%; підготовчі комбінації на 11,2%; кидки у стійці на 18,6%; перевероти у партері на 7,3%; реалізацію індивідуальної манери на 7,9%. У борців контратакуючої манери ведення бою: маневрування на 26,3%; блокуючі комбінації на 16,5%; випереджаючі комбінації на 15,2%; кидки у стійці на 19,4%; перевероти у партері на 14,6%; реалізація індивідуальної манери на 16,7%.

ВИСНОВКИ

1. На основі аналізу науково-методичної інформації та мережі Інтернет визначено, що техніко-тактична підготовка є важливим аспектом у тренувальному процесі борців, який визначає успіх та результативність у змаганнях.

Виявлено, що основою спортивної майстерності борця є техніка у поєднанні з тактикою, а інші сторони підготовки відіграють допоміжну роль цього результативного компонента діяльності.

2. Змагальна діяльність борців високої кваліфікації характеризується «особистісним змістом» вищих досягнень, граничним рівнем мотивації щодо подолання конкуренції у конфліктній ситуації поєдинку. Спортивний результат забезпечується максимальним проявом індивідуальних здібностей борців, що реалізуються у конкретній манері ведення поєдинку. Важливо розробляти техніко-тактичні стратегії з огляду на фізичні та психологічні особливості кожного спортсмена, для цього тренери повинні адаптувати підхід до кожного спортсмена.

Також, знання стилів та тактики своїх суперників дозволяє борцям розробляти ефективні стратегії та адаптуватися під час сутички. Це передбачає як знання загальних принципів протистояння, і вивчення конкретних суперників.

3. Встановлено, що результативні комбінації змагань борців у конфліктному єдиноборстві зумовлені різними алгоритмами рухових дій, сформованими в індивідуальній манері ведення поєдинків.

4. Ситуаційне моделювання результативних комбінацій змагань та конкретної манері ведення поєдинку лягли в основу програми індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців-юніорів, що включає стиль поведінки, рухові переваги, «коронні» комбінації. Результативні комбінації (Модуль А): наступальне маневрування, силова дія, розвідувальні та обманні комбінації,

використання швунгів, захватів та кидків у стійці, реалізація індивідуальної манери ведення сутички.

Результативні комбінації (Модуль К) маневрування, блокуючі та випереджаючі комбінації, кидки у стійці та перевороти в партері, індивідуальна манера ведення поєдинку, удосконалення комбінацій в умовних та змагальних поєдинках.

5. З метою перевірки розробленої програми було проведено педагогічний експеримент. На початку експерименту показники техніко-тактичної підготовленості борців контрольної та експериментальної груп не мали достовірних відмінностей ($p > 0,05$).

У процесі педагогічного експерименту доведено ефективність розробленої програми. Наприкінці експерименту у борців експериментальної групи порівняно з борцями контрольною групою відзначено достовірне покращення у всіх показниках техніко-тактичної підготовленості ($p < 0,05$).

6. В експериментальній групі наприкінці педагогічного експерименту покращення всі показники техніко-тактичної підготовленості: у борців атакуючої манери ведення сутички від 7,3 % до 18,6 %, а у борців контратакуючої манери ведення сутички від 14,6 % до 26,3 %.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абдуллаєв АК, Ребар ІВ. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ. Актуальні наукові дослідження в сучасному світі. 2018;3(8):24-29.
2. Абдуллаєв АК, Ребар ІВ. Теорія і методика викладання вільної боротьби. Однорог, Мелітополь; 2018. 276 с.
3. Ананченко КВ, Хацаюк ОВ, Загура ФІ, Огньова ЛЮ. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства. 2020;2:4-13.
4. Ананченко КВ. Визначення індивідуальних тактичних манер ведення сутички у дзюдоїстів високого класу. Слобожанський науково-спортивний вісник 2008;4:53-57.
5. Арзютов ГН. Методологія багаторічної підготовки у спортивних єдиноборствах. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. 2009;7:45-51.
6. Андрійцев ВО. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01, Київ; 2016. 20 с.
7. Бартік П, Бойченко НВ., Куриленко М. М. Особливості змагальної діяльності в спортивній боротьбі. Проблемы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2014;1:18-22.
8. Бойченко НВ, Голубничій РВ. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. Єдиноборства. 2016;1:11-13.
9. Бойченко НВ, Тропін ЮМ, Алексєєва ІА, Пилипець ОВ, Демченко НВ. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022;3(25):18-31.

10. Володченко ОА. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи 2023 р. Єдиноборства. 2023;3(29):13-27.
11. Галімський ВО, Молнар МВ, Оленченко ВВ, Мердов СП, Трифан ОМ, Лунгу ДІ. Аналітичний огляд технічної підготовленості самбістів високої кваліфікації, фіналістів Чемпіонату світу–2022. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023;2(160):75-80.
12. Голоха ВЛ, Картавий ДД. Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2019;1:22-25.
13. Голоха ВЛ, Романенко ВВ, Тропін ЮМ. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в 2021 році. Єдиноборства. 2022;1:4-16.
14. Голоха ВЛ, Романенко ВВ. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства. 2021;3:12-19.
15. Загура ФІ. Специфіка боротьби кваліфікованих дзюдоїсток різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України. 2019;1:104-108.
16. Камаєв ОІ, Тропін ЮМ, Арнаут ВЮ. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2019;1:32-35.
17. Козіна ЖЛ, Демура ІМ. Результати застосування методів математичного моделювання для визначення індивідуальних тактичних манер ведення сутички у дзюдоїстів високого класу. Теорія та методика фізичного виховання. 2010;7:17–38.
18. Коробейніков ГВ, Данько ТГ, Коханевич АІ. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Єдиноборства. 2022;2:17-25.
19. Коробейніков ГВ, Воронцов АБ, Костюченко ВО, Григоренко ОА. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської

боротьби на чемпіонатах Європи 2019–2020 років. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;4:27-33.

20. 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.

21. 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.

22. Латишев МВ, Лахтадир ОВ, Чорній ІВ, Цісар ВВ, Катихін ВМ. Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. Єдиноборства. 2022;1:48-61.

23. Латишев МВ, Мозолюк ОВ, Корольов БА, Ляшенко ОР. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. Єдиноборства. 2021;2:13-23.

24. Лукіна О, Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;2:21-29.

25. Нартін ВО, Огірко ІС. Математичне моделювання та прогнозування видів підготовленості кваліфікованих спортсменів у силових видах спорту. Молода спортивна наука України. 2015;1:70-74.

26. Никифоров ВА. Факторна структура фізичної підготовленості молодих борців. Молода спортивна наука України. 2018;4:36-40.

27. Огарь ГО, Ласиця ВІ. Вплив засобів спортивної боротьби на загальну фізичну підготовку учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Теорія та Методика Фізичного Виховання. 2019;3:41-43.

28. Палатний АО. Результати виступів українських спортсменів з вільної та жіночої боротьби на престижних міжнародних змаганнях упродовж 1992–2008 років. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;31:104-109.

29. Первачук РВ, Сибіль МГ. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. Молода спортивна наука України. 2017;3(47):45-52.
30. Половников П, Рубіс КМ. Шляхи розвитку і вдосконалення техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2019;112(4):139-141.
31. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
32. Пирог ЮО. Особливості змагальної діяльності в різних видах єдиноборств. Єдиноборства. 2023;1(27):49-66.
33. Пашков ІМ, Тропін ЮМ, Романенко ВВ, Голоха ВЛ, Коваленко ЮМ. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;5(85):22-25.
34. Рубіс КМ, Толочний ВМ, Сорокопуд ВБ, Лисюк СМ. Використання сучасних засобів для контролю техніки та запобігання травматизму у спортивній боротьбі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2018;139(1):257-260.
35. Сопал ВВ, Шалар ОГ, Іздебський Ю. Актуальні складові спортивної підготовленості юних борців. Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації. 2019;8:226-230.
36. Сogarь ГО, Шевченко ОВ. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. Єдиноборства. 2021;1:50-59.
37. Стакулін СЛ, Ананченко КВ, Ручка ЄВ. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Traекtoriâ Nauki Path of Science. 2016;2(12):9-15.
38. Тропін ЮМ, Голоха ВЛ, Романенко ВВ, Шандригось ВІ, Ференчук БМ. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. Єдиноборства. 2022;4(26):75-87.
39. Шандригось ВІ. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015;5:44-48.

40. Шандригось ВІ, Яременко ВВ, Чікало ВЮ, Первачук РВ, Латишев МВ. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
41. Arakawa H. Anthropometric Characteristics of Elite Japanese Female Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*, 2018. Т. 5, №1, pp. 13-21.
42. Arzutov G. Teaching judo techniques on the stages of long-term preparation, *The 1st international judo symposium: Kodokan*; 1995. 18.
43. *Coaching Youth Wrestling* / [editors Emma Sandberg, Natha T. Bell]. Illinois: Human Kinetics; 2017. 208 p.
44. Curby D, Dokmanac M, Kerimov F, Tropin Y, Latyshev M, Bezkorovainyi D, Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2023;27(6):487–493.
45. Iermakov S, Tropin Y, Ponomaryov V. Ways to improve the technical and tactical skills wrestlers Greco-Roman style of different manners of conducting a duel. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2015;5:38-41.
46. Gracie R. *Brazilian Jiu-Jitsu: Teory & Technique*. Gracie with Rid Peligro and Jhon Danaher. Editore Gracie, Rio de Ganeiro, Brasil; 2015. 255 p.
47. Gierczuk D, Sadowski J. Correlations between selected coordination motor abilities and technical skills of Greco-Roman wrestlers aged; 2019. 201 p.
48. Daintu D. *Standardizing biomechanical testing in sport*. Human kinetics publishers. Champaign; 2017. 148 p.
49. Horswill CA. Comparison of maximum aerobic power, maximum anaerobic power and skinfoll thickness of elite and nonelite junior wrestlers. *International journal of sports medicine*. 2015;3:165-168.
50. Kraemer W. *Exercise Physiology: Integrating Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2018. 512 p.

51. Latyshev S, Korobeynikov G, Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers. *International Journal of Wrestling Science*. 2014;2:28-32.
52. Matkarimov R, Korobeynikov G, Tropin Y, Biletska V, Curby D, Dokmanac M, Kerimov F. Indicators of Spectacle in Wrestling at the 2021 Olympic Games. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024;28(1):38-43.
53. Mirzaei BA. Skill Profile of Elite Iranian Greco-Roman Wrestlers. *World Journal of Sport Sciences*. 2018;1:8-11.
54. Mirzaei B. Development of the Elite Wrestling Athlete. *International Journal of Wrestling Science*. 2021;11(1):11-18.
55. Mirzaei B, Faryabi I, Yousefabadi HA. Time-motion analysis of the 2017 wrestling world championships. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2021;25(1):24-30.
56. Roscor D. Principle of strength training. *Athletics Coach*. 2017;4:8-11.
57. Rothert H. Manual of basic holds in wrestling for children. Lausanne. 2021;3:10-19.
58. Ryan T. *Elite Wrestling*. New York: McGraw–Hill; 2016. 224 p.
59. Shandrygos VI, Blazheyko AI, Latyshev NV, Tropyn YN, Boychenko NV, Myroshnychenko YS. Analysis of the performances of the national team of Ukraine in women's wrestling at official competitions (1992–2021): second message. *Rehabilitation & Recreation*. 2022;10:170-183.
60. Shandrygos VI, Boychenko NV, Tropyn YN, Latyshev NV. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Martial artse*. 2023;1(27):110-122.
61. Shandrygos VI, Latyshev MV, Roztorhui MS, Boychenko NV, Tropyn YM. On the issue of body weight loss by wrestlers aged. *Physical Education and Sports*. 2023;2:82-90.
62. Scott JR. The practical application of the study of wrestlers in the United States. *Sport Science Committee Char Wrestling Association USA*. 2019.1(26):4-9.

63. Tropin Y, Pashkov I. Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015;3:64-68.
64. Tropin Y, Romanenko V, Ponomaryov V. Model characteristics of sensory-motor reactions and perceptions of specific wrestlers of different styles of confrontation. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2016;3(53):70-73.
65. Tropin Y, Chuev A. Technical and tactical readiness model characteristics in wrestling. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2017;3(59):64-67.
66. Tropin Y. Physical fitness model characteristics in wrestling. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2017;2(58):69-71.
67. 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.
68. Tropin Y, Romanenko V, Korobeynikova L, Boychenko N, Podrihalo O. Special physical training of qualified wrestlers of individual styles of wrestling. Slobozhanskyi Herald of Science and Sport. 2023;27(2):56-63.
69. Tünnemann H. Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. International Journal of Wrestling Science. 2013;2:94-104.
70. Tünnemann H. Technical-tactical combat behavior in the wrestling finals of the 2016 Olympic Games Rio in comparison to the 2012 OG London. Applicable Research in Wrestling. 2017;13:69-78.
71. Zhumakulov ZP. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. Eastern European Scientific Journal. 2017;5:29-35.
72. Utter A, William J, Kraemer C, Andrew C, Martyn R. Rubin Physiological and performance responses to tournament wrestling. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2017;8(33):1367–1378.
73. Wilmore J. Physiology of Sport and Exercise. Illinois: Human Kinetics; 2017. 592 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Обсяг техніко-тактичних дій борців-юніорів контрольної групи у
контрольних та змагальних поєдинках на початку педагогічного
експерименту (n=12)**

Техніко-тактичні дії		СУТОЧКИ			
		Контрольні		Змагальні	
		Ум.од.	%	Ум.од.	%
1. СТІЙКИ 2. ВЗАЄМОПЕРЕ- МІЩЕННЯ	Низька	2,1	12,4	3,4	13,0
	Середня	4,3	3,1	4,4	2,8
	Висока	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолінійно	5,1	5,5	6,1	7,2
	По дузі в ліво	6,1	6,5	7,9	8,8
	По дузі в право	5,2	6,6	5,9	7,4
	Комбіновані	8,2	9,6	9,9	10,8
3. ЗАХОПЛЕННЯ 4. ВЗАЄМОЗА- ХОПЛЕННЯ	Хвати	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захопленням руки	3,1	4,5	3,9	4,8
	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
	Упор з захоплення	2,1	3,5	2,6	3,0
5. КИДКИ В СТІЙЦІ 6. ПЕРЕВЕДЕНН Я У ПАРТЕРІ	Атакуюче захоплення	4,2	5,6	4,0	5,0
	Задня підніжка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передня підніжка	2,3	3,1	0,9	1,8
	Прогин	1,2	1,6	1,1	2,2
	Переворот	2,3	3,2	3,1	3,7
7. ЗАХИСТИ В СТІЙЦІ 8. ЗАХИСТИ В ПАРТЕРІ	Комбіновані	3,2	4,6	5,1	6,2
	Пасивна	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активна	4,2	5,6	5,1	6,2
	Хибна	3,1	4,5	4,1	5,2
	Комбінована	4,2	6,6	5,1	7,2

Продовження додатку А

**Обсяг техніко-тактичних дій борців юніорів експериментальної групи
атакуючої манери ведення сутички у контрольних та змагальних
поєдинках на початку педагогічного експерименту (n=6)**

Техніко-тактичні дії		СУТОЧКИ			
		Контрольні		Змагальні	
		Ум.од.	%	Ум.од.	%
1. СТІЙКИ 2. ВЗАЄМОПЕРЕ- МІЩЕННЯ	Низька	2,1	12,4	3,4	13,0
	Середня	4,3	3,1	3,4	2,8
	Висока	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолінійно	3,1	5,5	4,1	7,2
	По дузі в ліво	4,1	6,5	5,9	8,8
	По дузі в право	4,2	6,6	4,9	7,4
	Комбіновані	4,2	9,6	4,9	10,8
3. ЗАХОПЛЕННЯ	Хвати	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захопленням руки	3,1	4,5	3,9	4,8
4. ВЗАЄМОЗА- ХОПЛЕННЯ	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
	Упор з захоплення	2,1	3,5	2,6	3,0
	Атакуюче захоплення	4,2	5,6	4,0	5,0
5. КИДКИ В СТІЙЦІ	Задня підніжка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передня підніжка	3,3	4,1	3,9	4,8
6. ПЕРЕВЕДЕННЯ У ПАРТЕРІ	Прогин	3,2	4,6	4,1	5,2
	Переворот	3,3	4,2	4,1	5,7
	Комбіновані	3,2	4,6	5,1	6,2
7. ЗАХИСТИ В СТІЙЦІ	Пасивна	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активна	1,2	1,6	1,1	2,2
8. ЗАХИСТИ В ПАРТЕРІ	Хибна	1,1	1,5	1,1	2,2
	Комбінована	1,2	1,6	1,1	2,2

Продовження додатку А

**Обсяг техніко-тактичних дій борців юніорів експериментальної групи
контратакуючої манери ведення сутички у контрольних та змагальних
поєдинках на початку педагогічного експерименту (n=6)**

Техніко-тактичні дії		СУТОЧКИ			
		Контрольні		Змагальні	
		Ум.од.	%	Ум.од.	%
1. СТІЙКИ 2. ВЗАЄМОПЕРЕ- МІЩЕННЯ	Низька	1,1	12,4	2,4	13,0
	Середня	3,3	3,1	3,4	2,8
	Висока	2,2	3,0	1,2	2,4
	Прямолінійно	3,1	5,5	2,1	7,2
	По дузі в ліво	3,1	6,5	5,9	8,8
	По дузі в право	4,2	6,6	4,9	7,4
	Комбіновані	4,2	9,6	4,9	10,8
3. ЗАХОПЛЕННЯ 4. ВЗАЄМОЗА- ХОПЛЕННЯ	Хвати	1,3	2,8	1,8	3,6
	Хват с захопленням руки	3,1	4,5	3,9	4,8
	Обхват	3,2	4,6	4,0	5,0
	Упор з захоплення	2,1	3,5	2,6	3,0
	Атакуюче захоплення	4,2	5,6	4,0	5,0
5. КИДКИ В СТІЙЦІ 6. ПЕРЕВЕДЕННЯ У ПАРТЕРІ	Задня підніжка	3,2	4,5	3,6	4,9
	Передня підніжка	3,3	4,1	3,9	4,8
	Прогин	3,2	4,6	4,1	5,2
	Переворот	3,3	4,2	4,1	5,7
	Комбіновані	3,2	4,6	5,1	6,2
7. ЗАХИСТИ В СТІЙЦІ 8. ЗАХИСТИ В ПАРТЕРІ	Пасивна	3,5	4,8	3,3	6,7
	Активна	1,2	1,6	1,1	2,2
	Хибна	1,1	1,5	1,1	2,2
	Комбінована	1,2	1,6	1,1	2,2