МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
Кафедра олімпійського і професійного спорту

Мірзабекян Юра Левонович

ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Особистий підпис здобувач Ю. Л. Мірзабекян

Науковий керівник доктор філософії,
доцент О. Д. Шинкарьова

Т.в.о. завідувача кафедри кандидат біологічних наук,
доцент С. І. Шинкарьов

Полтава – 2025

Анотація. У дослідженні подано теоретичні та методичні засади особливостей спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі.

Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Автором висвітлено процес спортивного тренування, який має свої специфічні завдання: підвищення рівня функціональних можливостей організму; досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; оволодіння раціональною технікою і тактикою вправ.

Здійснено аналіз основних аспектів побудови тренувального процесу, проаналізовано їх сутнісні характеристики. Автором визначено основні шляхи вдосконалення фізичних якостей борців з вільної боротьби у змагальному етапі, розглянуто основні підходи до організації та проведення тренувальної діяльності, розроблено та перевірено на практиці програму розвитку фізичних якостей та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі.

В процесі роботи зроблено висновки та пропозиції щодо спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі.

Ключові слова: вільна боротьба, фізична підготовка, техніка, тактика, вдосконалення фізичних якостей.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ……..... 8

1.1. Особливості фізичної підготовки борців вільним стилем……. 8

1.2. Техніко-тактична підготовка борця …… 18

1.3. Аналіз сучасних підходів до вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі…… 37

Висновки до першого розділу…… 50

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ ……. 51

2.1. Методи, організація, етапи дослідження……..……. 51

2.2. Обґрунтування результатів дослідження щодо ефективності програми вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі……. 52

Висновки до другого розділу……... 63

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ…… 65

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 69

ДОДАТКИ……..……..... 80

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний рівень розвитку спорту висуває високі вимоги до різних сторін підготовленості спортсменів практично на всіх етапах багаторічної підготовки (Андрійцев, 2016; Бойко, 1982; Савченко, Вороний, 2018; Tunnemann, 2013). Особлива увага приділяється проблемі вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів, яка є одним з головних чинників досягнення максимально високих результатів у змагальній діяльності, у тому числі у вільній боротьбі (Лукіна, Вороний, 2019, с. 65).

Практика сучасного спорту, численні наукові дослідження свідчать про те, що підкорити вершини світового спорту можуть лише особливо обдаровані спортсмени, по-перше, ті, які мають явно виражені природні задатки до досягнень у конкретному виді спорту, а по-друге, ті, які зуміли їх реалізувати в процесі багаторічного вдосконалення (В. Нікітушкін, 2010; Р. Ахметов, 2014; В. Ніколаєнко, 2015 та ін.). Розуміння цього зумовлює напрями досліджень, які протягом останніх десятиліть проводяться стосовно багаторічного вдосконалення спортсменів у різних видах спорту, в тому числі і у вільній боротьбі (Р. Туманян, 2001; А. Коленков, 2007 та ін.).

Останніми роками Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків. Скорочується час змагальних сутичок, тривалість проведення змагань, значно збільшується щільність ведення боротьби. Внесені зміни інтенсифікують змагальні сутички та напруженість змагальної діяльності загалом. Усе це підвищує вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю (Первачук, 2014, с. 33).

Загальні тенденції розвитку спортивної боротьби знаходять відображення у зростаючому потоці наукової і методичної літератури, що зачіпає самі різні приватні проблеми і окремі аспекти підготовки борців

(Андрійцев, 2016, с. 10).

Науковці К. Ананченко, Є. Ручка вважають процес підготовки юних борців вільного стилю важливим об’єктом вивчення спортивної науки. Підвищенню ефективності спортивної підготовки борців вільного стилю, результативності їх змагальної діяльності сприяє використання комбінацій прийомів. Підготовка в спорті грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред’являються спортивною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів. Істотним резервом підвищення їх спортивної майстерності є подальше вивчення індивідуальних схильностей і рухових переваг спортсменів в конкретних умовах змагальної діяльності. Тому вдосконалення спортивної підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій є актуальною проблемою спортивної науки (Ананченко & Ручка, 2017, с. 4).

Основним завданням підготовки спортсмена є підведення його до головних змагань у стані максимальної спортивної підготовленості (спортивної форми).

Об’єктивні закономірності практики підготовки спортсменів в сучасних умовах викликані необхідністю наукового обґрунтування доцільності використання низки технологій, які дозволяють підвищити ефективність тренування. У процесі підготовки кваліфікованих борців, на думку окремих фахівців, необхідно враховувати рівень спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості спортсмена та індивідуальний стиль ведення змагальних сутичок.

Тому доцільним є вивчення думки щодо можливості удосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів із вільної боротьби.

Вищезазначене зумовило вибір теми дослідження: **«Особливості спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної**

боротьби у змагальному етапі».

Мета дослідження – теоретично обгрунтувати та практично розробити методику вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби.

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

Предмет дослідження – методика вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі.

З**авдання дослідження** були сформульовані відповідно до мети:

1. За даними спеціальної науково-методичної літератури вивчити сучасний стан проблеми вдосконалення фізичної підготовки та техніко-тактичних дій борців вільного стилю.
2. Проаналізувати сучасні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі.
3. Розробити та експериментально перевірити методику вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань дослідження було використано такі методи:

– теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури;

– узагальнення досвіду практичної роботи, аналіз щоденників та планів підготовки спортсменів;

– аналіз і узагальнення передового спортивного досвіду фахівців у тренувальному процесі борців з вільної боротьби;

– спостереження та аналіз відео матеріалів;

– експеримент;

– метод математичної статистики.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що розкриття

проблеми дослідження може служити додатковим інформаційним матеріалом для студентів, спортсменів, тренерів, зацікавлених у вивченні цього питання.

Апробація результатів дослідження. За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні на VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції *«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»* за обсягом часу 12 годин/0,4 кредиту (ЄКТС), сертифікат від 11-12 квітня 2024 року (додаток А), яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано статтю у збірнику наукових праць студентів *«Науковий пошук молодих дослідників»* № 3, 2024 на тему «Спеціальна фізична підготовка борців з вільної боротьби» (Мірзабекян, 2024, с. 195-201).

Структура роботи. Представлена кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаної літератури і додатків.

У вступі визначені мета і завдання, об’єкт і предмет дослідження, доведена актуальність проблеми, що вивчається, показана практична значущість роботи та методи дослідження.

У висновках сформульовані результати наукового дослідження, визначений ступінь виконання поставлених завдань.

Робота викладена на 88 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 91 літературне джерело, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

1.1. Особливості фізичної підготовки борців вільним стилем

Сучасний рівень знань і запити спортивної практики вимагають розглядати спортивну підготовку як цілісний багаторічний процес, що дозволяє спортсменові досягти протягом кар'єри максимально можливих результатів і продемонструвати їх у найбільш відповідальних змаганнях.

Питання вдосконалення системи спортивного тренування в цілому, а також розвитку окремих фізичних якостей спортсменів у різних видах спорту досліджували численні науковці: В. Заціорський, 1979; В. Філін, 1974, 1995; Л. Матвєєв, 1991; Ю. Верхошанський, 1988, 1998; В. Платонов, М. Булатова, 1995; К. Сахновський, 1990; В. Губа, 1991; Л. Волков, 2002; О. Худолій, 2011; М. Линець, 2007 та багато інших фахівців теорії спорту.

Вільна боротьба – яскравий, динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор. Вид спорту, у якому переможний результат буде залежати від фізичний якостей спортсмена і підготовки до активної фізичної, функціональної та змагальної діяльності.

Сучасній боротьбі притаманні дуже високі та всебічні вимоги до сторін спортивної підготовленості, це надає змогу передбачити вибір актуальних, обґрунтованих та адекватних засобів та методів тренувань. З високими темпами розквіту сучасної спортивної боротьби, постійним зростанням спортивних досягнень, посилення конкуренції на спортивній арені, крім того ріст науково-технічного прогресу, змінює новітні підходи до пошуку підвищення ефективності розвитку фізичних здібностей єдиноборців на тренувально-секційних заняттях.

На сьогоднішній час, сутички в боротьбі реалізуються динамічно та інтенсивно, суддями спонукають неспинні атакуючі дії та визначають

пасивного борця, надаючи постійність змінювати баталії на килимі на власну користь, забезпечують інтригу до закінчення сутички (Окопний, Ткач та ін., 2022, с. 61).

Як відзначають багато фахівців (Ананченко К., Ручка Є., 2017; Латишев С., 2003, 2013-2014; Тараканов Б., 2000; Тупєєв Ю., 2010; Яременко В., 2014 та ін.), для подальшого зростання спортивної майстерності все більшого значення набуває чітке визначення спеціальної фізичної підготовки борців, вивчення атакуючих дій, які найбільш успішно застосовуються борцями високої кваліфікації різних вагових категорій на змаганнях.

Вільна боротьба відноситься до складно-координаційних видів спорту, де висуваються високі вимоги до системи аналізаторів, а також до максимальних енергетичних можливостей спортсменів.

На сучасному етапі розвитку спортивної боротьби здивувати будь-якими нововведеннями в технічній або тактичній підготовки дуже важко, тому оптимальний шлях підвищення спортивної підготовки борців багато фахівців бачать за рахунок вдосконалення їхньої спеціальної фізичної підготовленості. На думку більшості фахівців, одним із найбільш перспективних напрямків у підвищенні ефективності тренувального 197 процесу спортсменів є використання сучасних засобів підвищення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю (Тищенко, Парлаг & Тищенко, 2019, с. 140).

Методи розвитку спеціальних фізичних якостей не відрізняються від методів розвитку загально-фізичних якостей.

Спортивна боротьба належить до таких видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів поряд з їхньою техніко-тактичною підготовленістю є одним з основних і вагомих факторів, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалювання. Фізична підготовка як одна з найважливіших складових спортивного тренування орієнтована на розвиток різних рухових якостей спортсмена, серед яких – сила, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Фізична підготовка

підрозділяється на загальну й спеціальну (Тупєєв, 2017, с. 6).

Спортивна підготовка у вільній боротьбі – це спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Спортивна підготовка забезпечує готовність спортсменів до участі у змаганнях за рахунок використання всієї сукупності факторів (засобів, методів, умов) (Шандригось & Яременко та ін., 2019, с. 5).

Досягнення високої працездатності в зоні субмаксимальної (змагальної) інтенсивності в сукупності з високою техніко-тактичної підготовленістю є кінцевою метою підготовки борців.

Науковці наголошують на високому рівні розвитку координаційних здібностей, зокрема здатності до комбінування різних за своєю структурою і м’язовим зусиллям рухів. Крім того, акцентується увага на розвитку фізичних якостей, які характерні для борців (сила, спеціальна витривалість), і якостей, притаманних боксерам (швидкість реакції, різкість, швидкісно-силові якості) для ефективного вирішення техніко-тактичних завдань.

У дослідженнях низки авторів запропоновані різні способи вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються у вільній боротьбі: збільшення кількості тренувальних занять анаеробно-аеробного спрямування, моделювання основних особливостей змагальної діяльності спортсменів безпосередньо в межах тренувального процесу, організація тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей системи енергозабезпечення м’язової діяльності, акцент на розвиток окремих компонентів цієї системи (Тищенко, Парлаг & Тищенко, 2019, с. 140).

Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, що проявляються у виконанні специфічних для боротьби дій. Вона використовується як складова частина всього загально-тренувального процесу на всіх етапах навчально-тренувальної роботи, включаючи змагальний період, де і визначається рівень підготовленості борця.

Засобами спеціальної підготовки є вправи з виконанням елементів боротьби, що спрямовані на підвищення можливостей окремих спеціальних рухових дій борця. Зовнішня схожість вправ спеціальної підготовки з елементами боротьби ще не гарантує успішного їхнього застосування. Правильність застосування вправ перевіряється при проведенні прийомів в тренуванні, особливо в змаганнях. Участь у змаганнях сприяє вибору правильного напрямку в застосуванні засобів спеціальної підготовки. З цією метою організовуються спеціальні контрольні змагання з боротьби, змагання за спеціально складеними програмами фізичної підготовки.

Як засіб фізичної підготовки використовуються різноманітні вправи, які впливають (або безпосередньо , або опосередковано) на розвиток рухових якостей спортсмена. У зв’язку з цим фізичні вправи потрібно розглядати як сукупність різних рухових дій, націлених на вирішення конкретних рухових завдань (В. М. Платонов, 2006, 2015; В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995).

Оскільки, як відзначають фахівці, необхідно, щоб при розвитку рухових якостей подібні операції здійснювалися в певній послідовності, представляється доцільним сформувати принципову структуру цього процесу і виділити ряд загальних правил його побудови в ході спортивного тренування.

У такій структурі виділяються шість етапів:

– вибір мети, що означає визначення того, яка фізична (рухова) якість і до якого рівня має бути розвинута;

– вибір відповідних вправ, які надають необхідний розвиваючий вплив на організм спортсмена;

– визначення способів виконання кожної із вправ (їх тривалість, інтенсивність, швидкість, величина обтяження тощо);

– вибір оптимального способу повторення окремих вправ і місця вправ в тренувальних рухах (при цьому режим повторення обумовлюється тим, в якій стадії від початку після попередньої вправи спортсмен виконує наступну вправу);

– визначення способу побудови малого (тижневого) тренувальний циклу (кількість вхідних в цикл занять з застосуванням обраного засобу, співвідношення між заняттями з різною спрямованістю, послідовність таких занять, динаміка навантажень, умови чергування тренувальної роботи з відпочинком);

– побудова тренувального процесу, що включає визначення тривалості періоду розвитку тої чи іншої рухової (фізичної) якості, необхідної для цього кількості занять і малих циклів, поєднання локальних програм, послідовності розвитку різних якостей, вибір засобів педагогічного контролю та ін. (В. М. Платонов, 2006, 2015 та інші).

Спеціальна підготовка в безпосередньому методичному зв’язку зі змаганнями на визначених етапах стає змагальною підготовкою. Вона сприяє кращому вирішенню завдань тактичної та психічної підготовки борців. Участь у змаганнях є дійовим засобом підвищення спортивної майстерності спортсменів. Однак необхідно пам’ятати, що часті старти стомлюють нервову систему, у спортсмена пропадає бажання змагатись. Тому змагальна підготовка повинна бути спланована в інтересах усього тренувального процесу і націлена на основне змагання сезону (Абдуллаєв & Нестеров, 2016, с. 102).

Науковцями Г. Огарь, В. Санжаровим, В. Ласиця була розроблена методика підготовки кваліфікованих борців, спрямована на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості, протягом макроциклу.

Перший етап підготовки був акцентований на розвиток абсолютної та вибухової сили, а також на вдосконалення аеробної витривалості. Цей етап співпадав з загально-підготовчим етапом підготовчого періоду. На ньому застосовувались вправи з обтяженнями, які виконувались методом максимальних і повторних зусиль, а також методи удосконалення вибухової сили.

Перша частина цього етапу була спрямована на вдосконалення абсолютних показників сили, друга частина – на вдосконалення вибухових

якостей м’язів.

У другій частині широко застосовувались комплексні вправи, які виконувались у вигляді суперсерій. Наприклад:

1) виконувалась станова тяга, після чого без перерви, виконувався ривок штанги, або піднімання партнера зворотнім захопленням тулуба;

2) виконувались напівприсіди зі штангою на плечах, після чого, виконувались стрибки у глибину або застрибування на купу матів висотою 1 м. (Огарь, Санжаров & Ласиця, 2010, с. 86).

Другий етап був присвячений вдосконаленню швидкісної сили і лактатного компоненту енергозабезпечення, а також удосконаленню спеціальної швидкісно-силової витривалості та співпадав зі спеціально-підготовчим етапом підготовчого періоду. У першій половині цьому етапу застосовувався, переважно метод динамічних зусиль. Час виконання окремих вправ сягав 10-15 с. Також планувалось відпрацювання технічних дій і тренувальні сутички, які рекомендувалось проводити з партнером на 1-2 вагові категорії легшим але вищим за кваліфікацією. Тривалість окремих періодів сутички не перевищувала двох хвилин. Одною з вимог було зберігання під час сутички максимальної інтенсивності дій.

Завдання другої половини цього етапу полягало в удосконаленні спеціальної швидкісно-силової витривалості. Застосовувались такі засоби, як вправи з гумовим амортизатором, біг у перемінному режимі, кругове тренування комплексного характеру, з включенням спеціальних і загально-підготовчих вправ, скорочені сутички та сутички інтервально-коловим методом (Огарь, Санжаров & Ласиця, 2010, с. 87).

Для вдосконалення спеціальної фізичної підготовки борців необхідно проводити підготовчі і спеціальні вправи борця:

• вправи на спеціальну координацію рухів в цілях опанування прийомів кидків;

• спеціальні вправи для опанування способів правильного падіння з метою самострахування;

• вправи для зміцнення зв’язок гомілковостопного і колінного суглобів;

• вправи в рівновазі на одній нозі. Ці вправи слід включати в підготовчий розділ занять, незалежно від періоду навчання;

• вивчення прийомів вільної боротьби на перших заняттях починається в положенні партеру з переворотів, паралельно в стійці вивчається координація руху кидків з партнером, без падіння на килим (Абдуллаєв & Нестеров, 2016, с. 109).

Серед фізичних здібностей *спритність* займає особливе місце у зв’язку з її різноманітними взаємозв’язками з іншими здібностями. Один з проявів спритності – точність просторової орієнтації навіть самого простого руху.

Спритність – це здатність швидко засвоювати нові рухи , опановувати складно координаційні вправи і швидко управляти точними діями в змінних умовах (Загура, 2019).

Чимало авторів виділяють вісім різновидів координаційних здібностей борців: здатність до навчання, рекреація, орієнтація, антіціпація, здатність швидко змінювати програму дій, рівновагу, диференціювання характеристик, рухів, уміння комбінувати технічні прийоми.

Спортивна боротьба належить до таких видів спорту, у яких сила спортсмена має досить велике значення. У спортивних єдиноборствах під *силою* розуміють здатність спортсмена за рахунок роботи м’язів переборювати опір або протидіяти йому. Силові якості борця можуть розвиватися й удосконалюватися в результаті таких м’язових проявів, як напруга й розслаблення м’язів, тому методика розвитку сили повинна бути спрямована на створення умов, за яких можливі ці м’язові прояви. Спеціальну фізичну підготовку борця спрямовано на розвиток фізичних якостей, що виявляються у виконанні специфічних для боротьби дій. Сила проявляється або в статичному (ізометричному) режимі роботи м’язів (коли вони, напружуючись, не змінюють своєї довжини), або в динамічному (ізотонічному) коли м’язи під час напруги змінюють свою довжину (Тупєєв, 2017, с. 7).

Специфічні силові якості, що демонструються спортсменом у змагальній діяльності, вимагають їхнього органічного взаємозв’язку з арсеналом техніко-тактичних дій. Це можна забезпечити змагальними та спеціально-підготовчими вправами, які сприяють сполученому вдосконалюванню силової й техніко-тактичної підготовленості спортсмена (Тупєєв, 2017, с. 13).

Силова витривалість відіграє достатньо суттєву роль у багатьох видах спорту, в тому числі в різних видах боротьби. Як зазначають В.Н. Платонов, М.М. Булатова та ін., базовими здатностями, що визначають рівень силової витривалості, є потужність, ємність, рухливість і економічність систем енергозабезпечення організму, а також рівень максимальної сили спортсмена. Оскільки розвиток зазначених здібностей у системі підготовки спортсменів не пов'язаний із розвитком силової витривалості, ціль застосування спеціальних вправ, спрямованих на її розвиток, – не стільки підвищити анаеробні або аеробні можливості, скільки збільшити здатність спортсмена до їхньої реалізації за умов виконання відповідної силової роботи. З огляду на це, потрібно у ході підбору вправ, які розвивають силову витривалість, прагнути створити умови, що відповідають специфіці змагальній діяльності, і насамперед вибирати для цих цілей вправи, зовнішня й внутрішня структура яких близька до змагальної, звертаючи при цьому особливу увагу на наявність у них вираженого силового компонента (Тупєєв, 2017, с. 23).

Швидкість – комплекс морфо-функціональних можливостей людини, що безпосередньо визначають швидкісні характеристики рухів, а також час рухової реакції.

Швидкісна сила − здатність із якомога більшою швидкістю долати помірний опір (біг на короткі дистанції).

Швидкісно-силові вправи – вправи, які характеризуються великою силою і швидкістю м’язових скорочень та відрізняються великою потужністю (Лазоренко, Балашов, 2020, с. 181).

Швидкісні здібності спортсмена – це комплекс його функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні і комплексні форми прояву швидкісних здібностей (Загура, 2019).

Швидкість борця, що вимірює часом закінченої дії, залежить від швидкості реакції спортсмена, від співвідношення сили м'язів і маси, яку вони повинні переміщати при виконанні дії; частоти зміни одних рухів іншими; досконалості виконання борцем технічних дій. Швидкість реакції залежить від того, наскільки швидко протікають нервові процеси, від їх рухливості і швидкості зміни збудження і гальмування в нервових центрах (Лазоренко, Балашов, 2020).

Засобами швидкісної підготовки служать різні вправи, які вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів і максимальної частоти рухів.

Швидкість у боротьбі визначається різкістю борця, тобто швидкістю його переходу від стану спокою до стану швидкого руху або швидкістю зміни напрямку впливу, різкість дозволяє борцеві випереджати суперника в атаці, успішно виконувати комбінації, вчасно застосовувати контрприйоми (Тупєєв, 2017, с. 48).

Під *витривалістю* в спорті фахівці розуміють здатність спортсмена до ефективного виконання вправ подоланням стомлення, що розвивається, без істотного зниження інтенсивності роботи і її ефективності.

Варто розрізняти спеціальну тренувальну витривалість і спеціальну змагальну витривалість. Перша виражається в показниках сумарного обсягу й інтенсивності специфічної роботи, виконуваної в процесі тренувальних занять, мікроциклів і більших утворень тренувального процесу, друга оцінюється за працездатністю й ефективністю рухових дій спортсмена й особливостями його психічних виявів за умов змагань.

Змагальний двобій борців являє собою вправу, яка передбачає глобальну м'язову діяльність тривалістю 6 хв, відрізняється нерівномірною

м’язовою роботою, близької до зони субмаксимальної потужності й виконуваної зі значними перепадами інтенсивності (Тупєєв, 2017, с. 59).

Гнучкість – це розтяжність навколосуглобних тканин, що забезпечують нормальний (фізіологічний) рух суглоба або кінцівки. У спорті під гнучкістю розуміються морфо-функціональні властивості апарату руху й опори, що визначають амплітуду рухів спортсмена.

Рівень розвитку гнучкості належить до числа основних факторів, що забезпечують майстерність спортсмена в різних видах спорту.

«Дуга» і «місток» – дві вправи, які виконуються головним чином для розвитку гнучкості хребетного стовпа й плечей, крім того, її слід використовувати для збільшення м’язової маси різних частин тіла. Ці вправи вважаються фундаментальними компонентами в гімнастиці й боротьбі, причому кінцевий результат застосування таких вправ залежить від ступеня прогину й від методу досягнення заключного положення.

Процес спортивної підготовки здійснюється за рахунок функціональних можливостей, які на практиці реалізуються через фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну підготовку. Комплексна структура підготовки спортсменів забезпечує необхідний спеціальний рівень спортивної працездатності, на якій будуються високі спортивні досягнення (Шинкарьов & Шинкарьова & Полулященко, 2023, с. 86).

Урахування різних сторін спортивної підготовки сприяє підвищенню ефективності тренувального процесу.

Аналіз існуючих літературних джерел і узагальнення практичного досвіду показали, що основним завданням підготовки спортсмена є підведення його до головних змагань у стані максимальної спортивної підготовленості (спортивної форми). В спортивній боротьбі набуття спортивної форми суттєво залежить від рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості. Підготовка спортсменів забезпечує необхідний спеціальний рівень спортивної працездатності, на якій будуються високі спортивні досягнення.

Оптимальна побудова процесу загальної фізичної підготовки покликана сприяти різнобічному й пропорційному розвитку рухових якостей спортсмена. При цьому досягнення високих показників за допомогою засобів загальної фізичної підготовки повинно бути функціональною основою для оптимального розвитку спеціальних фізичних якостей спортсмена й ефективного вдосконалювання технічної, тактичної й психологічної складових підготовленості.

1.2. Техніко-тактична підготовка борця

Тактика спортивної боротьби – це вміле використання технічних, фізичних і вольових можливостей з урахуванням особливостей противника і конкретно ситуації, що склалася в сутичці і змаганнях. Вона в значній мірі визначається правилами змагань і неминуче оновлюється, якщо в них вносяться певні зміни. При цьому одні тактичні дії втрачають свою ефективність, інші, навпаки, набувають її. Виникають також нові тактичні варіанти боротьби (Стельмах, 2015).

Науковець А. Ленц виділив в тактиці боротьби три розділи: тактику проведення прийому, тактику ведення бою і тактику участі в змаганнях. Практика підтвердила об’єктивність цієї класифікації. Єдине уточнення зводиться до того, що перший розділ буде правильніше називати «тактика проведення атакуючих дій». Справа в тому, що в боротьбі спортсмен реалізує велику кількість дій, таких як атака, захист, утримання досягнутої переваги та ін., а тактично готує лише тільки атаку.

Видатний тренер С. Преображенський казав: «Техніка – це зброя борця, а тактика – це вміння користуватися нею».

Спостереження та аналіз відео матеріалів Чемпіонатів Світу та Олімпійських ігор сильніших борців світу виявили основні найбільш характерні тактичні дії, які застосовуються в змаганнях.

Вірно зближуватися з супротивником. Більшість борців зближуючись з

супротивником застосовують наступну тактику: якщо при зближенні борець вирішує атакувати одразу з дистанції заходженням ніг, то він тримає руки низько на рівні своїх колін; якщо при зближенні борець вирішив вести боротьбу в контакті з супротивником, хоче виконати захват за верхню частину тіла супротивника, то він захоплює його плече або шию тільки однією рукою, а іншу в цей час тримає низько кистями на рівні своїх колін з метою зустрічі атаки супротивником за ноги.

Починати боротьбу з розвідки. Як би добре не знав борець свого супротивника він повинен перед атакою виконати декілька хибних атак з метою виявлення, як на ці дії реагує супротивник. Після цього можна виконувати дійсну атаку складними діями, з’єднувати неправдиві дії з заключними, вирішальними, які необхідно використати для досягнення переваги.

Переважно проводити складну атаку. Сильніші борці світу не відмовляються від застосування атаки одиночними приймами. Однак найбільш успішно вони застосовують складну атаку, при якій використовуються дві різноспрямовані дії.

Супротивник, захищаючись від першої дії, на другу рішучу, вже не встигає захиститися.

Застосовувати достатній обсяг та різноманітність атакуючих дій. Атакувати необхідно різними технічними діями і кидками, переводи, збивання, звалювання тощо.

Мати високу активність та ритмічність атак. Сучасні правила вимагають від борця вести активну боротьбу потягом всієї сутички. Атакувати необхідно в кожному періоді через кожні 3-40 секунд. Застосовувати атакуючі дії «спрути». Вміти різко збільшувати темп сутички протягом 10-20 с. Одержувати за атаку більш високі оцінки, бали, які мають перевагу для визначення переможця при рівності балів.

Вести боротьбу з більш високим супротивником в низькій стійці. Низькорослому борцю доцільно атакувати високорослого борця в низькій

стійці з дистанції прийомами з захопленням ноги (ніг).

Вести боротьбу з низькорослими супротивниками обов'язково в контакті. Високорослий борець повинен увійти в захват, вигнути його стійку, атакувати ногами: підніжки, підхвати, підсічки.

Вести боротьбу з більш сильним супротивником, атакуючи його захопленням ніг з дистанції.

Вести боротьбу з більш швидким супротивником в захваті. Необхідно входити в захват, сковувати швидкі дії супротивника. У витривалого борця добиватися перемоги спочатку сутички в першому періоді, а в другому періоді необхідно зуміти утримати перевагу.

Вміти міняти швидкість атаки. Для успішного застосування атаки необхідно навчитися міняти її швидкість. В кінці складної атакуючої дії швидкість повинна перевищувати швидкість початкової дії.

Вміти застосовувати повторну атаку. Слід навчатися застосовувати атаку одним і тим же прийомом два рази і безперервно, без паузи.

Вміти правильно атакувати в кінці сутички. Програючи сутички деякі борці атакують часто без підготовки метушливо. Багато сильних борців вигравали сутички на останніх секундах сутички. Вони як би змирилися з поразкою, вели себе пасивно, потім «вибухаючи» швидко, з максимальною силою атакували складними технічними діями.

Вміння показати активну боротьбу. Це вміння необхідно показати при сильній втомі, після виходу з важкого положення.

Такі основні засоби тактики ведення сутички. На основі спостережень рекомендується молодим борцям вивчати досвід видатних борців світу. Тренерам більше звертати увагу на тактичну підготовку свої спортсменів.

Завдання спортивної підготовки В. Платонов (2004) визначає із основних напрямків спортивного удосконалення, а саме:

для технічного удосконалення такими завданнями є створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними уміннями і навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її

динамічних і кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що збивають;

для тактичного удосконалення – аналіз особливостей майбутніх змагань, склад суперників і розробка оптимальної тактики на прийдешні змагання; забезпечення варіативності тактичних рішень у залежності від ситуацій, які виникають, набуття спеціальних знань в галузі техніки і тактики спорту;

для фізичної підготовки – підвищувати рівень функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренованості, розвивати рухові якості, а також здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності;

для психологічної підготовки – виховання і удосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, вміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності;

для інтегральної підготовки – об’єднання в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, переважно пов’язаних з різними сторонами підготовленості.

Вищим критерієм у визначенні майстерності борця служить його різнобічна і результативна технічна підготовка. Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям даного виду спорту і забезпечують досягнення високих результатів (Платонов, 2004).

Передбачається, що необхідно приділити більше уваги технічній підготовці на початковому етапі тренувального процесу. Значимість доцільної побудови процесу технічної підготовки юних борців загострюється тим, що недоліки в цьому компоненті не надто помітні в юному віці.

Відбувається це тому, що цю прогалину компенсують за рахунок високого рівня фізичної підготовки. Однак недоліки в юнацькому віці, прогалини в техніці виявляються навіть у спортсменів високого класу (Повєткін, 2015).

Адже з одного боку, сформований неправильний навик заважає створенню нового, правильного (негативний перенос навички), з іншого боку, час зручний для формування спритності (сензитивний період), що є основою техніки, упущено. Такий стан накладає велику відповідальність на технічну підготовку юного спортсмена.

Підвищення якості тренувального процесу (і зокрема виявлення базової техніки) диктує необхідність вивчення змагальної діяльності. Першорядне значення в структурі змагальної діяльності має елементарний набір техніко-тактичних дій спортсменів. На нашу думку, цей елементарний набір техніко-тактичних дій можна назвати базовим.

Так само в процесі навчання необхідно виділити базові та додаткові рухи. До базових відносяться рухи та дії, що становлять основу технічної оснащеності борців. Освоєння базових рухів є обов’язковою умовою. Додаткові рухи і дії – це елементи окремих дій і варіанти базових рухів, характерні для конкретного спортсмена у зв’язку з їх індивідуальними особливостями. Додаткові руху і дії формують індивідуальний стиль боротьби. На початковому етапі підготовки спортсмена головним завданням є формування бази рухів.

Використання окремих прийомів у вільній боротьбі, як правило, не призводить до очікуваного ефекту. Тому застосовуються складні техніко-тактичні дії. У зв’язку з необхідністю формування комбінаційного стилю боротьби до складу базової техніки включаються поєднання або комбінації, що складаються з базових прийомів. Ефективність комбінацій в боротьбі пояснюється зниженням стійкості суперника в результаті першої атаки. Найчастіше комбінації і плануються так, щоб в результаті зберегти стійкість в конкретному напрямку.

У боротьбі в партері найбільш результативними є утримання, які

найбільше приносять оцінок іппон (чиста перемога). За даними японських авторів найбільш результативними утриманнями є: утримання з боку голови, поперек, збоку, верхи, збоку із захопленням руки і голови. Більш результативними є задушливі прийоми. На думку японських фахівців, найбільш результативний задушливий прийом – позаду петлею, а з больових – важіль ліктя (при захопленні руки ногами) (Повєткін, 2015).

Слід зазначити, що борці високої кваліфікації найчастіше в партері застосовують задушливі прийоми, потім утримання і, нарешті, больові прийоми. Діяльність висококваліфікованих борців в партері показує, що за кількістю проведених борцями реальних атак утримання стоять на першому місці, задушливі прийоми на другому і больові прийоми на третьому.

По результативності (ефективності застосування) ці прийоми стоять в такій послідовності: утримання (найефективніші прийоми), потім больові і, нарешті, задушливі прийоми.

Незважаючи на прийнятий підхід до визначення змісту навчання техніці боротьби, існують винятки, тобто, прийоми, які рідко зустрічаються в змагальних сутичках, але необхідні для формування базової техніки борця. До таких прийомів відносяться кидки підворіть і виведенням з рівноваги.

Основним підходом, за яким фахівці в боротьбі рекомендують будувати послідовність вивчення техніко-тактичних дій, є дотримання дидактичних правил, «від простого до складного», «від легкого до важкого». Найбільш раціональною послідовністю вивчення техніки є така послідовність освоєння прийомів, в якій їх вивчення проходить по наростаючій фізичної труднощі і координаційної складності (Повєткін, 2015).

Про доцільність якнайшвидшого переходу до вивчення складних техніко-тактичних дій, але тільки після отримання правильного уявлення про техніку основної структури прийомів, пише Г. Кудінов (1983) та ін.

Ступінь засвоєння спортсменом системи рухів, відповідних особливостям певного виду спорту і спрямованих на досягнення високих спортивних результатів характеризує його технічну підготовленість.

Спеціалізовані положення і рухи спортсменів, які відрізняються характерною руховою структурою, але взяті поза змагальної ситуації, називають прийомами. Прийом або декілька прийомів, які використовуються для розв’язання визначеного тактичного завдання, є дією.

Важливим чинником технічної підготовки є не тільки засвоєння всіх окремих прийомів, але й уміння виконувати їх у різних сполученнях, виходячи з ігрової ситуації, яка склалася. Таке доцільне сполучення ігрових прийомів називають техніко-тактичною дією. Ступінь засвоєння техніко-тактичних дій, які використовують у змагальній діяльності, характеризують техніко-тактичну підготовленість спортсмена (Линець, 2015).

Технічна підготовка спортсменів повинна проводитися на основі психофізіологічних закономірностей формування рухових умінь і навичок та з урахуванням біомеханічної структури виконання рухів. Основними завданнями технічної підготовки спортсмена є:

1) освоєння необхідного об’єму технічних прийомів, які дозволяють йому адаптуватися до умов тренувальної діяльності;

2) удосконалення техніки ігрових прийомів на тренуваннях і створення передумов до адаптації спортсмена до умов змагальної діяльності;

3) підвищення ефективності засвоєння технічних прийомів як в умовах тренування так і в умовах змагань;

4) підвищення надійності та результативності технічних прийомів в екстремальних умовах змагальної діяльності (Костюкевич, 2007).

Технічна підготовка спортсмена розв’язуються за допомогою специфічних засобів: спеціально-підготовчих, імітаційних, підвідних, ігрових і змагальних вправ тощо (табл. 1.1).

Тактична підготовка спрямована на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби. Як підсумок тактичної підготовки буде рівень тактичної підготовленості спортсменів (Линець, 2015).

Під спортивною *тактикою* слід розуміти способи об’єднання і реалізації рухових дій, що забезпечують ефективну змагальну діяльність, яка

приводить до досягнення поставленої мети в конкретному старті, серії стартів, змаганні.

Таблиця 1.1

Завдання і засоби техніко-тактичної підготовки спортсменів

№ п/п	Вид підготовки	Завдання	Засоби
1	Технічна підготовка	Засвоєння необхідного об'єму технічних прийомів, які дозволяють спортсменам адаптуватися до умов тренувальної діяльності. Удосконалення техніки прийомів на тренуваннях і створення передумов до адаптації спортсменів до умов змагальної діяльності. Підвищення ефективності засвоєних технічних прийомів, як в умовах тренування, так і в умовах змагань. Підвищення надійності та результативності технічних прийомів і їх сполучення в екстремальних умовах змагальної діяльності.	Спеціально-підготовчі вправи; імітаційні вправи; підвідні вправи; змагальні вправи тощо.
2	Тактична підготовка	Засвоєння у процесі тренувальних занять основних елементів тактики. Використання тактичних знань і умінь у процесі гри.	Літературні джерела, слайди, плакати; відеокасети; комп'ютерні програми; тренувальні заняття, контрольні та офіційні ігри (старти, поєдинки тощо).

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх

виконання), її видами (атакуючою, захисною, контр атакуючою) і формами (індивідуальною, груповою, командною) (Линець, 2015).

У структурі тактичної підготовленості слід виділяти такі поняття, як тактичні знання, уміння, навики (рис.1.1).

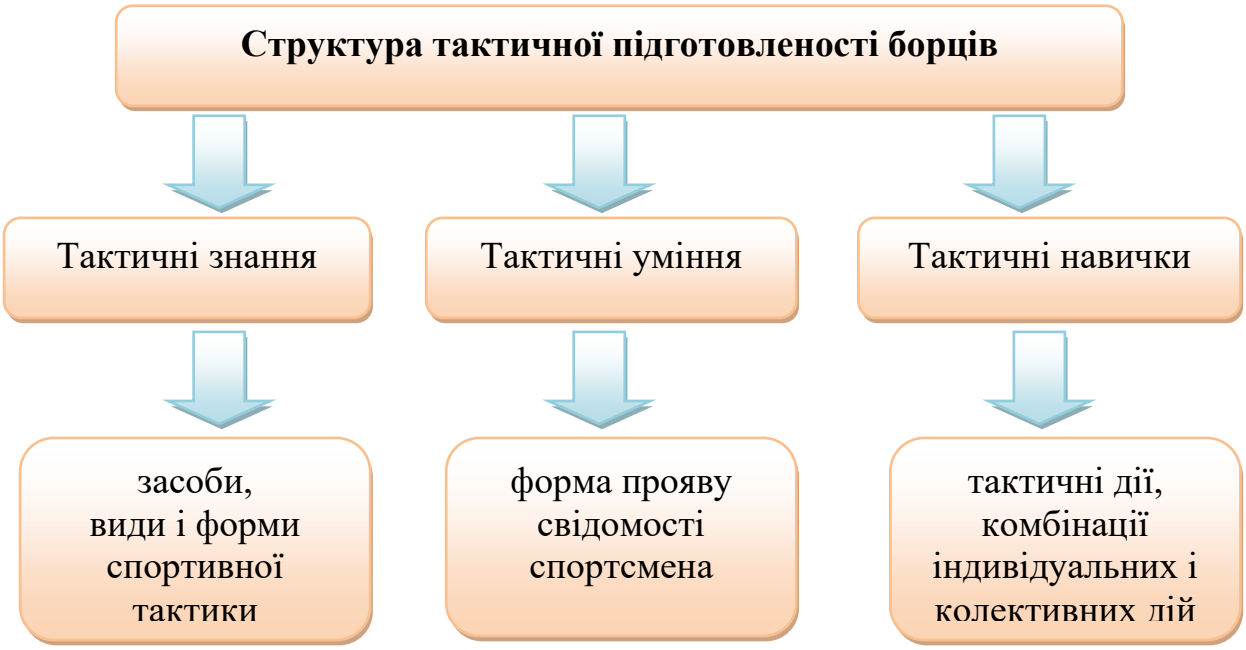

Рис. 1.1. Блок-схема структури тактичної підготовленості борців.

Тактичні знання є сукупністю уявлень про засоби, види і форми спортивної тактики і особливості їх застосування в тренувальній і змагальній діяльності.

Тактичні уміння – форма прояву свідомості спортсмена, що відображає його дії на основі тактичних знань. Можуть бути виділені уміння відгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, видозмінювати власну тактику.

Тактичні навички – це завчені тактичні дії, комбінації індивідуальних і колективних дій. Тактичні навички завжди виступають у вигляді цілісної, завершеної тактичної дії в конкретній ситуації.

Тактичне мислення – мислення спортсмена в процесі спортивної

діяльності в умовах дефіциту часу і психічного напруження, спрямоване на рішення тактичних задач (Линець, 2015).

Структура тактичної підготовленості витікає з характеру стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю спортсмена в серії змагань з метою підготовки і успішної участі в головних змаганнях сезону; пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному поєдинку.

Тактична підготовка спортсмена – це комплексний процес, до якого належить оволодіння усіма необхідними знаннями про засоби і способи ведення спортивної боротьби і систему техніко-тактичних тренувальних завдань, а також контрольних і офіційних змагань, у яких спортсмени удосконалюють і доводять до оптимального рівня свою тактичну майстерність.

Індивідуальна тактична підготовка повинна розв'язувати наступні завдання:

- навчити спортсмена доцільному виконанню технічних прийомів згідно ігрової ситуації;
- розвивати у спортсменів тактичне (оперативне) мислення, орієнтацію, кмітливість, творчу ініціативу, здібність передбачати ймовірні зміни ігрової ситуації;
- навчити взаємодіям з партнерами (групова тактика);
- сформувати у спортсменів уміння швидко і раціонально переключатися з одних тактичних побудов на інші у залежності від змін змагальних обставин (Гейтенко, 2020).

Тактика змагальної діяльності включає розумові операції, що виражаються в тактичному задумі, і практичні дії, що забезпечують реалізацію цього задуму. Найефективніші тактичні моделі не будуть повною мірою реалізовані, якщо рівень підготовленості спортсмена є недостатнім для їх реалізації, і навпаки.

Основу тактичної підготовленості окремих спортсменів і команд

складають:

• володіння сучасними засобами, формами і видами тактики даного виду спорту;

• відповідність тактики рівню розвитку конкретного виду спорту з оптимальною для нього структурою діяльності змагання;

• відповідність тактичного плану особливостям конкретних змагань (суперники, місце змагань, характер суддівства, поведінка уболівальників);

• забезпечення взаємозв'язку тактики з рівнем розвитку інших сторін підготовленості (Линець, 2015).

Тактичний задум є основою для розробки тактичного плану.

При розробці тактичного плану слід враховувати техніко-тактичні і функціональні можливості партнерів (у командних видах спорту), досвід тактичних дій сильних спортсменів, відомості про основних суперників, їх технічні і фізичні можливості, психологічну підготовленість, планувати варіативність тактики в різних поєдинках залежно від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби (у спортивних іграх і єдиноборстві) (Мандрік, Наконечний та ін., 2020).

Основною складовою частиною тактичної підготовленості є вибір раціональної тактичної схеми і її використання незалежно від дій основних конкурентів.

Складність тактичних дій в спортивних іграх і одноборствах визначається труднощами у сприйнятті ситуації, прийнятті рішень і їх реалізації в умовах великої різноманітності і частої зміни змагальних ситуацій, дефіциту часу, ліміту простору та інформації, маскування суперником своїх дійсних намірів.

Наприклад:

• діяльність в умовах гострого ліміту часу. Яким би правильним не було рішення, воно має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні, в строгій відповідності до змагальної ситуації;

• невизначено-послідовний характер рішень. Після прийняття кожного

рішення ситуація змінюється і вимагає вже прийняття нового, що кардинально відрізняється від попереднього;

• сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, які структуруються в динамічну систему відповідно до прогнозування найбільш вірогідного розвитку тактичної ситуації;

• так зване «панорамне орієнтування» у межах усього поля зору, при якому спортсмен логічно пов'язує між собою елементи ситуації, які мало схожі за зовнішніми ознаками;

• вибір тактичного рішення з декількох варіантів, досить близьких один до одного, і здатність здійснювати стрибок через проміжні і неістотні варіанти;

• утримання в оперативній пам'яті і уявне ранжирування елементів тактичного завдання, зміна плану її рішення безпосередньо в ході рухової дії (Линець, 2015).

Тактична майстерність спортсмена пов'язана з рівнем його технічної, фізичної і психологічної підготовленості.

У тактичній підготовці виділяють напрями:

• вивчення змісту основних теоретико-методичних положень спортивної тактики;

• оволодіння елементами, прийомами, варіантами тактичних дій;

• удосконалення тактичного мислення;

• вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості;

• практична реалізація тактичної підготовленості (Линець, 2015).

Важливим завданням тактичної підготовки спортсменів є вивчення загальних положень тактики спорту, тактики вибраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання у вибраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду сильних спортсменів, способів розробки тактичної концепції.

Весь процес тактичної підготовки обумовлюються специфікою виду

спорту. Завдання тактичного вдосконалення в одноборствах передбачають засвоєння підготовчих, атакуючих і захисних дій, вдосконалення навичок виконання тактичних дій в навмисних, експромтних і навмисно експромтних ситуаціях. Оволодіння тактичними діями пов’язане з розширенням арсеналу дій, розвитком уміння застосовувати один прийом для вирішення різних тактичних завдань і різних прийомів – для вирішення одного тактичного завдання (Черненко, 2023).

Удосконалення виконання тактичних схем передбачає вивчення типових ситуацій і особливостей поведінки в кожній з них, підготовку до ведення боротьби з різними суперниками.

Основними засобами удосконалення тактичних дій у вільній боротьбі є багаторазове виконання спеціально-підготовчих і змагальних вправ в строгій відповідності з розробленою схемою і при постійному контролі за ефективністю рухових дій. При цьому враховуються темп рухів, характер і величина зусиль.

Найбільший об’єм засобів і методів тактичної підготовки в макроциклі відводиться на кінець підготовчого і весь змагальний період.

На першому етапі підготовчого періоду удосконалюються лише окремі компоненти тактики. На етапі безпосередньої підготовки до основних змагань рівень технічної майстерності, фізичної і психологічної підготовленості, що сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацювання тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності (Линець, 2015).

Систему вправ і методичних підходів для становлення спортивної тактики (Л. Матвєєв, 1977) передбачає:

• створення полегшуючих умов при засвоєнні раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коректуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів);

• створення умов, що ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану при закріпленні тактичних навиків (виконання завдань в

незвичних умовах, введення додаткових перешкод);

• дотримання тактичної схеми при істотній варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або, навпаки, несподівана зміна тактики за додатковим сигналом;

• реалізація оптимальної тактичної схеми в умовах прогресуючої втоми.

При удосконаленні тактичного мислення розвивають вміння:

• швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;

• швидко і точно оцінювати ситуацію і ухвалювати рішення відповідно до умов і рівня підготовленості;

• передбачати дії суперника (партнера по команді);

• рефлексивно відображати свої дії у відповідності до цілей змагань і завдання конкретної змагальної ситуації.

Тактичне мислення включає активно-пошуковий вибір рішення завдання на основі асоціативних зв’язків, що виникають на основі колишнього досвіду і поточної інформації про подію. Вдосконалення швидкості рішення тактичної задачі здійснюється за рахунок поліпшення здібності до автоматизованого пошуку.

Тактичне мислення розвивається у вправах, при виконанні яких ставиться завдання спостерігати і знаходити тактичну суть в жестах, рухах, діях, намірах, станах суперників. Завдання повинні спонукати спортсмена до аналізу ситуацій у боротьбі за перемогу в окремій сутичці або поєдинку. Він повинен пам’ятати результати власних дій в аналогічних ситуаціях (і інших спортсменів), враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежені відрізки часу (Линець, 2015).

Важливим є вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості. Завданнями даного напряму тактичної підготовки спортсменів є збір і обробка інформації про ймовірних суперників (про фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення боротьби,

особливості поведінки в різних умовах, морально-вольові і психологічні якості) і партнерів по команді, про середовище і умови проведення майбутніх змагань. Для збору інформації про вірогідних суперників використовують бесіди, перегляд та аналіз тренувальних занять і змагань.

Практична реалізація тактичної підготовленості передбачає:

• створення цілісного уявлення про поєдинок;

• формування індивідуального стилю ведення боротьби;

• своєчасне втілення рішень завдяки раціональним прийомам і діям з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, ситуації змагання та ін.

Важливими компонентами цілісного уявлення про спортивний поєдинок є:

• усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної підготовленості, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки;

• розуміння взаємозв’язку між підготовчими діями і основними засобами ведення боротьби змагання;

• розуміння характеру ініціативи в поєдинку, місця і значення таких тактичних елементів, як раптовість, маневр, своєчасність;

• розуміння необхідності витримки і розумного ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти поєдинку, уміння проводити розминку і регулювати психічний стан;

• оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силам суперникам; розуміння психо-тактичної специфіки боротьби змагання;

• чітке уявлення про цілі підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому поєдинку, про можливість і реальність досягнення поставленої мети і окремих завдань.

Практична реалізація тактичної підготовленості припускає формування індивідуального стилю ведення поєдинків (Шинкарук, 2013).

Стиль (манера) ведення тактичної боротьби повинен включати і

загальні тенденції тактики в конкретному виді спорту, враховувати найбільш сильні індивідуальні особливості спортсмена та його недоліки.

Контроль тактичної підготовленості пов'язаний з визначенням:

• загального обсягу тактики, що визначається за кількістю тактичних ходів і варіантів, які використовуються спортсменом або командою в тренувальній і змагальній діяльності;

• різносторонністю тактики, яка характеризується різноманітністю атакуючих, захисних, контр атакуючих дій і прийомів;

• раціональністю тактики, що характеризується кількістю техніко-тактичних дій і прийомів, які дозволили отримати позитивний результат (забити гол, нанести укол або удар);

• ефективністю тактики, яка визначається відповідністю застосованих спортсменом техніко-тактичних дій його індивідуальним особливостям.

Етапний контроль тактичної підготовленості дозволяє простежити основні особливості становлення тактичної майстерності окремих спортсменів і команд. При поточному контролі оцінюється тактика спортсменів і команд в змаганнях, окремих поєдинках, іграх, стартах з різними суперниками, в умовах багатоденних змагань. Оперативний контроль спрямований на оцінку тактичної майстерності окремих спортсменів і команд в процесі тренувальних занять і змагань (Шинкарук, 2013).

Тактична підготовленість – це спроможність спортсмена використати під час змагань всі засоби, які дозволені «Правилами змагань» і спортивною етикою для досягнення перемоги.

З цього витікає те, що метою тактичної підготовки є забезпечення кожного спортсмена таким комплексом тактичних знань, вмінь і навичок, який би дозволив йому самостійно знаходити засоби, методи і шляхи до перемоги в змаганнях з противниками рівної і вищої від себе кваліфікації.

В спортивних одноборствах, в тому числі й в спортивних видах боротьби, цей комплекс тактичних знань, вмінь і навичок повинний

включати в себе всі компоненти необхідні для ведення поєдинку, проведення технічних дій в ньому, підготовки і участі у змаганнях (Костюкевич, 2007).

Для досягнення цієї мети протягом багаторічного процесу спортивної підготовки, разом із вдосконалення всіх інших напрямків, основними завданнями тактичної підготовки є:

- оволодіння знаннями тактики і відповідної термінології;
- оволодіння вміннями застосовувати методи збору тактичної інформації і її логічного аналізу разом із методами складання тактичних планів боротьби з різними суперниками;
- оволодіння вміннями оперативного мислення і прийняття швидких і вірних рішень під час поєдинку;
- оволодіння навичками виконання способів тактичної підготовки при застосуванні технічних дій в поєдинку, ведення поєдинку, участі у змаганнях;
- створення індивідуального стилю і манери ведення поєдинку;
- оволодіння способами контролю за рівнем розвитку тактичної підготовленості (Костюкевич, 2007).

Особливістю процесу тактичної підготовки в спортивній боротьбі, як й інших видах одноборств є її безпосередній зв’язок із всіма іншими напрямками спортивної підготовки і, в першу чергу, із технічною підготовкою.

Система тактичних знань складається із загально-тактичних знань:

- що таке тактика боротьби та її принципів;
- види тактики;
- стиль і манера ведення поєдинків;
- тактичний план і його складові та спеціально-тактичних знань;
- «Правила змагань», в яких регламентується дії борців на килимі;
- знання і визначення всіх способів тактичної підготовки;
- основні об’єкти уваги при проведенні розвідки і знання методики

логічного аналізу і висновків даних спостережень за можливими суперниками.

Знання закріплюються, розширюються і поглиблюються при їх застосуванні під час навчально-тренувальному процесу і спортивних змагань.

В спортивних змаганнях жорстко регламентуються «Правилами змагань», а тому знання дозволених і заборонених дій під час проведення поєдинків повинні використовуватись, як тактичні і обов’язкові для кожного борця.

Відповідно, при змінах у «Правилах змагань», особливо в частині «Умови ведення поєдинку», часової формули (за 100 років змінювалась 11 разів), можливі зміни, або корекція в тактичній підготовці.

Навчання вмінням самостійного тактичного мислення в умовах навчально-тренувального процесу дозволяє спортсменам й в умовах змагань приймати своєчасні і вірні рішення, ефективно втілювати їх в поєдинках, але при суттєвій умові, якщо ці рішення ґрунтуються на об’єктивній інформації. А тому треба навчатися збору необхідної інформації, яка ділиться на попередню і безпосередню, або дозмагальну і змагальну.

Дані попередньої інформації, які збираються до майбутніх змагань на основних противників, повинні стати основною для складання тактичних планів боротьби з ними на основних, кваліфікаційних змаганнях року. Це дозволить на таких змаганнях діяти свідомо, що дозволяє сподіватись на позитивні результати в поєдинках, простіше кажучи, на перемогу. Складені тактичні плани дозволяють перевірити їх в навчально-тренувальному процесі, доробити і вдосконалити в деталях.

Але для отримання важливої, об’єктивної інформації необхідно навчити, в першу чергу, методам її збору, фіксації і аналізу.

Найпростішим методом збору інформації є спостереження, крім зорового спостереження за змагальною і тренувальною діяльністю суперників, необхідно визначити основні об’єкти на яких звертається увага. Сучасним методом фіксації є відеозйомка, яка в цей же час дозволяє зробити

предметний аналіз, разом з учнем намітити основні завдання у навчально-тренувальному процесі.

Для того щоби навчити атлетів вмінню складати тактичні плани у письмовому вигляді, а більшість їх робить це неохоче і це гальмує розвиток їх тактичного мислення, їм необхідно пропонувати розробку тактичних планів на одного із противників від якого були отримані неодноразові поразки (Хіменес, 2015).

Для вміння скласти тактичний план на поєдинок із невідомим противником, треба вчити іншому способу розвідки «боєм», одним із найнебезпечніших тактичних прийомів, скерованого на виявлення в першу чергу, вразливих місць в підготовці противника і тих, які можуть бути небезпечними атакуючому. У зв’язку із швидкоплинністю самого поєдинку необхідно у навчально-тренувальному процесі підібрати безпечні техніко-тактичні дії для ведення розвідки «боєм» відповідних його морфо-функціональних і психофізичних особливостям.

В процесі багаторічної спортивної підготовки, відпрацьовуючи завдання із тактико-технічними прийомами, борці вдосконалюють весь техніко-технічний арсенал із поступовим ускладненням дидактичного матеріалу. При цьому у навчально-тренувальних поєдинках ними за методом спроб і помилок відбираються разом із складними техніко-тактичними комплексами, по ознакам ефективності і надійності та такі, на сторонній погляд, прості дії як стійка, пересування біля суперника, захопи попереднього контакту і способи звільнення від таких захопів суперників, способів тактичної підготовки, реакції на їх дії (Хіменес, 2015).

За результатами змагальних поєдинків, навіть підсвідомо, відкидаються дії, які призвели до поразки в поєдинку, або прошу в окремих його епізодах, і це є логічним і природним.

Тобто саме на змаганнях формується індивідуальний техніко-тактичний комплекс кожного борця, який відображає в собі не тільки рівень спеціальних фізичних якостей, але й вродженні, й вихованні психічні якості.

Провідний стиль ведення боротьби є результатом багаторічної, напруженої цілеспрямованої праці спортсмена разом із тренером. Ведучу роль в цьому процесі повинний займати тренер, саме він враховує індивідуальні особливості атлета і пропонує йому відповідні техніко-тактичні засоби, на основі логічного аналізу і висновків по результатах участі у спортивних змаганнях.

1.3. Аналіз сучасних підходів до вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі

Розробкою та вдосконаленням фізичної підготовки та тактики і техніки спортивної боротьби займалися досить багато вітчизняних вчених, із них нам найбільш відомі: Г. С. Туманян, В. Н. Ігуменов, Є. М. Чумаков, В. Ф. Бойко, В.С. Дахновський, В. М. Платонов, А. В. Пістун та інші. Із зарубіжних – P. Draper та ін.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблематики удосконалення техніко-тактичної підготовки у спортивній боротьбі показав нам те, що за останні роки цьому питанню присвячено низку робіт (А. Пістун; Г. Туманян та ін.). Є. Ручка достатньо ґрунтовно вивчав питання удосконалення методики навчання борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності.

Бойченко Н. В. присвятила багато досліджень спортивній боротьбі від загальних положень тактики і техніки спортивної боротьби до шляхів підвищення швидкісно-силової підготовки спортсменів вищої кваліфікації.

С. Пакулін тривалий час досліджував тактику та техніку ведення поєдинків дзюдо, а також проблему вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю, а Ю. Тропін в свою чергу – греко-римської боротьби; К. Ананченко протягом минулого року досліджував індивідуалізацію підготовки борців вільного стилю; В. Єзан в одній із своїх останніх публікацій торкався проблем підготовки спортсменів

вільної боротьби (рис. 1.2).

Рис. 1.2. Схема технології вдосконалення техніко-тактичних дій кваліфікованих борців вільного стилю.

Основним мірилом розвитку тактичної підготовленості є результати участі борця на основних кваліфікаційних змаганнях.

Основним джерелом тактичних знань для спортсменів повинний бути його тренер-викладач, який зобов’язаний сформувати в своїх учнів систему знань тактики, яка передається через поняття – терміни, якими з одного боку повинний володіти й сам спеціаліст і його вихованці, щоб мати змогу спілкуватись в умовах навчально-тренувального процесу і спортивних змагань, ставити їм завдання.

Процес навчання і вдосконалення тактики боротьби, як і будь-який навчальний процес проводиться за принципами дидактики.

Принцип поступовості і систематичності передбачає поступовість і систематичність оволодіння навичками «піднімаючись по сходинках».

Принцип доступності вимагає переходити до нового дидактичного матеріалу після засвоєння попереднього, що дозволяє уникненню помилок і усвідомленню рівня рухової активності.

Принцип свідомості диктує необхідність в процесі учіння рухливим діям не тільки завдяки рефлексом наслідування – імітації, а й в процесі усвідомлення до рівня ловких назв всіх дій і параметрів вивчаємого руху. Усвідомлення допомогає не тільки у навчанні, але й в самоконтролі за ефективністю і безпечності дій у спортивній боротьбі, що значно сполучає процес навчанню вмінню.

Принцип колективності у навчальному процесі борців є основою розвитку рухового навику до необхідного рівня «динамічного стереотипу». Засвоєна до рівня стереотипу рухова дія в змагальних умовах повинна бути застосована до різних морфологічних і фізичних показників.

Принцип індивідуального підходу до спортсмена вимагає враховувати його індивідуальні вихідні здібності до самого процесу навчання, його морфологічні, фізичні і психологічні особливості, динаміку їх вікового розвитку.

Принцип наочності навчання впроваджується завдяки показу вправи, як у всьому обсязі, так і по елементах, що забезпечує в процесі навчання 80-90% об’єму необхідної для учня інформації, яка надається йому зоровим аналізатором.

Принцип ведучої ролі тренера виходить з того, що саме рівень професійної підготовленості тренера є запорукою послідовного, комплексного і вірного застосування в навчально-тренувальному процесі всіх дидактичних принципів, засобів і методів якими вирішуються всі завдання і досягається встановлена на кожному етапі навчання мета.

Серед основних напрямків тактичної підготовки слід виділити вивчення сутності та основних теоретико-методичних положень спортивної

тактики: збір і аналіз інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій; удосконалення тактичного мислення; практична реалізація тактичної підготовленості.

Вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спортивної тактики полягає у теоретичному засвоєнні загальних положень тактики спорту, тактики обраного виду спорту, правил суддівства і положення про змагання в обраному виді спорту, особливостей тактики в споріднених видах спорту, тактичного досвіду найсильніших спортсменів, способів розробки тактичної концепції та ін. (Мудрик, 2018).

Вивчення суті тактики є необхідною передумовою для засвоєння тактичних дій, розвитку тактичних вмінь і навиків, формування тактичного мислення.

Знання теоретико-методичних положень спортивної тактики допомагає точно оцінювати змагальну ситуацію, адекватно добирати засоби і методи змагальної діяльності з урахуванням індивідуальних особливостей, кваліфікації, рівня підготовленості суперника і партнерів (Кутек, Вовченко, 2022).

Тактичні знання спортсмен здобуває протягом всього спортивного життя, збільшуючи їх обсяг відповідно з ростом майстерності і нагромадженням досвіду. Від повноти цих знань багато в чому залежать об’єктивність і доцільність його тактичних концепцій, планів, задумів.

Оволодіння знаннями теорії тактики сприяє весь комплекс словесних та наочних методів. Джерелами знань є спеціальна методична та наукова література, лекції, бесіди, пояснення, перегляд змагань, кінофільмів та відеозаписів, їх аналіз та інше.

Слід пам’ятати, що самі по собі ці знання, не підкріплені особистим руховим досвідом спортсмена, не можуть позитивно вплинути на спортивні результати.

Збір та аналіз інформації, необхідної для практичної реалізації

тактичної підготовленості. Перш за все це стосується інформації про можливих суперників і партнерів по команді, про середовище і умови проведення майбутніх змагань. Найбільш важливою інформацією про суперників є відомості про їх фізичну підготовленість, техніко-тактичну манеру ведення ними змагальної боротьби, особливості поведінки в різних, сприятливих і несприятливих, умовах змагань, характеристики особистості, морально-вольові і психічні якості (Кутек, Вовченко, 2022).

Ефективність змагальної діяльності з точки зору вибору і реалізації оптимальної тактики значною мірою визначається наявністю знань про тактичну підготовленість суперників. Найбільш важливою в цьому є інформація про схильність спортсменів або команд до певних тактичних схем: наступальної, позиційної, контратакуючої, оборонної, вичікувальної, їх схильність до самостійних, ініціативних дій чи побудови двобою залежно від дій суперника. Не менш істотними є відомості про особливості тактики суперників – характерні риси підготовчих, атакуючих і захисних дій, улюблені технічні прийоми, засоби маскування дій, способи психологічного впливу на суперника, характер реагування в несподіваних ситуаціях, поведінку в критичні моменти змагань.

Для збору інформації про можливих суперників використовують бесіди, перегляд тренувальних занять і змагань, їх аналіз. В процесі перегляду бажано вести реєстрацію особливостей техніко-тактичної діяльності спортсменів. Для цього використовують фото- і кіно-зйомку, відеозапис. Специфічні особливості, сильні і слабкі сторони суперників, їх імовірні тактичні установки підлягають оцінюванню (Кутек, Вовченко, 2022).

Збір інформації про середовище і умови майбутніх змагань потрібен для утворення таких тренувальних умов, які були б адекватними умовам майбутніх змагань, щоб спортсмени поступово адаптувались до специфічних умов змагань. Тут необхідно враховувати термін, місце і час проведення змагань, кліматичні умови (температура, вологість повітря), кількісний і

якісний склад учасників, склад і кваліфікацію суддів, стан спортивних споруд тощо (Кутек, Вовченко, 2022).

В процесі підготовки до змагань неможливо передбачити всі ситуації змагальної боротьби. Отже одним із основних завдань тактичної підготовки спортсмена є вдосконалення його тактичного мислення. При цьому необхідно розвивати такі вміння:

- швидко сприймати, адекватно усвідомлювати і аналізувати змагальні ситуації;
- швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обставин і рівня власної підготовленості;
- передбачити дії суперника, партнера по команді;
- рефлексивно відображати свої дії відповідно до мети змагань і завдань конкретної змагальної ситуації (Долинний, 2020).

Тактичне мислення розвивається вправами, які полягають у спорядженні і пошуку тактичної сутності в жестах, рухах, діях, намірах, станах суперника. Удосконаленню тактичного мислення сприяє концентрація уваги і свідомості спортсмена на пошуках ефективних способів боротьби за перемогу. Завдання, пов’язані з удосконаленням тактичного мислення, повинні спонукати спортсмена до аналізу можливих аспектів змагальних ситуацій в боротьбі за перемогу в окремому двобої за перемогу в окремому двобої чи сутичці. Він повинен пам’ятати про результати дій в аналогічних ситуаціях, власних та інших спортсменів, враховувати можливість передбачення суперником своїх намірів, приймати рішення в обмежених відрізках часу (Долинний, 2020).

Основними специфічними методами удосконалення тактичного мислення є метод тренування з суперником, метод тренування з умовним суперником. Використовують також з цією метою вправи на спеціальних приладах, тренувальних пристроях, індивідуальні уроки з тренером, тренувальні і змагальні двобої. Важливим є і аналіз тактичної діяльності в умовах тренувань і змагань. Спортсмени повинні розповідати тренерові про

те, що їм вдалося з'ясувати в змаганнях, чим були викликані дії і які наміри вони мали, що завадило виконати план ведення змагань. Спортсмени повинні вміти в деталях розглядати кожний тренувальний чи змагальний двобій. Тренер при цьому разом з ними аналізує їх почуття, визначає, наскільки швидко і правильно спортсмени сприймали обставини змагань і реагували на них, чи були вони уважними і спостережливими, що завадило їм виконати завдання, як виявлялися в змаганнях фізичні і морально-вольові якості, реалізувалися технічні навики (Мудрик, Добринський, 2018).

Засоби і методи оволодіння тактичними діями, весь процес тактичної підготовки залежить від специфіки виду спорту. Наприклад, в більшості циклічних видів спорту основне завдання тактичної підготовки полягає в підготовці до реалізації розробленої схеми проходження змагальної дистанції.

Вивчення технічних, рухових дій і доведення їх від вмінь до навичок ведеться одночасно із навчанням і вдосконаленням дій тактичних.

Технічна підготовка передбачає ускладнення дидактичного матеріалу на різних етапах багаторічного процесу спортивної підготовки і разом з цим ускладненням й тактичні дії борця, які можна інтерпретувати за схемою технічних дій:

I етап початкової підготовки – 2 роки: прийом, атака – контрприйом, контратака – захист – навчально-технічний комплекс;

II етап – попередньої базової підготовки, 5 років – комбінації: I прийом: захист – II прийом (виклик) – складний техніко-тактичний комплекс;

III етап – спеціалізованої базової підготовки, 2 роки і більше - розробка і засвоєння індивідуального складного тактико-технічного комплексу: комбінації + прийом – контрприйом – контрприйом подвійний обман;

IV етап – підготовки до вищих досягнень, 3 роки і більше – підготовка до боротьби за місце в лідируючій групі і першість в ній за рахунок реалізації тактичних планів для кожного із суперників з цієї групи (Хіменес, 2015).

Метою змагальної практики при цьому є відібрати із всього

різноманіття засвоєного дидактичного матеріалу найбільш дій віші комплекси техніко-тактичних дій для подальшого індивідуального вдосконалення.

Основою практичних методів тактичної підготовки є принцип моделювання діяльності спортсмена в змаганнях. Наприклад, в поєдинках і спортивних іграх розроблені спеціальні методи, які моделюють специфічну діяльність спортсмена. До них належить тренування без суперника, тренування з умовним суперником, тренування з партнером, тренування з суперником (рис. 1.3).

Рис. 1.3. Методи тактичної підготовки для моделювання специфічної діяльності спортсмена.

Метод тренування без суперника використовують для оволодіння основами техніки дії, навчання активному і свідомому їх аналізу. Специфічними засобами тренування є основні положення і рухи, пересування, імітаційні вправи, їх різні сполучення.

Метод тренування з умовним суперником передбачає використання допоміжних приладів і пристроїв: мішеней, манежів, різних тренажерних пристроїв, моделей умовного суперника з програмним управлінням тощо.

Вони допомагають відпрацьовувати дистанційні, часові, ритмічні характеристики дій, розвивати і вдосконалювати зорово-рухові і кінестетичні чуття. Метод можна використовувати для розвитку специфічних якостей в умовах моделювання змагальної діяльності.

Метод тренування з партнером є основним для оволодіння тактикою дій. Партнер в цьому випадку є активним помічником і сприяє правильному оволодінню технікою і тактикою дій. Основні засоби тренування – парні і групові вправи, які відзначаються великою різноманітністю і мають, переважно, техніко-тактичну направленість (Кутек, 2022).

Виконання прийомів і дій у вправах з партнером створює сприятливі умови для розвитку і вдосконалення важливих для спортсменів тактичних якостей – відчуття моменту для початку власних дій, цілеспрямованості спілкування з партнером, швидкості й точності рухових реакцій, диференціації дистанційних, часових, м’язово-рухових параметрів взаємодій (Мулик, 2016).

Метод тренування з суперником використовують для детального відпрацьовування тактики дій, тактичного удосконалення з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів; удосконалення вольових якостей; виховання вміння використовувати свої можливості в різних тактичних ситуаціях, які створює суперник. Метод тренування з суперником дозволяє вдосконалювати тактику дій в умовах інформаційного і часового дефіциту, просторово-часової невизначеності, ситуацій, що швидко змінюються. Крім того, створюється певний емоційний фон і висока напруженість, подібна до змагальних (Линець, 2015).

Використовують також вправи з обумовленими ситуаціями, де спортсмен, який виконує роль суперника, діє в межах чітко визначених тренером завдань, а також фрагменти окремих змагальних ситуацій, тренувальні і змагальні двобої та ін.

На різних етапах багаторічної підготовки і в різні періоди тренувального макроциклу вдосконаленню тактичної майстерності приділяють

різну увагу. Найбільша вона на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли спортсмен готується до найвищих досягнень. На етапі спеціалізованої базової підготовки вдосконалюють, в основному, вузлові компоненти тактичної майстерності. На першому і другому етапах багаторічної підготовки тактичне вдосконалення, стосується, головним чином, теоретичної і практичної підготовки (Мулик, 2016).

Найбільший обсяг тактичної підготовки в макроциклі припадає на кінець підготовчого і на змагальний період. На першому етапі підготовчого періоду вдосконалюють окремі компоненти тактики. Робота значно посилюється на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань. Рівень технічної майстерності, фізичної і психічної підготовленості, який сформувався до цього етапу, дозволяє перейти до відпрацьовування тактики в її найбільшому наближенні до умов майбутньої змагальної діяльності (Кутек, 2022).

Вибір того чи іншого тактичного варіанту, його відпрацьовування і реалізація в змагальній діяльності залежить від рівня тактичної майстерності спортсмена, розвитку його рухових якостей і можливостей найважливіших функціональних систем, морально-вольової і психічної підготовленості. Отже, процес тактичної підготовки можна розглядати як своєрідний об’єднуючий фактор щодо інших складових частин спортивної майстерності.

Система вправ для тактичної підготовки передбачає:

– створення умов, які полегшують засвоєння раціональних варіантів розподілу сил на дистанції (лідирування, коригуюча інформація про швидкість пересування, темп рухів);

– створення умов, які ускладнюють реалізацію оптимального тактичного плану під час закріплення тактичних навиків (виконання завдань в незвичних умовах, запровадження додаткових завдань);

– дотримання тактичної схеми в умовах значної варіативності просторово-часових і динамічних характеристик рухів або навпаки, несподівана зміна тактики після додаткового сигналу або різкої зміни

ситуації;

– реалізацію оптимальної тактичної схеми під час роботи в умовах значної постійно прогресуючої втоми (Линець, 2015).

Практична реалізація тактичної підготовленості – це синтезуючий напрям тактичної підготовки, він має на меті вирішення таких завдань: створення цілісної уяви про двобій; формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби; рішуче і вчасне втілення прийнятих рішень через раціональні прийоми і дії з урахуванням особливостей суперника, середовища, суддівства, змагальної ситуації та ін.

Цілісна уява про спортивний двобій створюється в процесі учбово-тренувальної роботи і участі в змаганнях. Причому певного її рівня спортсмени досягають на кожному етапі спортивного вдосконалення незалежно від кваліфікації.

Цілісна уява про тактику змагальної діяльності формується і видозмінюється протягом спортивної діяльності. Найбільш помітні переоцінки і зміни в уявленнях спортсменів відбуваються після їх участі в головних змаганнях, які піддають їх спортивну майстерність найбільшим випробуванням, змушують зважувати всі «за» і «проти» стану їх підготовленості, спів ставляти нову інформацію з раніше набутими уявленнями (Кутек, 2022).

Важливими компонентами формування цілісної уяви про спортивний двобій є:

– усвідомлення спортсменом власної техніко-тактичної озброєності, особливостей індивідуальної манери, переваг і недоліків підготовки;

– розуміння взаємозв’язку між підготовчими діями і основними засобами ведення змагальної боротьби;

– розуміння характеру ініціативи в двобої, місця і значення таких тактичних елементів як раптовість, маневр, вчасність та ін.

– розуміння необхідності витримки і свідомого ризику, знання варіантів поведінки в різні моменти двобою, вміння проводити розминку і

регулювати психічний стан;

– оволодіння здатністю протидіяти різним за стилем і силою суперникам;

– розуміння психо-тактичної специфіки змагальної боротьби;

– чітке уявлення про мету підготовки, участі в окремих змаганнях, в окремому двобої, про шляхи і досяжність поставленої мети й окремих завдань (Кутек, 2022).

Кінцевою метою тактичної підготовки є формування певного стилю ведення двобою.

Стиль, манера ведення тактичної боротьби повинен включати загальні принципи тактики з конкретного виду спорту і враховувати індивідуальні особливості спортсмена, в тому числі його вади.

Основним засобом тактичної підготовки в навчально-тренувальному процесі є групові та індивідуальні оперативно-тактичні завдання, аналіз і висновки після їх виконання.

Під час змагань борцям дається завдання по проведенні розвідки, виконанню обов’язків секундантів і суддів.

При багаторічному застосуванні всіх засобів підготовки вони доводяться до певної міри тактичних навичок, хоча на думку багатьох спеціалістів доводити тактичні навички до повної автоматизації недоцільно тому, що це призводить до шаблонності тактики спортсмена, а це в свою чергу полегшує його противником складати і втілювати безпомилковий тактичний план боротьби, природно при умові їх тактичної грамотності (Хіменес, 2015).

Разом з цим багаторічна змагальна практика сприяє виробленню індивідуального стилю і манери поведінки на килимі в боротьбі із противниками вищої і рівної спортивної кваліфікації. Це можна пояснити тим, що в таких відповідальних поєдинках атлет повинен мобілізувати і сконцентрувати всі свої можливості в спеціальній фізичній, технічній, емоційно-вольовій, сенсорній й інтелектуальній підготовленості для

досягнення перемоги.

Саме вироблення індивідуальної тактики, закріпленої до індивідуального стилю і манери дозволяє борцю не втратити самоконтроль над своїми діями у фінальній, рішаючий частині поєдинку в якому, виявляється вплив втоми, нерідко призводить до неадекватних, тактично не логічних дій, які призводять не несподіваних поразок на останніх секундах поєдинків навіть дуже досвідчених й титулованих спортсменок і спортсменів.

Тактичні завдання за методом поступового ускладнення присутні на кожному навчальному тренуванні, їх різноманітність залежить від часу їх засвоєння і розвитку фізичних можливостей і технічної підготовленості з якої вона нерозривно пов’язання по своєму визначенню.

Тактика – це вміння обирати і застосовувати найефективніші для кожного суперника засобів і спосіб їх використання з метою досягнення перемоги (Осадець, 2021).

Засоби тактичної підготовки , оперативно-тактичні завдання можна теж розподілити на загально-групові, індивідуальні, виходячи із індивідуальних можливостей і спираючись, в першу чергу, на найбільш розвинуті в кожного борця, про що повинний знати, як його тренер, так й він сам.

Крім групових та індивідуальних за організацією завдань за умовами виконання вони можуть бути розподілені на епізодичні, які потребують від самих борців виконання встановлених за кінцевою метою завдань і ситуаційних – умов, які мають певні обмеження при їх виконанні – площадку на краю килиму, в центрі килиму, положення борців по відношенню один до одного, розіграш стандартних положень «клінчу», початок поєдинку в центрі килиму, боротьба при визначених захопленнях.

Спортсмени, зазвичай, в більшості неохоче виконують письмові завдання, що гальмує розвиток тактичного мислення. Щоб зацікавити їх такими завданнями треба спрямувати його на створення тактичного плану для боротьби із одним з основних його суперників, від якого були отримані неодноразові поразки.

Для відпрацювання всіх основних деталей плану його необхідно, можливо по частинам відпрацювати на килимі, підбираючи партнерів, які по окремих ознакам є схожими з майбутнім суперником, або ставлячи партнерам завдання, які по окремим епізодам повинні бути теж із стилем і манерами на цього суперника.

Висновки до першого розділу

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, спостереження та аналіз відео матеріалів свідчить про наявність великого масиву теоретичних та емпіричних знань з теорії та методики підготовки борців вільного стилю.

Узагальнення наукових даних, накопичених в теорії та методиці спортивної підготовки у вільній боротьбі, свідчить про те, що вдосконалення техніко-тактичних дій борців представляє одну з центральних проблем педагогічного процесу.

Присутня недостатня вивченість і наукова розробленість технології, спрямованої на вдосконалення фізичних якостей та техніко-тактичних дій борців вільного стилю на змагальному етапі.

Виявлено найбільш значущі характеристики змагальної діяльності борців: кількість тактико-технічних дій, виконаних борцем за хвилину, за сутичку, за змагання; сума балів за сутичку, за змагання; відносний час атакуючих дій; середній бал за одну тактико-технічну дію; кількість попереджень; кількість реальних атак; надійність атаки; ймовірність атаки; надійність захисту; загальний обсяг змагальної техніки; відносна результативність тактико-технічних дій.

Встановлено основні напрямки пошуку засобів і методів удосконалення спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичних дій.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ЗМАГАЛЬНОМУ ЕТАПІ

2.1. Методи, організація, етапи дослідження

Метою нашого дослідження є вивчення науково-методичної літератури з теми дослідження.

Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань дослідження було використано такі методи:

– теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури;

– узагальнення досвіду практичної роботи, аналіз щоденників та планів підготовки спортсменів;

– аналіз і узагальнення передового спортивного досвіду фахівців у тренувальному процесі борців з вільної боротьби;

– спостереження та аналіз відео матеріалів;

– методи математичної статистики.

Вибір перерахованих методів зумовлений характером фактичного матеріалу, умовами дослідження та його завданнями.

Аналіз науково-методичної літератури проводився впродовж дослідної роботи з метою порівняння поглядів авторів на основні питання теми кваліфікаційної роботи і дозволив визначити напрямки роботи, сформулювати завдання дослідження та визначити шляхи їх вирішення. Нами було розглянуто 91 літературне джерело.

Педагогічні спостереження проводились впродовж дослідження під час навчально-тренувального процесу, зборів та змагань на базі ДЮСШ імені В. П. Єрмакова Управління у справах сім’ї, молоді, фізичної культури та

спорту Звягельської міської ради міста Звягель, Житомирської області (площа Лесі Українки, 9).

В дослідженні брали участь 24 кваліфікованих борців з вільної боротьби, серед них кандидати та майстри спорту, чемпіони України з різних вікових категорій.

Значна увага приділялась фізичним та техніко-тактичним сторонам підготовленості спортсменів.

Дослідження проблеми вдосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців з вільної боротьби проводилось в три етапи:

І етап (жовтень 2023 року – грудень 2023 року) – вивчена спеціальна науково-методична література та сучасний стан проблеми вдосконалення фізичної підготовки та техніко-тактичних дій борців вільного стилю; підбір методів дослідження;

ІІ етап (січень 2024 року – березень 2024 року) – проведені педагогічні спостереження; статистична обробка отриманих даних; узагальнення здобутих теоретичних і практичних даних; проведено аналіз відео-матеріалів світового рівня; педагогічні спостереження за тренуваннями спортсменів з вільної боротьби;

ІІІ етап (квітень 2024 року – жовтень 2024 року) – розроблено та експериментально перевірено методику вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі.

2.2. Обґрунтування результатів дослідження щодо ефективності програми вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі

Вільна боротьба – вид спорту, що полягає в єдиноборстві двох спортсменів за певними правилами, із застосуванням різних прийомів

(захоплень, кидків, переворотів, підсічок та ін.), в яких кожен з суперників намагається покласти іншого на лопатки і перемогти.

Сучасна вільна боротьба вимагає від спортсмена гарної фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки. Скорочення часу сутички призвело до того, що збільшилася інтенсивність борцівського поєдинку.

Час на підготовку будь-якої атаки, особливо в партері, скоротилося. Намітилася тенденція до збільшення загального арсеналу технічних дій і різноманітності їх структури.

Для подальшого зростання спортивної майстерності все більшого значення набуває чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності, вивчення атакуючих дій, найбільш успішно застосовуються борцями на змаганнях.

У зв’язку з цим виникає питання, як ефективніше атакувати противника і які використовувати техніко-тактичні дії для здобуття перемоги.

Після ретельного аналізу науково-методичної літератури, зборів та змагань нами була розроблена методика вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі. Ця методика у тренувальному процесі борців має досягти максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей та техніко-тактичних дій для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості та техніко-тактичних дій або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження (табл. 2.1). Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження.

Кожного понеділка спортсмени виконували наступний план тренування:

1) розминка з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

2) виконання комплексу вправ: згинання розгинання рук в упорі

лежачи з хлопками – 15 раз, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг – 15 раз, випригування вгору – 15 разів. І так по 10 разів та по 5 разів, між підходами 1-2 хв. відпочинку;

3) удосконалення техніко-тактичної майстерності 40 хв. (4 періоди по 10 хв.) в стійці, переважно на кидки партнера прийомами з великою амплітудою (так звані кидки за верх тулуба).

4) загальна фізична підготовка:10 канатів по 1 канату на швидкість, згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками перед собою 3-5 підходів, діставання кінчиками пальців рук пальців ніг 3-5 підходів, стрибки на правій, лівій та з двох ніг, для вдосконалення вибухової швидкості.

Таблиця 2.1.

Методика удосконалення фізичних якостей та техніко-тактичних дій певної спрямованості та навантаження

День тижня	**Спрямованість заняття**	**Навантаження**
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили + техніко-тактичні дії	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності + техніко-тактичні дії	Середнє
Середа	Колове тренування + техніко-тактичні дії	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили + техніко-тактичні дії	Середнє
П’ятниця	Розвиток витривалості + техніко-тактичні дії	Максимальне
Субота	Баня, масаж і відвідування парної	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

Кожного вівторка виконувалося таке навантаження:

1) розминка, з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

2) виконання комплексу вправ: «квачик» – 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

3) удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері (4 періоди по 10 хв.).

4) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів), 20 канатів по 3 канати на швидкість.

Кожної середи виконувалися такі завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

2) боротьба в стійці на 50% сили;

3) фізична підготовка методом колового тренування (3-4 кола);

4) Розтягування після навантаження (стретчинг).

По четвергам завдання полягало в:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби, виконання комплексу вправ: «квачик» 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

2) удосконалення техніко-тактичної майстерності з використанням прийомів, спрямованих на атаку нижніх кінцівок суперника у стійці (4 періоди по 10 хв.);

3) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів); жим штанги лежачи – 5 підходів.

Кожної п'ятниці виконувалось наступне завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з вільної боротьби;

2) тренувальні сутички між борцями, яка складалася з 3 періодів по 2 хв. 30 сек. Кожен спортсмен повинен пройти 2-3 сутички.

3) спеціальна фізична підготовка: виконання забігань та переходів на борцівському мості. Виконується з вихідного положення борцівський міст,

руки перед собою з’єднані в захваті. Борець виконує 10 забіганнь вправо, потім 10 вліво та 10 переходів, 3-5 підходів.

По суботах спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної бані та відновлювальній масаж. Навантаження низьке.

У неділю – обов’язково активний відпочинок.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися методичних порад, наведених нижче, та кожного дня виконувалися вправи зі своєю специфікою.

Формуючи комплекси вправ, їх добирають так, щоб ті, що вимагають більших, ніж середні напруження, чергувалися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м’язів. Комплекси силових вправ треба складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м’язових груп спортсменів. Силові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини тренування (після виконання прийомів боротьби).

Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей учнів.

Для розвитку сили використовуються:

1. Вправи з обтяженням у вигляді гантелей, штанги, мішків з піском, набивних м’ячів, а також вагою партнера;

2. Вправи з опором: з активним опором партнера; з доланням опору спортивного спорядження (еспандери, гуми),

3. Вправи з переміщенням особистого тіла, без додаткових обтяжень або додатковим обтяженням, наприклад підтягування, лазіння по канату, стрибки з різних вихідних положень та інше.

Для розвитку швидкості рекомендуються такі вправи:

- 10 підтягувань на перекладині на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 11,1-15 с, залежно від вагових категорій);
- 10 віджимань від підлоги в упорі лежачи на швидкість (треновані борці витрачають на це 6,5-8 с, залежно від вагових категорій);
- 10 підйомів штанги (маса якої складає 80% маси тіла спортсмена)

на швидкість (треновані борці виконують цю вправу за 10,5-15 с, залежно від вагових категорій);

- 10 кидків партнера зі стійки на швидкість (треновані борці роблять це за 16-32 с, залежно від вагових категорій);
- 10 разів сісти з положення лежачи на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 9,4-15 с, залежно від вагових категорій). Згадані вправи можуть використовуватися як контрольні нормативи фізичної підготовки борців стосовно розвитку їх швидкості.

Гнучкості приділялася увага кожного дня, де рекомендувалися, такі вправи:

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

Спритність рекомендуємо вдосконалювати по вівторкам та четвергам. Спеціальних засобів вдосконалення координаційних здібностей в циклічних і

швидкісно-силових видах дуже мало, тому по ступені поглиблення спортивної спеціалізації слід вводити чинник різноманітності при виконанні звичних дій з тим, щоб забезпечити зростанню вимоги до координації рухів.

Кожної п’ятниці вдосконалювалася витривалість. При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними вправами є спеціально-підготовчі, максимально наближені до змагань, по структурі і особливостям дії на функціональні системи організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття. Наприклад, при розвитку спеціальної витривалості борців використовують імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекена, багатократне проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальні сутички характеру змагання, перевищуючі час, обмежений правилами змагань та ін.

Комплексно-колова форма тренування містила в собі високо-координаційні вправи, вдосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергувалися із вправами, у яких навантаження було незначне. Більше 6-8 станцій не пропонувалося.

Комплексно-колова форма тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діалектична діяльність тренера, керівництво процесом формування умінь і навичок спортсмена, а з іншого боку – діяльність спортсмена із засвоєння знань, умінь і навичок.

Ми спостерігали наступний вид колового тренування:

1. Лазання по канату довжиною 5 метрів без допомоги ніг (30 сек.); перехід на наступну станцію (3-5 сек.);

2. Забігання у вихідне положення «борцівський міст» (30 сек.); перехід на наступну станцію (3-5 сек.);

3. Згинання і розгинання рук в «упорі лежачи» (30 сек.); перехід на наступну станцію (3-5 сек.);

4. Стрибки вгору з напівприсіду максимально вгору (30 сек.); перехід на наступну станцію (3-5 сек.);

5. Кидки партнера (30 сек.); перехід на наступну станцію (3-5 сек.);

6. Ходьба на зігнутих ногах в напівприсяді (30 сек.); перехід на наступну станцію (3-5 сек.);

7. Стрибки на скакалці (30 сек.); перехід на наступну станцію (3-5 сек.);

8. Лазіння по канату довжиною 6 метрів без допомоги ніг (30 сек.).

Вправи розподілялися таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м’язів ніг, рук, спини, живота.

За командою тренера спортсмени переходили послідовно з однієї станції на іншу, поки не проходили повне «коло». Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 30 секунд, на перехід з однієї станції на іншу 3-5 секунд. Відпочинок між колами – 10 хвилин.

У тренуванні борців давалася система завдань для вдосконалення їх майстерності (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Система завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців

ТРЕНУВАЛЬНІ ЗАВДАННЯ
Варіювання опору суперника (збільшення або зменшення)
Зменшення або збільшення часу відпочинку та інтенсивності навантаження
Ускладнення або спрощення вихідних і проміжних положень борців
Використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій
Підбір партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними і психологічними особливостями, які зумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямку маневрування
Удосконалення способів виведення з рівноваги
Удосконалення точності виконання захоплення
Удосконалення навичок оптимального розслаблення і напруження м’язів
Розвиток образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення та вміння прогнозувати дії суперника

В рамках нашого дослідження відбувалось педагогічне спостереження під час навчально-тренувального процесу, зборів та змагань на базі ДЮСШ імені В. П. Єрмакова Управління у справах сім'ї, молоді, фізичної культури та спорту Звягельської міської ради міста Звягель, Житомирської області (площа Лесі Українки, 9).

В дослідженні брали участь 24 кваліфікованих борців з вільної боротьби, серед них кандидати та майстри спорту, чемпіони України з різних вікових категорій. Спортсмени були поділені випадковим чином на дві групи, експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 12 осіб в кожній групі.

У контрольній групі заняття здійснювалися за програмою відділення «Вільна боротьба» ДЮСШ. Програма передбачає розвиток фізичних якостей, техніко-тактичних дій, підвищення спортивної майстерності.

Спортсмени експериментальної групи шість місяців (березень 2024 року – серпень 2024 року) займалися за запропонованою нами методикою.

Для виявлення рівня фізичних та техніко-тактичних здібностей борців перед початком експерименту та в кінці проведено педагогічне тестування. Для цього використано такі тести:

1. Човниковий біг 4×9 м, с.
2. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-ть разів.
3. Підтягування на поперечині, к-сть разів.
4. Підйом тулуба в сід за 20 с, к-ть разів.
5. 10 кидків манекену прогином, с.
6. 10 кидків манекену підворотом, с.
7. Утримання положення захист від накату, с.
8. Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с.

Результати показників спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичних дій наведені в таблиці 2.3.

За результатами тестування бачимо приріст результатів в контрольній групі та значний приріст в експериментальній групі.

Таблиця 2.3.

Порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичних дій спортсменів з вільної боротьби

Види тестування	КГ(n=12)			ЕГ(n=12)		
	До експ.	Після експ.	Приріст %	До експ.	Після експ.	Приріст %
Човниковий біг 4×9 м, с	9,2	9,0	2,2	9,1	8,8	3,3
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-ть разів	23,8	24,9	4,6	23,2	26,3	13,3
Підтягування на поперечині, к-сть разів	22,2	25,4	14,4	22,1	28,6	29,4
Підйом тулуба в сід за 20 с, к-ть разів	20,4	23,1	13,2	20,8	25,6	23,1
10 кидків манекену прогином, с	29,5	28,8	2,4	29,2	26,3	9,9
10 кидків манекену підворотом, с	27,5	26,3	4,4	27,4	25,1	8,4
Утримання положення захист від накату, с	9,8	8,8	10,2	9,5	8,1	14,7
Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с	26,2	22,7	13,3	26,1	20,9	19,9

У контрольному випробуванні «Човниковий біг 4×9 м, с» приріст результатів склав 2,2 % у контрольній групі та 3,3 % в експериментальній групі.

У контрольному випробуванні «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-ть разів» приріст результатів збільшився на 4,6 % (КГ) та 13,3 % (ЕГ).

За тестом «Підтягування на поперечині, к-ть разів» кількість виконаних разів збільшилася на 3,2 разів (КГ) та 6,5 разів (ЕГ); приріст результатів збільшився на 14,4 % (КГ) та 29,4 % (ЕГ).

У контрольному випробуванні «Підйом тулуба в сід, разів за 20 с»

приріст результатів збільшився на 13,2 % (КГ) та 23,1 % (ЕГ).

За тестом «10 кидків манекену прогином, с» приріст результатів склав 2,4 % (КГ) та 9,9 % (ЕГ).

У контрольному випробуванні «10 кидків манекену підворотом, с» приріст результатів збільшився на 4,4 % (КГ) та 8,4 % (ЕГ).

За тестом «Утримання положення захист від накату, с» приріст результатів склав 10,2 % (КГ) та 14,7 % (ЕГ).

У контрольному випробуванні «Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с» приріст результатів збільшився на 13,3 % (КГ) та 19,9 % (ЕГ).

Наочний результат дослідження бачимо на діаграмі (рис. 2.1).

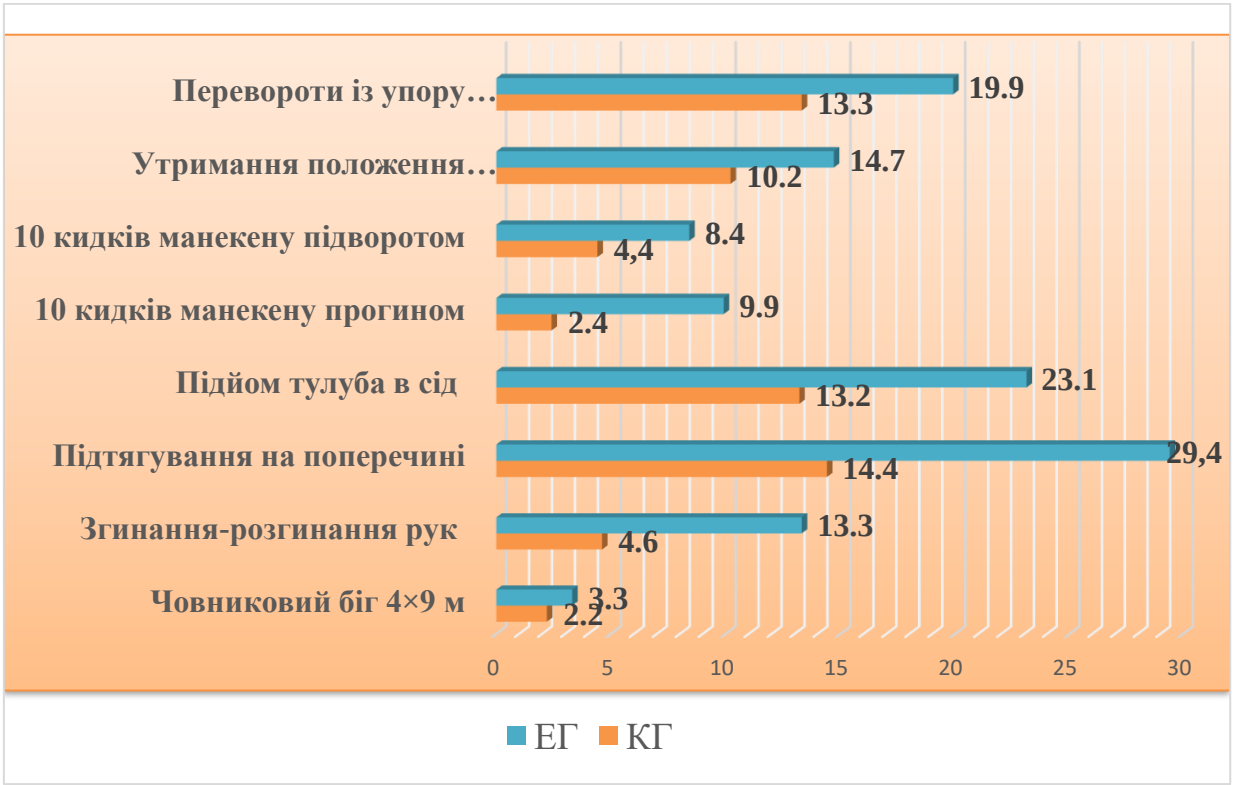

Рис. 2.1. Приріст показників спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичних дій спортсменів з вільної боротьби контрольної та експериментальної груп(%).

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами методики розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних дій борців вільного стилю супроводжувались вищими темпами приросту

показників фізичних якостей та кращими результатами тестування ніж за традиційною програмою.

Схема побудови тренування за нашою методикою сприяє вдосконаленню фізичних якостей та техніко-тактичних дій борців вільного стилю.

Визначено, що найбільшу інформативність при оцінці техніко-тактичних можливостей висококваліфікованих борців несе в собі фінальна частина змагань, яка визначається результативністю, ефективністю, технічною оснащеністю (арсеналом).

Висновки до другого розділу

Сучасна вільна боротьба вимагає від спортсмена гарної фізичної, функціональної та техніко-тактичної підготовки. Скорочення часу сутички призвело до того, що збільшилася інтенсивність борцівского поєдинку.

Час на підготовку будь-якої атаки, особливо в партері, скоротилося. Намітилася тенденція до збільшення загального арсеналу технічних дій і різноманітності їх структури.

Для подальшого зростання спортивної майстерності все більшого значення набуває чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності, вивчення атакуючих дій, найбільш успішно застосовуються борцями на змаганнях.

У зв’язку з цим виникає питання, як ефективніше атакувати противника і які використовувати техніко-тактичні дії для здобуття перемоги.

Після ретельного аналізу науково-методичної літератури, зборів та змагань нами була розроблена методика вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі. Ця методика у тренувальному процесі борців має досягти максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей та техніко-тактичних дій для

подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Педагогічні спостереження проводились впродовж всього дослідження під час навчально-тренувального процесу, зборів та змагань на базі ДЮСШ імені В. П. Єрмакова Управління у справах сім'ї, молоді, фізичної культури та спорту Звягельської міської ради міста Звягель, Житомирської області (площа Лесі Українки, 9).

В дослідженні брали участь 24 кваліфікованих борців з вільної боротьби, серед них кандидати та майстри спорту, чемпіони України з різних вікових категорій.

Значна увага приділялась фізичним та техніко-тактичним сторонам підготовленості спортсменів.

У контрольній групі заняття здійснювалися за програмою відділення «Вільна боротьба» ДЮСШ. Програма передбачає розвиток фізичних якостей, техніко-тактичних дій, підвищення спортивної майстерності.

Спортсмени експериментальної групи шість місяців (березень 2024 року – серпень 2024 року) займалися за запропонованою нами методикою.

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами методики розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних дій борців вільного стилю супроводжувались вищими темпами приросту показників фізичних якостей та кращими результатами тестування ніж за традиційною програмою.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. За даними спеціальної науково-методичної літератури вивчено сучасний стан проблеми вдосконалення фізичної підготовки та техніко-тактичних дій борців вільного стилю.

Останніми роками Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків. Скорочується час змагальних сутичок, тривалість проведення змагань, значно збільшується щільність ведення боротьби. Внесені зміни інтенсифікують змагальні сутички та напруженість змагальної діяльності загалом. Усе це підвищує вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю.

Основним завданням підготовки спортсмена є підведення його до головних змагань у стані максимальної спортивної підготовленості (спортивної форми).

Спортивна боротьба належить до таких видів спорту, у яких рівень фізичної підготовки спортсменів поряд з їхньою техніко-тактичною підготовленістю є одним з основних і вагомих факторів, що визначають успіх процесу спортивного вдосконалювання. Фізична підготовка як одна з найважливіших складових спортивного тренування орієнтована на розвиток різних рухових якостей спортсмена, серед яких – сила, швидкісні здібності, витривалість, гнучкість, координаційні здібності.

2. Проаналізовано сучасні підходи до вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів у вільній боротьбі.

Основними напрямками спортивного удосконалення є:

для технічного удосконалення такими завданнями є створення необхідних уявлень про спортивну техніку, оволодіння необхідними уміннями і навичками, удосконалення спортивної техніки шляхом зміни її динамічних і кінематичних параметрів, а також засвоєння нових прийомів і елементів, забезпечення варіативності спортивної техніки, її адекватності

умовам змагальної діяльності та функціональним можливостям спортсмена, забезпечення стійкості основних характеристик техніки до дії чинників, що збивають;

для тактичного удосконалення – аналіз особливостей майбутніх змагань, склад суперників і розробка оптимальної тактики на прийдешні змагання; забезпечення варіативності тактичних рішень у залежності від ситуацій, які виникають, набуття спеціальних знань в галузі техніки і тактики спорту;

для фізичної підготовки – підвищувати рівень функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної тренованості, розвивати рухові якості, а також здібність до прояву фізичних якостей в умовах змагальної діяльності;

для психологічної підготовки – виховання і удосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена, вміння управляти своїм психічним станом в період тренувальної і змагальної діяльності;

для інтегральної підготовки – об’єднання в єдине ціле якостей, умінь, навичок, накопичених знань і досвіду, переважно пов’язаних з різними сторонами підготовленості.

3. Розроблено та експериментально перевірено методику вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі.

Після ретельного аналізу науково-методичної літератури, зборів та змагань нами була розроблена методика вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьби у змагальному етапі. Ця методика у тренувальному процесі борців має досягти максимально гармонійного розвитку всіх фізичних якостей та техніко-тактичних дій для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності спортсменів.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості та техніко-тактичних дій або комбінування між ними,

з різним рівнем навантаження (табл. 2.1). Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження.

В рамках нашого дослідження відбувалось педагогічне спостереження під час навчально-тренувального процесу, зборів та змагань на базі ДЮСШ імені В. П. Єрмакова Управління у справах сім'ї, молоді, фізичної культури та спорту Звягельської міської ради міста Звягель, Житомирської області (площа Лесі Українки, 9).

В дослідженні брали участь 24 кваліфікованих борців з вільної боротьби, серед них кандидати та майстри спорту, чемпіони України з різних вікових категорій. Спортсмени були поділені випадковим чином на дві групи, експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 12 осіб в кожній групі.

У контрольній групі заняття здійснювалися за програмою відділення «Вільна боротьба» ДЮСШ. Програма передбачає розвиток фізичних якостей, техніко-тактичних дій, підвищення спортивної майстерності.

Спортсмени експериментальної групи шість місяців (березень 2024 року – серпень 2024 року) займалися за запропонованою нами методикою.

Для виявлення рівня фізичних та техніко-тактичних здібностей борців перед початком експерименту та в кінці проведено педагогічне тестування. Для цього використано такі тести: Човниковий біг 4×9 м, с; Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-ть разів; Підтягування на поперечині, к-сть разів; Підйом тулуба в сід за 20 с, к-ть разів; 10 кидків манекену прогином, с; 10 кидків манекену підворотом, с; Утримання положення захист від накату, с; Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с.

Результати показників спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичних дій наведені в таблиці 2.1 кваліфікаційного дослідження.

За результатами тестування бачимо приріст результатів в контрольній групі та значний приріст в експериментальній групі.

У контрольному випробуванні «Човниковий біг 4×9 м, с» приріст результатів склав 2,2 % – у контрольній групі та 3,3 % – в експериментальній

групі.

У контрольному випробуванні «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, к-ть разів» приріст результатів збільшився на 4,6 % (КГ) та 13,3 % (ЕГ).

За тестом «Підтягування на поперечині, к-ть разів» кількість виконаних разів збільшилася на 3,2 разів (КГ) та 6,5 разів (ЕГ); приріст результатів збільшився на 14,4 % (КГ) та 29,4 % (ЕГ).

У контрольному випробуванні «Підйом тулуба в сід, разів за 20 с» приріст результатів збільшився на 13,2 % (КГ) та 23,1 % (ЕГ).

За тестом «10 кидків манекену прогином, с» приріст результатів склав 2,4 % (КГ) та 9,9 % (ЕГ).

У контрольному випробуванні «10 кидків манекену підворотом, с» приріст результатів збільшився на 4,4 % (КГ) та 8,4 % (ЕГ).

За тестом «Утримання положення захист від накату, с» приріст результатів склав 10,2 % (КГ) та 14,7 % (ЕГ).

У контрольному випробуванні «Перевороти із упору головою в килим на борцівський міст і у зворотньому напрямку 10 разів, с» приріст результатів збільшився на 13,3 % (КГ) та 19,9 % (ЕГ).

Результати педагогічного експерименту виявили, що виконання розробленої нами методики розвитку фізичних якостей та техніко-тактичних дій борців вільного стилю супроводжувались вищими темпами приросту показників фізичних якостей та кращими результатами тестування ніж за традиційною програмою.

Схема побудови тренування за нашою методикою сприяє вдосконаленню фізичних якостей та техніко-тактичних дій борців вільного стилю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А. К., Нестеров О. С. Техніка й тактика вільної боротьби в групах спортивного удосконалення студентів ВНЗ. Методичні вказівки. Таврійський держ. агротехн. ун-т. Мелітополь, 2016. 116 с.

2. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. … канд. фіз. вих. і спорта: спец. 24.00.01. «Олімпійський і професійний спорт». Київ., 2016. 22 с.

3. Ананченко К. В. Бойові мистецтва: методичні рекомендації для студентів ВУЗів фізичного виховання та спорту. Харків: ХДАФК, 2011. 60 с.

4. Ананченко К. В. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7-9 років у єдиноборствах. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств:* ел. зб. тез VIII Міжн. наук.-метод. конф. Харків: Академія ВВ МВС України, 2014. Вип.8. С. 14-16.

5. Ананченко К. В., Ручка Е. В. Вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* 2017. Вип. 2 (83), с. 4-7.

6. Ананченко К. В., Хацаюк О. В., Загура Ф. І., Огньова Л. Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. *Єдиноборства.* 2020; Вип. №2. С. 4-13.

7. Безверхня Г. В. Загальна теорія підготовки спортсменів (методичні рекомендації). Умань, 2012. 60 с.

8. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків: ХДАФК, 2015. № 2(46). С. 34-37.

9. 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. В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

10. Вілмор Дж. Х., Костілл Д.Л. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. 656 с.

11. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка: історія розвитку. Формування структури фіз. підготовленості. Фізичні здібності та методика їх розвитку. Комплексний контроль. Оцінка: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. 2005. 93 с.

12. Гейтенко В. В. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ. 2020. 265 с.

13. Голоха В. Л., Романенко В. В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. *Єдиноборства.* 2021; Вип. №3. С. 12-19.

14. Данько Г. Проблеми управління у навчально-тренувальному процесі борців. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2011. № 1. С. 8-12.

15. Долинний Ю. О. Загальна теорія підготовки спортсменів. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ, 2020. 132 с.

16. Евтифієв А. С. Аналіз підготовки суддів з вільної боротьби в процесі змін правил спортивної боротьби. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки.* 2017. Вип. 75(2). С. 97-101.

17. Загура Ф. І. Специфіка боротьби кваліфікованих дзюдоїсток різних манер ведення сутички. *Молода спортивна наука України.* 2019; Вип. №1. С. 104-108.

18. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах.* 2019. Вип. №1. С. 32-35.

19. Кашевко В. А. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. Молода спортивна наука України. 2008. №1. С. 150-154.

20. Коробейніков Г. В., Дуднік О. К. Комплексна діагностика функціональних станів борців високоі кваліфікаціі. *Спортивна медицина.* 2007. № 2. С. 65-68.

21. Коробейніков Г. В., Данько Т. Г., Коханевич А. І. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*. 2022. Вип. №2. С. 17-25.

22. Коробейніков Г. В., Воронцов А. Б., Костюченко В. О., Григоренко О. А. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019-2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. Вип. №4. С. 27-33.

23. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.

24. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

25. Лазоренко С. А., Балашов Д. І., Лазоренко С. С. Термінологія сучасних силових одноборств та спортивної боротьби. Словник для студентів ЗВО зі спеціальності: 017 Фізична культура і спорт; 014 Середня освіта (Фізична культура). Суми : ФОП Цьома С. П., 2020. 188 с.

26. Латишев С. В. Аналіз тактико-технічних дій борців вільного стилю на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2000. № 2-3. С. 20-23.

27. Латишев С. В.. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львівський держ. ін-т фізичної культури. Л., 2004. 19 с.

28. Латишев С. В., Чочорай З. Ю. Спеціальна силова підготовка

борця: навчальний посібник з грифом МОН України. Донецьк: ДонДУЕТ, 2005. 162 с.

29. Латишев С. В., Латишев М. В. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сіднеї та Атланті. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2007. Вип. 11. С. 265.

30. Латишев С. В. Аналіз успішності виступу борців вільного стилю в юнацькому і молодіжному віці, які стали пізніше призерами ігор олімпіад. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* К., 2011. Серія № 15. Вип. 9. С. 19-23.

31. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

32. Латишев С. В., Шадригось В. І. 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; 2019. 96 с.

33. Латишев М. В., Мозолюк О. В., Корольов Б. А., Ляшенко О. Р. Аналіз виступів спортсменів на міжнародних кадетських та юніорських змаганнях з греко-римської боротьби. *Єдиноборства.* 2021. Вип. №2. С. 13-23.

34. Латишев М. В., Лахтадир О. В., Чорній І. В., Цісар В. В., Катихін В. М. Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. *Єдиноборства.* 2022. Вип. №1. С. 48-61.

35. Линець М. М. Технічна підготовка спортсменів. Загальна теорія підготовки спортсменів. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 15 с.

36. Линець М. М. Тактична підготовка спортсменів. Загальна теорія підготовки спортсменів. Львівський державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 15 с.

37. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 2. С. 21-29.

38. Лукіна О., Вороний В. Фізичний розвиток і фізична підготовленість борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я.* № 4. 2019. С. 64-73. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-4-064.

39. Мазур В. Й., Гуска М. Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.

40. Мандрік О. П, Наконечний І. Ю., Томенко О., Чередніченко С. Грепплінг: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. Київ. 2020. 113 с.

41. Матвєєв Л. П. Основи загальної теорії та системи підготовки дзюдоїстів. Київ: Олімпійська література, 2000. 384 с.

42. Мудрик Ж. С., Добринський В. С., Деделюк Н. А. Методичні рекомендації з курсу «Теорія спорту» для студентів факультетів фізичної культури, спорту та здоров'я. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк. 2018. 59 с.

43. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І. Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців протягом макроциклу в умовах вищого навчального закладу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. № 12. 2010. С. 86-88.

44. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 143-145.

45. Огарь Г. О., Ласиця В. І. Вплив засобів спортивної боротьби на загальну фізичну підготовку учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ,* 2019. Вип. №3. С. 41-43.

46. Окопний А. М., Ткач Ю. А., Вовк І. В., Черкасова А. К., Мельник О. Розвиток фізичних якостей борців вільного стилю які відвідують секційні заняття у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Нац. пед. Ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури.* Вип. 8(153), Серпень 2022, С. 60-63, doi:10.31392/NPU-nc.series 15.2022.8(153).14.

47. Пакулін С. Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. *Traektoriâ Nauki*. 2016. № 12. http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/267/303.

48. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Перебійніс В. Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Traektoriâ Nauki*. 2016. № 2(7).

49. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Перебійніс В. Б. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості. 2016 р. Харків: ХГАФК, С. 7-10.

50. Пашков І. М., Тропін Ю. М., Романенко В. В., Голоха В. Л., Коваленко Ю. М. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2021. Вип. №5(85). С. 22-25.

51. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова,* 2013, Вип. 7., С. 55-62.

52. Первачук Р. В., Сибіль М. Г. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців. *Молода спортивна наука України.* 2017. Вип. №3(47). С. 45-52.

53. Петрушинський Б. Б. Теоретичні основи удосконалення технічної майстерності спортсменів. *Молода спортивна наука України,* 2008, Т.І.С. С. 244-249.

54. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 864 с.

55. Повєткін С. В. Психолого-педагогічні засоби та методи підготовки спортсменів: методичні вказівки до виконання практичних і самостійних занять з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» для студентів усіх спеціальностей університету. Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: С. В. Повєткін. Харків: ХНУМГ, 2015. 64 с.

56. Повєткін С. В. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (Боротьба) (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей Університету). Харків. Нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. С. В. Повєткін. Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 47 с.

57. Радченко Ю. А. Контроль технічної підготовленості борців греко-римського стилю з урахуванням психофізіологічних особливостей: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізич. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ. 2011. 22 с.

58. Рубіс К. М., Толочний В. М., Сорокопуд В. Б., Лисюк С. М. Використання сучасних засобів для контролю техніки та запобігання травматизму у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2018. Вип. №139(1). С. 257-260.

59. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту*: зб. наук. праць IX Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків: НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223-228.

60. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю. *Traektoriâ Nauki*. 2016. № 6. С. 3.15-3.23.

61. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах

динамічного розвитку вільної боротьби. *Traektoriâ Nauki*. 2016. №2(7). http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/71.

62. Савченко В. Г., Вороний В. О. Аналіз змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Матеріали XVIII Міжнародної науково-практичної конференції *«Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи»* (Харків, 14 грудня 2018 р.). Харків; ХДАФК, 2018. С. 115-118.

63. Савченко В., Лукіна О., Коваленко Н., Микитчик О. Analysis of competitive activity of young male athletes in taekwondo WTF. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2017. № 2. С. 132-134.

64. Сибіль М. Г., Первачук Р. В. Внесок різних систем енергозабезпечення організму у підготовку спеціальної працездатності борців вільного стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2013. № 3 (36). С. 99-102.

65. Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я. С. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю. *Молода спортивна наука України:* зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Л., 2014. Вип. 18, т. 3. С. 189-195.

66. Согарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства.* 2021. Вип. №1. С. 50-59.

67. Стакулін С. Л., Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення технікотактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. *Traektoriâ Nauki Path of Science*. 2016. №2(12) С. 9-12.

68. Стельмах Ю. Ю. Особливості навчання тактики в спортивних видах боротьби. Теорія і методика обраного виду спорту. Львівський державний університет фізичної культури. 2015. 20 с.

69. Тищенко В. О., Парлаг Д. А., Тищенко Д. Г. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного*

університету. № 1, 2019. С. 139-146. DOI: https://doi. org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-21.

70. Ткаченко С. В. Спортивна боротьба з методикою викладання: навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту та СДЮШОР. Чернігів: ЧДПУ, 2007. 282 с.

71. Ткаченко С. В. Удосконалення підготовки борців засобами фізичних вправ та спеціалізованих ігор: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2013. 100 с.

72. Тропін Ю.М. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів у греко-римській боротьбі з урахуванням різних стилів протиборства: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фізич. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2016. 22 с.

73. Тупєєв Ю. В. Боротьба та методика викладання: навчально-методичний посібник. Миколаїв: МНУ, 2017. 128 с.

74. Хіменес Х. Р. Етапи багаторічної підготовки спортсменів. Львівській державний університет фізичної культури. Львів. 2015. 25 с.

75. Черненко С. О. Теорія і методика викладання обраного виду спорту. Донбаська державна машинобудівна академія. Краматорськ-Тернопіль, 2023. 366 с.

76. Шандригось В. І., Латишев С. В. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігів. нац. ун-ту ім.. Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт.* Чернігів, 2012. Вип. 98. Том IV. С. 235-239.

77. Шандригось В. І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка,* 2013. Вип. 107, С. 347-351.

78. Шандригось В. І., Мицкан, Б. М. Аналіз досягнень країн-учасниць на Олімпійських іграх з вільної боротьби. *Вісник Прикарпатського*

університету, серія «Фізична культура», 2014. Випуск 19, С. 22-26.

79. Шандригось В. І. Системно-історичний аналіз досягнень країн-учасниць в змаганнях з вільної боротьби на Олімпійських Іграх (1904-2016 рр.). *Єдиноборства*, 2018. №1(7), С. 89-97.

80. Шандригось, В. І. Аналіз результатів борців різних країн на чемпіонаті світу з вільної боротьби серед чоловіків до 23 років. *Єдиноборства,* 2018. №3 (9), С. 86-96.

81. Шацьких В. Динаміка психо-фізіологічних станів борців греко-римського стилю високої кваліфікації в умовах поточного контролю. *Вісник Прикарпатського ун-ту. Фізична культура.* 2013. Вип. 17. С. 205-209.

82. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К., 2013. 136 с.

83. Шинкарук О. А. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2015. № 2. С. 16-28.

84. Ananczenko K. V. Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities. *Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach*, 2015, Czestochowa, Poland. Warsaw: Archives of Budo, 2015. Pp. 32-39.

85. Baić M, Sertić H, Starosta W. Differences in Physical Fitness Levels Between The Classical and The Free Style Wrestlers. *Kinesiology*. 2007; 2: Pp. 142-149.

86. Barbas I., Fatouros I.G., Douroudos I.I. et al. Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2011; 111 (7): Pp. 1421-1436.

87. Bromber K. Wrestling in Multifarious Modernity. K. Bromber, B. Krawietz, P. Petrov. *The International Journal of the History of Sport.* 2014, vol. 31(4), Pp. 391-404.

88. Gong L. Underlying ideologies and shifting strategies. *Journal of*

International Communication, 2011. vol. 17(2). Pp. 139-162.

89. Latyshev S.V., Korobeynikov G.V. Approach of the systems to problem of individualization of training of fighters. *Physical Education of Students*, 2013, vol.5, Pp. 65-68. http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.771109

90. Pallares JG, Lopez JM, Muriel GX, Mikel Izquierdo AD. Physical Fitness Factors to Predict Male Olympic Wrestling Performance. *Eur J Appl Physiol.* 2011; 111: Pp. 1747-1758.

91. Tunnemann H. Evolution and adjustments for the new rules in wrestling. *International Journal of Wrestling Science.* 2013; 3 (2). Pp. 94-104.

ДОДАТКИ

Додаток А

СЕРТИФІКАТ

участі у VIII Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції *«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»*

Міністерство освіти і науки України

Державний заклад
«Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту
Українська федерація «Спорт заради розвитку»
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

СЕРТИФІКАТ
підтверджує участь
Мірзабекян Юра Левонович

у VIII Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції
«Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту: погляд молоді»
11.04.24 р.: Пленарне засідання –2 год., секційні засідання – 4 год.
12.04.24 р.: Секційні засідання – 4 год., круглий стіл – 2 год.
Загальна кількість 12 годин (0,4 кредиту ЄКТС)

Директор НН ІОЗіС — Олександр ДУБОВОЙ

Президент Української федерації «Спорт заради розвитку» — Олексій КАЧАН

Полтава- Лубни- Вінниця, 11-12 квітня 2024 року

Додаток Б

ТЕХНІКА БОРОТЬБИ У ПАРТЕРІ
УДОСКОНАЛЕННЯ КОМБІНАЦІЇ ПРИЙОМІВ

Перевороти скручуванням:

1. Захватом передпліччя зсередини:
а) накат захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху;
б) переворот із захватом шиї з-під плеча та передпліччя дальньої руки зсередини;
в) переворот захватом різнойменного зап'ястка ззаду-збоку;
г) переворот зворотним захватом тулуба;
д) переворот забіганням захватом шиї з-під плеча.
2. Захватом різнойменної руки спереду-знизу (зворотний «ключ»):
а) скручування захватом шиї та руки знизу;
б) збивання висідом із захватом руки під плече;
в) переворот скручуванням із захватом шиї зверху та різнойменної руки знизу.
3. Скручуванням захватом шиї з-під дальнього плеча: переворот прогином із захватом шиї з-під дальнього плеча.
4. Захватом рук збоку:
а) переворот «важелем»;
б) переворот скручуванням за себе із захватом рук збоку та шиї;
в) переворот зворотним захватом тулуба;
г) переворот захватом шиї та тулуба знизу.
5. «Важелем»:
а) переворот захватом рук збоку;
б) переворот прогином із захватом на «важіль».
6. Скручуванням із зворотним захватом тулуба:
а) переворот зворотним
захватом тулуба;
б) кидок зворотним захватом тулуба.
7. Скручуванням за себе із захватом шиї з «важелем» ближньої руки:
а) переворот захватом передпліччя зсередини;
б) переворот захватом дальньої руки ззаду-збоку.
8. Скручуванням за себе із захватом плеча з шиєю; кидок через спину із захватом збоку плеча з шиєю.

Перевороти забіганням:
1. Із захватом шиї з-під плеча:
а) накат захватом шиї з-під плеча та тулуба зверху;
б) переворот захватом передпліччя зсередини.
2. «Ключем» і передпліччям на шиї:

а) переворот прогином з «ключем» і підхватом захопленої руки;
б) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху;
в) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху;
г) переворот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.
3. «Ключем» і захватом передпліччя другої руки зсередини;
а) переворот захватом шиї з-під плеча з «ключем»;
б) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху;
в) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху;
г) переворот прогином з «ключем» і захватом другої руки знизу.

Переворот переходом: з «ключем» і захватом підборіддя:
а) накат захватом тулуба з рукою;
б) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху;
в) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху.

Перевороти перекатом:
1. Захватом шиї та тулуба знизу:
а) переворот зворотним захватом тулуба;
б) кидок зворотним захватом тулуба;
в) переворот захватом рук збоку.
2. Зворотним захватом тулуба:
а) переворот скручуванням із зворотним захватом тулуба;
б) кидок зворотним захватом тулуба;
в) переворот захватом рук збоку;
г) переворот захватом рук з головою спереду-збоку;
д) переворот прогином із захватом шиї з плечем збоку.

Перевороти накатом (накати):
1. З «ключем» і захватом тулуба зверху:
а) переворот «ключем» і захватом плеча другої руки;
б) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя;
в) переворот «ключем» і передпліччям на шиї.
2. Захватом тулуба:
а) накат захватом тулуба в інший бік;
б) кидок накатом із захватом тулуба;
в) кидок прогином із захватом тулуба.
3. Захватом тулуба з рукою:
а) переворот «ключем» і передпліччям на шиї;
б) переворот захватом передпліччя зсередини;
в) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя;
г) накат з «ключем» і захватом тулуба зверху;
д) кидок накатом з «ключем» і захватом тулуба зверху.
4. Захватом передпліччя зсередини та тулуба зверху:
а) переворот захватом передпліччя зсередини;

б) переворот захватом шиї з-під плеча і передпліччя дальньої руки зсередини.

Перевороти прогином:

1. Із захватом шиї з плечем збоку: переворот захватом рук збоку.

2. Із захватом ззаду шиї з-під дальнього плеча: переворот скручуванням із захватом шиї з-під дальнього плеча.

Кидки накатом:

1. Із захватом тулуба: кидок прогином із захватом тулуба.

2. З «ключем» і захватом тулуба зверху:

а) переворот «ключем» і захватом плеча другої руки;

б) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя;

в) переворот «ключем» і передпліччям на шиї.

Кидки прогином:

1. Із захватом тулуба ззаду:

а) накат захватом тулуба;

б) кидок накатом із захватом тулуба;

в) кидок накатом із захватом руки та тулуба;

г) кидок зворотним захватом тулуба.

2. Зворотним захватом тулуба:

а) переворот скручуванням із зворотним захватом тулуба;

б) переворот зворотним захватом тулуба;

в) кидок зворотним захватом тулуба з другого боку;

г) переворот «важелем»;

д) переворот скручуванням із захватом рук з головою спереду-збоку;

е) переворот переходом з «ключем» і захватом підборіддя;

є) переворот прогином із захватом шиї з плечем збоку;

ж) переворот перекатом із захватом шиї та тулуба знизу;

з) переворот скручуванням із захватом різнойменного плеча зсередини.

Кидки підворотом (через спину):

1. Із захватом однойменної руки та тулуба:

а) переворот переходом з «ключем» і захватом плеча другої руки;

б) переворот «ключем» і передпліччям на шиї;

в) переворот скручуванням за себе із захватом шиї з дальнім плечем.

2. Із захватом збоку плеча з шиєю: переворот скручуванням за себе із захватом збоку плеча з шиєю.

ТЕХНІКА БОРОТЬБИ В СТІЙЦІ
УДОСКОНАЛЕННЯ КОМБІНАЦІЇ ПРИЙОМІВ.

Переведення в партер:

1. Ривком за руку:

а) переведення ривком за другу руку;

б) кидок підворотом із захватом руки через плече;

в) збиванням захватом тулуба;

г) збивання захватом тулуба з рукою.

2. Ривком із захватом шиї з плечем зверху:

а) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї;

б) кидок підворотом із захватом руки під плече;

в) кидок підворотом із захватом рук зверху;

г) кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху;

д) збивання захватом шиї з плечем зверху.

Переведення нирком:

Із захватом шиї та тулуба:

а) кидок прогином із захватом шиї та тулуба;

б) збивання захватом шиї та тулуба;

в) кидок прогином із захватом руки та тулуба;

г) кидок нахилом із захватом шиї та тулуба.

2. Із захватом тулуба:

а) кидок прогином із захватом тулуба;

б) кидок нахилом із захватом тулуба.

Переведення обертанням («вертушка») – захватом руки зверху (знизу):

а) збивання захватом тулуба;

б) збивання захватом тулуба з рукою;

в) кидок прогином із захватом тулуба з рукою;

г) кидок прогином із захватом тулуба;

д) переведення захватом тулуба;

е) збивання висідом із захватом руки двома руками (різнойменною – за передпліччя, однойменною – за плече).

Кидки підворотом (через спину):

1. Із захватом руки зверху та шиї:

а) кидок прогином із захватом рук зверху;

б) збивання захватом рук зверху та шиї;

в) збивання захватом тулуба з рукою.

2. Із захватом руки знизу та шиї:

а) переведення нирком із захватом шиї та тулуба;

б) кидок нахилом із захватом шиї та тулуба збоку;

в) кидок прогином із захватом шиї та тулуба збоку;
г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою;
д) збивання захватом шиї та тулуба;
е) «вертушка» захватом руки зверху (під другу руку).
3. Із захватом руки через плече:
а) переведення ривком за руку;
б) збивання захватом руки двома руками;
в) збивання захватом тулуба;
г) збивання захватом руки та тулуба;
д) «млин» захватом зап’ястка та однойменного плеча зсередини.
4. Із захватом руки зверху та тулуба:
а) збивання захватом руки та тулуба;
б) переведення ривком за руку;
в) кидок прогином із захватом руки та тулуба;
г) «вертушка» захватом руки зверху;
д) «млин» захватом руки на шиї та тулуба.
5. Із захватом руки знизу та тулуба:
а) збивання захватом тулуба;
б) «вертушка» захватом руки знизу;
в) кидок прогином із захватом тулуба;
г) кидок нахилом із захватом тулуба.
6. Із захватом шиї з плечем:
а) кидок прогином із захватом тулуба з рукою;
б) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою;
в) збивання захватом тулуба з рукою;
г) переведення нирком із захватом тулуба.
7. Із захватом руки та другого плеча знизу:
а) збивання захватом тулуба з рукою;
б) збивання захватом руки та тулуба;
в) кидок нахилом із захватом тулуба з рукою;
г) кидок прогином із захватом тулуба з рукою;
д) «млин» захватом руки на шиї та тулуба.
8. Із захватом рук зверху:
а) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї;
б) кидок прогином із захватом рук зверху.
9. Із захватом різнойменної руки знизу та зап’ястка другої руки:
а) збивання захватом тулуба;
б) кидок нахилом захватом тулуба;
в) кидок прогином захватом тулуба.
10. Із захватом зап’ястків: а) збивання захватом тулуба; б) кидок нахилом захватом тулуба; в) кидок прогином захватом тулуба.
11. Із захватом руки та другого плеча зверху: кидок прогином із захватом плеча зверху та тулуба збоку (закрокування).

Кидки нахилом:
1. Із захватом тулуба:
а) збивання захватом тулуба;
б) переведення нирком із захватом тулуба.
2. Із захватом руки на шиї та тулуба: збивання захватом руки на шиї та тулуба.

Кидки через плече («млин»):
1. Захватом руки двома руками ни шиї:
а) «вертушка» захватом руки зверху;
б) кидок прогином захватом тулуба;
в) кидок нахилом із захватом тулуба;
г) збивання захватом тулуба.
2. Захватом руки на шиї та тулуба:
а) кидок нахилом із захватом тулуба;
б) кидок прогином із захватом руки на шиї та тулуба;
в) кидок прогином із захватом тулуба.

Кидки прогином:
1. Із захватом тулуба з рукою:
а) «вертушка» захватом руки зверху;
б) кидок підворотом із захватом шиї з плечем;
в) збивання захватом тулуба з рукою;
г) кидок прогином із захватом руки двома руками;
д) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї;
е) переведення ривком за руку;
є) кидок підворотом із захватом руки через плече.
2. Із захватом руки та тулуба:
а) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї;
б) кидок підворотом із захватом руки та тулуба;
в) збивання захватом тулуба з рукою;
г) збивання захватом руки та тулуба;
д) переведення ривком за руку;
е) збивання захватом шиї з плечем.
3. Із захватом тулуба:
а) збивання захватом тулуба;
б) переведення нирком захватом тулуба;
в) «вертушка» захватом руки знизу;
г) кидок нахилом із захватом тулуба.
4. Із захватом рук зверху:
а) кидок підворотом із захватом руки та шиї;
б) збивання захватом шиї та руки зверху.
5. Із захватом шиї з плечем зверху:
а) переведення ривком із захватом шиї з плечем зверху;

б) збивання захватом шиї з плечем зверху;
в) кидок підворотом із захватом руки зверху та шиї.
6. Із захватом шиї з плечем:
а) кидок підворотом із захватом шиї з плечем;
б) кидок підворотом із захватом руки знизу та шиї;
в) збивання захватом шиї та руки знизу;
г) скручування захватом шиї з плечем.
7. Із захватом руки двома руками:
а) «вертушка» захватом руки зверху;
б) збивання захватом руки двома руками;
в) кидок підворотом із захватом руки через плече;
г) переведення ривком за руку.
8. Із захватом руки на шиї та тулуба: збивання захватом руки на шиї та тулуба.
9. Із захватом зверху однієї руки за плече, другою під плече: збивання з тим самим захватом.
10. Із захватом рук знизу:
а) переведення скручуваннм рук (руки) вбік;
б) переведення нирком із захватом тулуба;
в) збивання захватом тулуба;
г) кидок нахилом із захватом тулуба.

Збивання:
1. Захватом руки та тулуба:
а) кидок прогином із захватом тулуба з рукою;
б) «вертушка» захватом руки зверху;
в) кидок підворотом із захватом руки та тулуба;
г) кидок підворотом із захватом руки через плече;
д) переведення ривком за руку.
2. Захватом тулуба:
а) кидок прогином захватом тулуба;
б) кидок підворотом із захватом руки знизу та тулуба;
в) кидок нахилом захватом тулуба.
3. Захватом руки двома руками:
а) кидок через спину із захватом руки через плече;
б) «вертушка» захватом руки зверху;
в) переведення ривком за руку.
4. Захватом шиї з плечем зверху:
а) переведення ривком із захватом шиї з плечем зверху;
б) кидок прогином із захватом шиї з плечем зверху.

Скручування:
1. Захватом шиї з плечем: кидок прогином із захватом тулуба з рукою.
2. Захватом рук з головою знизу:

а) збивання захватом тулуба;
б) кидок нахилом із захватом тулуба;
в) кидок прогином захватом тулуба;
г) переведення в партер нирком із захватом тулуба.