

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

на тему «**СИСТЕМА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**»

Спеціальність:

017 Фізична культура і спорт

Виконав студент _____ група ФКСм-21-1 _____ Телегін О.

Керівник _____ Мозолюк О.В. _____

Нормоконтролер _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту _____ Солтик О.О.

Дата 20.12.2022р.

Анотація

Автор:Телегін Олександр Олександрович

Тема: Система спортивної підготовки юних борців на етапі початкової підготовки

Анотація. У магістерській роботі досліджується питання вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки борців на етапі початкової підготовки з урахуванням вимог змагальної діяльності. Виявивши особливості змагальної діяльності, визначені зміною правил сучасної вільної боротьби, автор, розробив методику навчання техніки і тактики вільної боротьби на основі ігрового методу, а також варіативного методу з урахуванням особливостей змагальної діяльності сучасної боротьби та експериментально визначити ефективність розробленої методики.

Ключові слова: вільна боротьба, навчально-тренувальний процес, борці-початківці, змагальна діяльність.

Annotation

Author: Telegin Oleksandr Oleksandrovyh

Subject: The system of sports training of young wrestlers at the stage of initial training

Abstract. The master's thesis examines the issue of improving the technique of technical and tactical training of fighters at the initial training stage, taking into account the requirements of competitive activities. Having identified the features of competitive activity, determined by the change of the rules of the modern free struggle, the author developed a technique for teaching techniques and tactics of free struggle on the basis of the game method, as well as the variational method, taking into account the features of the competitive activity of modern struggle, and experimentally determine the effectiveness of the developed methodology.

Key words: free wrestling, training process, starters, competitive activities.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В АСПЕКТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	5
1.1. Технічна підготовка	6
1.2. Тактична підготовка	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	22
2.1. Методи дослідження	22
2.2. Організація дослідження	24
РОЗДІЛ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ	25
3.1. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців	25
3.2. Формування базової техніки вільної боротьби	30
3.3. Спортивно-ігровий метод в навчанні техніки і тактики вільної боротьби	33
3.4. Навчання варіативному виконанню техніко-тактичних дій	41
РОЗДІЛ 4. ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	47
4.1. Методика початкової техніко-тактичної підготовки	47
4.2. Експериментальне обґрунтування розробленої методики навчання техніко-тактичним діям	50
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Методика початкової техніко-тактичної підготовки борців повинна удосконалюватися на основі дослідження змагальної діяльності і майстерності провідних спортсменів, тобто з дотриманням принципу первинності змагань і вторинності тренувального процесу (Шахмурадов Ю. А., Юшков О. П.).

Останніми роками відбуваються істотні зміни в змісті поєдинку змагань, регламенті змагань, змінилися уявлення про методику підготовки висококваліфікованих спортсменів. Так, в сучасній боротьбі скоротився час сутички, процес сутички почав проходити активніше і агресивніше. Це вимагає від борців якнайшвидшого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування ефективних атакуючих комбінаційних дій. Разом з тим, спостерігаються і негативні тенденції: звуження технічного арсеналу змагань і збіднення тактики поєдинків.

Крім того, на думку провідних фахівців, існуюча методика навчання все ще недостатньо враховує вимоги сучасної боротьби (Новіков А.А.; Шахмурадов Ю.А.). Це негативно позначається на зростанні спортивної майстерності борців і визначає актуальність даного дослідження.

Мета дослідження. Вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки борців на етапі початкової підготовки з урахуванням вимог змагальної діяльності.

Гіпотеза дослідження. Передбачається вдосконалення методики навчання техніки і тактики на основі ігрового методу, а також варіативного методу з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності, що дозволить підвищити результативність виступів юних борців на змаганнях.

Об'єкт дослідження. Навчально-тренувальний процес борців-початківців 1-3 років навчання.

Предмет дослідження. Сукупність засобів і методів навчання юних борців техніки і тактики вільної боротьби відповідно до сучасних вимог змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Виявити особливості змагальної діяльності, визначені зміною правил сучасної вільної боротьби.
2. Розробити методику навчання техніки і тактики вільної боротьби на основі ігрового методу, а також варіативного методу з урахуванням особливостей змагальної діяльності сучасної боротьби.
3. Експериментально визначити ефективність розробленої методики навчання техніки вільної боротьби.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: 1) аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; 2) педагогічні спостереження; 3) опитування (бесіда, анкетування); 4) аналіз змагальної діяльності борців; 5) тестування фізичної підготовленості; 6) педагогічний експеримент; 7) методи математичної статистики.

Практична значущість. Висновки і основні положення дослідження направлені на підвищення якості підготовки борців різної кваліфікації. Безпосереднє прикладне значення полягає в розробці і впровадженні теоретично обґрунтованої і експериментальної методики навчання в систему початкової підготовки ДЮСШ, що навчаються.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом виступу на кафедральній студентській науковій конференції Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (секція «олімпійський і професійний спорт», травень 2018 р.) і публікації у матеріалах V Всеукраїнської студентської наукової Інтернет-конференції «Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (грудень 2018 р., Харківська державна академія фізичної культури).

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається із вступу, чотирьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Роботу викладено на 60 сторінках комп'ютерної верстки, текст ілюстровано 6 таблицями; використано 68 літературних джерел.

РОЗДІЛ І.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА В АСПЕКТІ СУЧАСНИХ ВИМОГ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Техніко-тактична підготовленість є основою майстерності будь-якого борця. Можна бути непоганим спортсменом, наприклад, володіючи високими фізичними даними, але недостатнім рівнем техніко-тактичної майстерності. Проте, як показує багаторічна практика, цього явно недостатньо для досягнення високих і, головне, стабільних спортивних результатів.

Основи техніко-тактичної підготовки в спорті розкриті в працях провідних вітчизняних вчених, в них описаний склад засобів, методів навчання і вдосконалення, фізіологічні механізми формування рухових навиків, визначена роль техніко-тактичної підготовленості в досягненні спортивних результатів і її зв'язок з іншими компонентами майстерності (Матвеев Л. П., Платонов В. Н. та ін.). Основними в рамках даного питання слід рахувати терміни: «техніко-тактична дія», «техніко-тактична підготовка», «техніко-тактична підготовленість» техніко-тактична майстерність».

Техніко-тактичною дією є прийом або декілька прийомів, застосованих для вирішення певного тактичного завдання (Калмиків С. В). По Ю. А. Шахмурадову, дія борця - це стійка сукупність операцій, що приводять до досягнення однієї з цілей - забезпечити передумову перемоги; добитися переваги над суперником в балах; не дати йому переваги; змінити хід боротьби. До дій віднесені розвідка, атака, контратака, захист і так далі.

Техніко-тактична підготовка - це навчання (або процес навчання) техніці і тактиці боротьби з обґрунтуванням і практичним освоєнням способів їх комплексного використання, при цьому техніко-тактична підготовленість є його результатом. Техніко-тактична майстерність має на увазі високий рівень техніко-тактичної підготовленості (Петрунев А. А.). Дані терміни ми привели не випадково, оскільки досить часто ключові слова «підготовка» і

«підготовленість» застосовують як тотожних, забуваючи про те, що друге є результат, «продукт» першого.

1.1. Технічна підготовка

Технічною підготовкою спортсмена називають навчання його основам техніки дій, що виконуються в змаганнях, засобами тренування, і вдосконалення вибраних форм спортивної техніки. Як і всяке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процесом управління формуванням знань, умінь і навиків, що відносяться до техніки рухових дій. На технічну підготовку розповсюджуються загальні дидактичні принципи і дидактичні положення методики фізичного виховання і спорту (Матвєєв Л. П. та ін.).

Декілька інший підхід (через призму підготовки спортсменів високої кваліфікації) до поняття «Техніка борця» і підпорядкованих по відношенню до нього визначень розроблений Ю. А. Шахмурадовим. Так, елементарна (найдрібніша) одиниця техніки боротьби, виконується борцем автоматично і не приносить спортсменові переваги в балах над суперником. Це ривки, поштовхи, маневрування, зацепи і ін. Декілька операцій можуть бути об'єднані стійким зв'язком в крупніші одиниці протиборства - захоплення, тактичні підготовки, прийоми і так далі. Сукупність операцій також виконується автоматично і, як правило, не приводить до отримання переваги над суперником (окрім прийомів атаки).

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

Прийоми володіють наступними властивостями: ефективність; надійність; варіативність.

Ефективність визначається результативністю (якістю суддівських оцінок, частотою перемог на «туше» та ін.) і частотою реальних спроб. Надійність проведення прийому визначається частотою оцінених спроб і реальною можливістю виконання контрактів. Реально надійність прийому залежить від подолання чинників (зміни технічних ситуацій, фізичного, психічного стану борця, початкових положень, зовнішніх умов). Варіативність прийому визначається можливістю варіювання способів його виконання. Чим більше таких варіантів, тобто чим ширше діапазон просторових, тимчасових, силових і ритмічних характеристик, тим вище варіативність прийому, отже, і пристосовність до виконання в різних умовах опори (м'які, жорсткі мати), в сутичці з різними борцями (по довжині тіла, м'язовій силі, гнучкості і характеристикам підготовленості).

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

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

Практичними методами навчання технічним діям є цілісний і розчленований (по частинах), а також створений на їх стику розчленовано-конструктивний (комбінований) метод (Матвєєв Л. П. та ін.). Методом цілісної вправи проводиться навчання достатньо простим прийомам, розчленованим методом - складнішим в координаційному відношенні прийомам. Розчленовано-конструктивний метод припускає комбіноване застосування вказаних методів (тому його іноді називають «комбінованим»). На думку Юшкова О. П. найбільш ефективним є метод цілісної вправи, оскільки він дозволяє формувати руховий навик з використанням різних методичних прийомів: послідовного переходу від спрощених форм цілісної технічної дії до кінцевого; застосування орієнтирів і обмежувачів; створення полегшених зовнішніх умов; спрощення; фіксації; надання додаткової допомоги і використання допоміжних технічних засобів;

послідовного перемикання уваги на окремі фази руху; умов, що повторюються і постійних; варіювання умов; ігрового методу.

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

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

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

З приводу сказаного ми можемо зробити декілька зауважень. Для навчання і вдосконалення техніки боротьби застосовуються найрізноманітніші контрольні-тренажерні пристрої, манекени, мішки і т.д. (Новіков А. А., Юшков О. П. та ін.). При всій їх користі (яка полягає в можливості акцентовано удосконалювати необхідний руховий навич в штучному середовищі) потрібно пам'ятати про те, що зловживати їх використанням не варто, оскільки ніякий апарат не зможе замінити партнера - живої людини.

Значним резервом в навчанні і вдосконаленні техніки боротьби є залучення партнерів, які володіють різними морфофункціональними характеристиками і

підготовленістю. Процес вдосконалення значно прискориться, якщо партнер вміє мислити і аналізувати, вчасно підказувати і показувати. Хоча і тут іноді виникає певна трудність, коли партнери не прагнуть сприяти один одному, тому це питання іноді стає об'єктом виховної роботи.

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

З метою підвищення ефективності управління учбовим процесом матеріал, що вивчається, на занятті розбивається на ряд завдань. При цьому зростає частка самостійної роботи знань, що займаються з урахуванням індивідуальних темпів засвоєння, умінь і навиків (при постійному контролі за їх діяльністю).

Для збільшення кількості інформації, що отримується борцями, про технічну дію, що вивчається, доцільно реєструвати фізіологічні показники (ЧСС і ін.), використовувати тренажерні пристрої, кількісну і якісну оцінку цих дій. Все це дозволить виробити руховий стереотип, варіативний навик (Юшков О. П.).

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

При цьому необхідний розвиток фізичних і вольових якостей, необхідних для ефективного виконання прийомів (Юшков О. П.). При вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості борців необхідно враховувати тенденції розвитку сучасної вільної боротьби (Гулгенов Ц. Б., Мартемьянов Ю. Г., Маміашвілі М. Г., Юшков О. П., Яригин І. С.). Так, визначено, що технічний

арсенал переважної більшості спортсменів практично повністю ідентичний і його основу складають кидки, звалювання і інші дії, пов'язані із захопленням ніг, а також перевероти накатою. З їх допомогою борці заробляють до половини і більше усіх балів (Калмиків С. В., Сагалєєв А. С.).

Таким чином, сучасний поєдинок укладається в наступну схему (алгоритм): прохід в ноги - кидок (звалювання і так далі) в партер - переверот накатою. Тому для того, щоб результативно виступати на змаганнях, ми вважаємо, необхідно вдосконалювати:

1. Атакуючі техніко-тактичні дії: а) пов'язані з проходами в ноги; б) різні варіанти переверотів накатою; у) маловідомі, рідко виконувані, але ефективні прийоми (зокрема високоамплітудні кидки), які будуть несподіваними для суперників і послужать основою їх індивідуальної майстерності.

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

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

борець оволодів широким набором навиків входу в прийом і володів достатньо стабільним навиком виконання самого прийому.

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

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

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

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

Як показує спортивна практика, в даний час одним з основних методів вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих борців є метод моделювання (Подліваєв Б. А., Калмиків С. В., Шахмурадов Ю. А. та ін.).

Модельні характеристики кращих спортсменів служать орієнтиром в побудові учбово-тренувального процесу, зокрема в проведенні тренувальних, контрольних і відбіркових сутичок (Новіков А. А. та ін.). Вони також дають інформацію для побудови раціональної тактики поєдинків з вірогідними суперниками в майбутніх змаганнях. Для цього в тренуванні моделюються різноманітні ситуації, які можуть скластися в сутичках з ними (Новіков А. А., Чумаков Е. М.)

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

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

На основі проведених досліджень змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів Б. А. Подліваєвим були розроблені програми тренувальних завдань по вдосконаленню техніко-тактичної майстерності борців, що складаються з трьох блоків, взаємозв'язаних логічним алгоритмом діяльності борців в поєдинку змагань: вдосконалення технічних дій з фрагментів динамічної ситуації в стійці і партері (боротьба за захоплення, реалізація стартової ситуації із захоплення, використання динамічної ситуації для виконання контрприйому і т.д.); вдосконалення технічних дій при моделюванні різних рівнів фізіологічного навантаження (великою і максимальною); вдосконалення тактичних комбінацій, направлених на створення активного фону боротьби.

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

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

Нашими дослідженнями підтверджено, що моделювання різних ситуацій єдиноборства (захоплення ініціативи на початку поєдинку, утримання переваги, демонстрація активності, боротьба при програшному, рівному рахунку і так далі) з вирішенням конкретних тактичних завдань, сприяє значному підвищенню ефективності змагальної діяльності борців високої кваліфікації (Калмиків С. В.).

До основних напрямів підготовки борців віднесені: 1) моделювання і вдосконалення тактичних підготовок для ефективного проведення "коронних" прийомів в сутичках з основними суперниками; 2) вдосконалення навиків ведення активної тотальної боротьби, виведення з рівноваги і створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; 3) вдосконалення навиків боротьби в щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску і переслідування суперника за всією площею килима; 4) підвищення надійності захисту від переворотів накатом і схресним захопленням гомілок; 5) вдосконалення навиків активного початку сутички; 6) підвищення ефективності і надійності використання стандартних ситуацій; 7) вдосконалення умінь і навиків утримання переваги в ході сутички.

1.2. Тактична підготовка

Спортивне одноборство характеризується складною і різноманітною тактикою, що робить більший вплив на результат, чим в інших видах спорту. Не випадково їх називають тактичними видами спорту, підкреслюючи тим самим, що результат змагань в них часто у вирішальній мірі залежить від тактичної майстерності спортсменів (Матвеев Л. П.).

У практиці спортивної боротьби є безліч яскравих і переконливих прикладів, коли правильна, раціональна побудова тактики дозволяє борцям добиватися перемог над суперниками, що мають значну перевагу в одному або декількох компонентах підготовленості (Торопін Г. І., Шахмурадов Ю. А., Ялтирян А. В. та ін.).

Найважливіша специфічна межа тактики одноборства полягає в безпосередньому контакті суперників, що виражається в прямих фізичних діях один на одного (Матвеев Л. П.).

До теперішнього часу виконана велика кількість робіт, в яких розглянуті питання, пов'язані з різними аспектами спортивної тактики (основи тактичної підготовки, тактика діяльності змагання, взаємозв'язок тактичної і інших видів підготовленості, вплив різних чинників на тактику діяльності змагання, індивідуалізація тактичної підготовки і так далі) (Аліханов І. І., Шахмурадов Ю. А., Аліханов І. І., Бардамов Г. Б., Калмиків С. В., Міндіашвілі Д. Г., Новіков А. А., Чумаков Е. М., Шахмурадов Ю. А. та ін.).

Визначення приведене Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Завьялова: «Тактика боротьби це раціональне застосування в поєдинку знань, умінь, навиків, рухових і психічних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей суперника в цілях досягнення над ним перемоги».

Ширше визначення сформульоване Ю. А. Шахмурадовим. На його думку, тактика борця - це способи реалізації конкретних дій, способи ведення окремого поєдинку, способи проведення змагання в цілому. Вона зводиться до вибору і виконання в певній послідовності (з урахуванням особливостей суперника і ситуації, що склалася) окремих операцій в структурі дії, окремих дій в структурі поєдинку або окремих поведінкових комплексів в структурі змагання і приводить до досягнення кінцевої мети з найменшими витратами.

Таким чином, існує велика кількість визначення поняття «Тактика спортивної боротьби», причому автори прагнуть виділити в них той або інший аспект, найбільш важливий на їх думку. В даний час розрізняють три види тактики змагання: 1) тактика проведення технічних дій; 2) тактика ведення поєдинку; 3) тактика участі в змаганнях (Пілоян Р. А та ін.).

Спортивними фахівцями розроблені основи тактичної підготовки борців, її структура і зміст (Аліханов І. І., Калмиків С. В., Калмиків С. В. та ін.). Так, процес тактичної підготовки включає придбання тактичних знань, вдосконалення тактичного мислення і освоєння тактичних навиків і умінь

(Калмиків С. В.). При цьому найважливішою вимогою є те, що навчання тактиці повинне здійснюватися в безпосередньому зв'язку з технічною підготовкою (Бардамов Г. Б., Шахмурадов Ю. А. та ін.)

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

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

В даний час виділяють фізіологічні, біомеханічні, педагогічні, а також психологічні аспекти спортивної тактики. Психологічні аспекти спортивної тактики розглянуті у ряді робіт (Родіонов А.В. і ін.). Так, розроблені психологічні основи тактичної підготовки і тактичної діяльності в спорті, виявлені особливості ухвалення тактичних рішень, сформульовані психолого-педагогічні рекомендації по підготовці до ефективного ухвалення рішень в екстремальних

умовах спортивної діяльності. Вивчені перцептивно-психомоторні і інтелектуальні компоненти здібностей до ефективного вирішення оперативних завдань в іграх і одноборстві, а також досліджені механізми ухвалення рішень спортсменами в екстремальних ситуаціях поєдинків змагань. Визначено, що для представників одноборства характерні два рівні вирішення оперативних завдань: 1) сенсорно-перцептивний; 2) прогностичний.

Також розглянуті поняття «Проблемна ситуація», «завдання», «вирішення завдань», при цьому виявлені їх особливості, визначені специфікою спортивної діяльності в одноборстві (Родіонов А.В.). Показаний вплив психологічного настрою на тактику і, кінцем кінцем, на результативність діяльності змагання спортсменів, виявлений зв'язок типологічних властивостей нервової системи і способів тактичної підготовки технічних дій борців.

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

У тактичній діяльності особливу роль грає прогнозування основних варіантів зміни ситуації, а також вибір прийомів і засобів рішення тактичної задачі і їх уміле використання при збиваючій дії сильної психічної напруженості. У зв'язку із специфікою вимог до тактичного мислення в іграх і одноборстві особливу роль відіграють психічні процеси, що забезпечують оперативну діяльність. У різні моменти боротьби «вартість» одного і того ж тактичного ходу різна. Ризикована ситуація примушує спортсмена миттєво перебрати всі варіанти дій і прийняти правильне і ефективне, на його думку, рішення (Родіонов А. В.).

Кращі представники одноборства і спортивних ігор відрізняються гнучкою психікою, ефективно міняють тактику боротьби залежно від обставин (Карчевський В. В.). Причому спортсмени, що дотримуються захисної або контрнаступальної тактики ведення поєдинку, як правило, не показують стабільно високих результатів, хоча в деяких випадках подібна тактика доцільна і необхідна. В процесі змагальної діяльності спортсмени стикаються з великою

кількістю ситуацій. На кожен таку ситуацію у спортсмена є певна "заготовка", стандартний шлях рішення. В цьому випадку у нього немає необхідності шукати оптимальний шлях з декількох варіантів рішень (Родіонов А.В.).

Тактика проведення технічних дій полягає у використанні сприятливих умов, що виникають в ході поєдинку, в умінні їх створювати, користуючись різними способами тактичної підготовки. Вона також полягає в найбільш доцільному застосуванні борцем своєї індивідуальної техніки, виходячи з обстановки одноборства, що конкретно склалася.

Саме тактика багато в чому визначає ефективність технічних дій. Навіть найпростіші прийоми набувають високої ефективності, якщо вони добре підготовлені тактично і чітко виконуються (Калмиків С. В.).

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

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

В цілому аналіз вищезгаданої науково-методичної літератури в області спортивної боротьби дозволив нам зробити висновок про те, що застосування конкретних дій тактичної підготовки залежить, перш за все, від того, яку задачу вирішує спортсмен в конкретний момент змагальної сутички.

Тактика ведення поєдинку підрозділяється на наступальну, що контратакує і оборонну (Калмиків С. В. та ін.). Вона може мінятися залежно від конкретної ситуації і повинна будуватися з урахуванням власних можливостей і індивідуальних особливостей суперника (Аліханов І. І. та ін.). Тому велике значення для тактичної підготовки, і, перш за все для освоєння і вдосконалення тактики ведення одноборства проти суперників різних типів мають ретельний підбір партнерів в тренувальних поєдинках, освоєння різноманітних тактичних схем ведення поєдинку. Техніко-тактична підготовка борців повинна бути направлена, в першу чергу, на вдосконалення власних тактичних умінь: нав'язувати свою манеру (стиль) ведення поєдинку; наполегливо реалізовувати свій тактичний план; розпізнавати манеру (стиль) ведення поєдинку суперника, його сильні і слабкі сторони; протиставляти суперникові свій тактичний план, направлений на нейтралізацію його сильних і використання слабких сторін.

Для ефективної побудови тактики ведення поєдинку необхідно володіти наступними тактичними навиками: правильно зближуватися з супротивником; починати боротьбу з розвідки; переважно проводити складні атаки; мати високу активність і ритмічність атак; застосовувати атакуючі дії "спуртами"; прагнути отримувати в атаках найбільш високі оцінки; вести боротьбу з вищим супротивником в низькій стійці і з положення поза захопленням; вести боротьбу з низькорослим супротивником обов'язково в контакті; вести боротьбу з сильнішим фізично супротивником, атакуючи його захопленням за ноги з дистанції; вести боротьбу з швидшим супротивником в захопленні; у витривалого суперника добиватися переваги на початку сутички; уміти змінювати швидкість атакуючих дій; уміти застосовувати повторну атаку; уміти правильно атакувати в кінці сутички; уміти демонструвати активну боротьбу (Галковський Н. М.).

В процесі оволодіння тактикою ведення поєдинків необхідно проводити роботу в таких напрямках: 1) Освоїти всі дії борця і їх сукупності (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.); 2) Індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки борця будувати на базі його уміння вирішувати завдання, що виникають в поєдинку. Сенс зводиться до того, що одну і ту ж задачу кожен спортсмен може вирішувати своїм способом, своїми технічними прийомами. Наприклад, для утримання переваги можна застосовувати або сковування, або маневрування, або загрозу атаки, або комплексну дію, що включає всі ці операції. Тому другим напрям індивідуального вдосконалення тактики ведення поєдинку тісно пов'язаний з першим і зводиться до підбору для кожного борця найбільш раціональних способів рішення кожної задачі, що має місце в змаганнях.; 3) Формувати різні алгоритми поведінки борця в поєдинку. Цей напрям зводиться до об'єднання окремих дій в цілісних комплекси. Наприклад, провести розвідку - добитися переваги, продемонструвати активність і тому подібне.

У зв'язку з вищесказаним Ю. А. Шахмурадов наводить наступні показники. У підготовці висококваліфікованих борців в середньому до 50% часу відводиться на вдосконалення окремих дій. На кожному занятті борці удосконалюють 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожної дії спортсмени повертаються не менше трьох-чотирьох разів. Останні 35-40% часу основної частини заняття відводяться на вдосконалення техніко-тактичних алгоритмів, які підбираються виходячи з практичних потреб конкретного борця і правильного підбору партнерів. Що залишилися 10-15% часу займає вдосконалення тактики поєдинку в цілому. Спортсмен спільно з тренером складає план ведення поєдинку, причому зі всіх дій детально конкретизуються лише пов'язані з атакою. Тренер проводить роботу по індивідуалізації техніко-тактичної майстерності в рамках групових занять з двома-трьома борцями.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи дослідження:

- 1) аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;
- 2) педагогічні спостереження;
- 3) опитування (бесіда, анкетування);
- 4) аналіз змагальної діяльності борців;
- 5) тестування фізичної підготовленості;
- 6) педагогічний експеримент;
- 7) методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури проведені з метою теоретичного обґрунтування експериментальних досліджень. В результаті її вивчення показаний взаємозв'язок правил змагань і методики початкової техніко-тактичної підготовки борців, що припускає формування борця з атакуючим стилем, достатнім об'ємом техніко-тактичних дій, що володіє високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. На цій основі розроблені принципи теоретико-методичні положення майбутніх експериментальних досліджень.

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

Опитування. Для того щоб виявити думки про правила, що набули чинності з 1 січня 2017 року і їх впливу на змагальну діяльність, був проведено опитування у вигляді бесід. Всього було опитано 50 респондентів: 10 тренерів (з них - 5 тренерів вищої категорії, крім того, 7 тренерів мають звання «майстер спорту»); 10 діючих спортсменів (всі майстри спорту); 10 суддів (з них - 7 чол. національної категорії і 3 чол. першої категорії); 10 фахівців з боротьби різного профілю (зокрема 1 доктор педагогічних наук і 4 кандидати педагогічних наук); 10 знавців і любителів боротьби з багаторічним стажем (до 30 і більше років, що цікавляться її історією і статистикою).

Педагогічний експеримент. З метою визначення ефективності розробленої методики навчання техніко-тактичним діям був проведений 1,5-річний педагогічний експеримент, на початку якого було 40, а в кінці залишилося 24 юних борця. На закінчення експерименту було проведено тестування фізичної підготовленості, після чого вони виступили на кваліфікаційних змаганнях.

Заняття проводилися 3 рази в тижневому мікроциклі. Власне техніко-тактичній підготовці приділялося 20-30 хвилин в тиждень.

Методи математичної статистики. Результати досліджень оброблені за допомогою методів математичної статистики, широко описаних в спеціальній літературі (Іванов В. С., Лакин Г. Ф., та ін).

Визначалися наступні показники: середнє арифметичне M ; середнє квадратичне відхилення, а помилка середнього арифметичного t .

Достовірність відмінностей визначалася по параметричному критерію студента (t).

При обробці результатів експертизи визначений ступінь узгодженості думок експертів. Для чого обчислений коефіцієнт конкордації по формулі:

$$W = \frac{12 \cdot S}{m^3 (n^2 - n)} ; \text{ де:}$$

S - сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним спортсменом, від середньої суми рангів; m - кількість експертів; n - кількість об'єктів, що ранжируються.

2.2. Організація дослідження

Основні дослідження проводилися в 3 етапи:

Перший етап - Висунута гіпотеза, поставлені мета і завдання дослідження, проведена основна частина аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури з галузі теорії і методики спортивного тренування. Підготовлені план і документація для майбутніх досліджень, заплановані терміни і база експериментів, уточнений контингент їх учасників.

Другий етап - На основі аналізу відеозаписів вивчений технічний арсенал учасників чемпіонату світу, Олімпійських ігор 2012, 2016 рр. Завершений аналіз навчально-методичної літератури і намічені принципові напрями вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки борців.

Третій етап - Проведені дослідження - проаналізовані змагання по нових правилах серед чоловіків, був проведений основний експеримент по обґрунтуванню розробленої методики початкової техніко-тактичної підготовки з урахуванням особливостей сучасних правил вільної боротьби. Сюди увійшли використання розробленої методики при підготовці до змагань, тестування фізичної підготовленості, участь в змаганнях, аналіз змагальної діяльності учасників експерименту, обробка (зокрема математична статистика), узагальнення, інтерпретація і оформлення даної роботи.

РОЗДІЛ 3.

ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

3.1. Аналіз змагальної та тренувальної діяльності висококваліфікованих борців

Методологічною основою аналізу поєдинків змагань і тренувального процесу послужили роботи провідних фахівців, що розглядають спорт з позицій теорії діяльності. Згідно даної теорії, змагання є первинним і головним компонентом підготовки, а тренування - це підлеглий, вторинний компонент, що служить засобом підготовки до змагань (Демін В. А., Калмиків С. В., Новіков А. А., Акопян А. О., Пілоян Р. А., Шахмурадов Ю. А.). Таким чином, вимоги змагальної діяльності необхідно вводити в процес тренування у вигляді конкретних вимог, моделей, характеристик (Калмиків С. В., Новіков А. А., О. П. Юшков).

В результаті багаторічних педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом і змагальною діяльністю борців визначене наступне.

1. У сучасній практиці початкової підготовки все ще існує методичний підхід, що передбачає навчання техніці прийомів в стандартному положенні, в одному захопленні і без застосування способів тактичної підготовки. І лише надалі (на 2-3-му роках навчання), коли спортсмени початківці оволодівають технікою виконання прийому, розширюється круг підготовчих дій (способів тактичної підготовки) і захоплень. Ці дані узгоджуються з результатами досліджень Ю. А. Шахмурадова.

2. При виконанні прийомів борцями початківцями зустрічаються вельми значні відхилення в техніці їх виконання, навіть в полегшених умовах (1-й рік навчання). Така варіативність прийомів є не керованою.

3. В процесі подальшого навчання, відхилень в техніці виконання прийомів стає значно менше (2 і 3-й роки навчання) і вона стає стабільнішою.

При цьому спортсмени починають оволодівати навиками варіативного виконання прийомів.

4. На 4 і 5-м роках навчання спортсмени оволодівають навичками стабільного в технічному відношенні виконання прийомів. В той же час варіативність техніко-тактичних дій розширюється.

5. На основі педагогічних спостережень за змагальною діяльністю, бесід із спортсменами високої кваліфікації (МС і МСМК), а також детального аналізу техніки виконання спільно з ними виявлено, що основним для спортсмена високої кваліфікації є вміння створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибирати момент для точного виконання прийому, причому техніка виконання прийому повинна володіти достатнім ступенем варіативності.

6. Відмічено, що у спортсменів темпового і силового стилів варіативність техніко-тактичних дій значно нижчий, ніж у спортсменів - представників технічного (ігрового стилю). Це, перш за все, наголошується відносно «входу» в прийом, зокрема при використанні способів тактичної підготовки і виборі захоплень.

З метою обґрунтування методики навчання техніко-тактичним діям на основі принципу «воронки» проведений аналіз змагальної діяльності борців різної кваліфікації від спортсменів початківців до майстрів спорту міжнародного рівня, завданням якого з'явилося вивчення варіативності виконуваних техніко-тактичних дій. Всього було проаналізовано більше 500 сутичок. Було виявлено, що чим вище кваліфікація спортсменів, тим більше в їх арсеналі способів тактичної підготовки, при цьому вони проводять техніко-тактичні дії з різноманітних захоплень, уміють створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибирати потрібний момент для виконання прийомів. Ці дані узгоджуються з думкою провідних фахівців боротьби (Калмиків С. В., Новіков А. А., Шахмурадов Ю. А., Шуліка Ю. А. та ін.).

Отже, в процесі початкової підготовки юних борців необхідно навчати їх виконувати прийоми з різних захоплень в поєднанні з різними способами тактичної підготовки.

Виділено 2 напрями техніко-тактичної підготовки. Перший напрям передбачає формування обмеженого кола прийомів (часто 1-2) з достатньо великою кількістю входів - способів тактичної підготовки (до десяти і більш). Тобто різностороння тактична підготовка, що дозволяє привести супротивника в зручну для себе позицію для точного, своєчасного і ефективного виконання прийому, є особливістю цього напрямку. Другий напрям характеризується формуванням цілого комплексу прийомів з одним загальним початком.

При цьому, як показали спостереження і аналіз змагальної діяльності, поширеніший перший напрям, перевага якого полягає в тому, що різноманіття входів дозволяє обмежити дію збиваючих чинників своєчасно і з великою точністю, а значить ефективно виконати прийом. Його недолік полягає в тому, що навіть при всій різноманітності дуже важко підвести супротивника до прийому, заздалегідь йому відомому. У зв'язку з цим технічна майстерність борця знаходиться в жорстких рамках, звільнитися від яких дуже важко. Другий напрям також має свої недоліки, які полягають в менш точному і ефективному виконанні прийомів. Проте в зв'язку з цим слід зазначити, що вигідна ситуація виникає несподівано і продовжити її можна не одним автоматизованим прийомом, а декількома, залежно від ситуації. У цьому є своя позитивна сторона - це відсутність відсталості навіть у вирішенні найважчих рухових завдань, найбільш творче ведення поєдинку, засноване на широкому технічному арсеналі юного борця. Тобто, очевидно, що вдосконалення лише невеликого круга прийомів в стандартних умовах гальмує подальше підвищення майстерності борця.

Отже, ми прийшли до висновку про те, що при підготовці юних борців, необхідно раціонально поєднувати обидва описані напрями - а) обмеження і б) збільшення різноманітності технічного і тактичного арсеналу так, щоб прийоми не заважали, а доповнювали один одного і сприяли б подальшому розвитку технічної майстерності.

Таким чином, найважливішими завданнями техніко-тактичної підготовки можна вважати: 1) досягнення високої стабільності і раціональної варіативності

навиків, складових основи технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складних умовах змагань; 2) часткова перебудова рухових навиків або окремих їх деталей з погляду досягнень сучасної науки і вимог спортивної практики.

Аналіз змагальної діяльності за новими правилами, що набули чинності з 01.01.2017 р. показує, що в 123 сутичках в семи вагових категоріях (окрім 120 кг) було виконано 631 прийом і було виграно 913 балів. Причому частка п'ятибальних кидків залишилася украй низькою (було виконано всього 4 таких кидка), хоча відсоток трибальних прийомів дещо зріс.

Педагогічні спостереження і бесіди з тренерами показали, що навчання амплітудним кидкам, зокрема кидкам прогином, приділяється украй мало уваги.

Таким чином, відповідно до сучасної моделі спортивного протиборства у вільній боротьбі, що відображає особливості і вимоги змагальної діяльності, а також тенденції в практиці суддівства, борець повинен:

- володіти широким арсеналом техніко-тактичних дій, захистом і контратакуючими діями від захоплення ніг;
- набирати в сутичці не менше 6-8 балів;
- ефективно виконувати кидки з великою амплітудою;
- вміти утримувати суперника в небезпечному положенні і класти його на лопатки;
- вміти реалізовувати стандартні ситуації (захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду в стійці і партері, боротьба в партері; тиснути суперника за килим; при вигідному для суперника захопленні, не дати йому виконати прийом або витіснити за килим шляхом сковування і маневрування);
- вміти вести сутички на високому функціональному рівні в екстремальних умовах;
- володіти тактикою активної боротьби за захоплення і площу килима; вести тотальну боротьбу за всією площею килима, удосконалюючи для цієї мети захоплення на кистях, на руках, спереду, збоку, знизу, переходи з одного захоплення на іншій, переслідування суперника по килиму до зони пасивності і далі.

Вивчення досвіду роботи тренерів, а також аналіз існуючих програм по боротьбі для ДЮСШ показують, що методика початкового навчання і тренування відстають від сучасних вимог і не достатньо відповідають завданням сьогодення. Провиною цьому - низький рівень методичних розробок. Досить часто розучуються одиночні атакуючі дії (прийоми) на нерухомому партнерові, що не чинить опір, таким же чином здійснюється вивчення дій захисту, освоєння контрприймів.

За минулі роки відбулися зміни в змісті сутички змагання, регламенті змагань; змінилися уявлення про особливості навчання дітей складним техніко-тактичним діям, про методику підготовки спортсменів. У сучасній боротьбі скоротився час сутички, процес боротьби почав проходити швидше і активніше, заохочуються безперервні атакуючі дії, а за ведення пасивної боротьби слідує покарання. Все це зажадало від борців миттєвого вирішення техніко-тактичних завдань і застосування певних атакуючих комбінаційних дій, до яких вони в процесі початкового навчання не були підготовлені, а атакуючі одиночні прийоми успіху не приносять.

Аналіз змагальної діяльності борців на найбільших змаганнях дозволяє говорити про те, що протягом сутички суперникам на виконання конкретного прийому, який оцінюється суддями, а також спробу провести прийом доводиться 8-10 і більше відсотків часу сутички. Значна ж частка часу витрачається на підготовку виконання прийому, тобто на виконання раціонального захоплення, маневрування з метою його здійснення, утримання суперника, блокування або обмеження його рухливості, складає близько 85-90 відсотків.

У методиці навчання юних борців певну частину часу необхідно виділити на вивчення раціонального пересування спортсменів по площі килима, уміння тримати партнера в такому положенні, щоб у будь-який момент можна було виконати прийом. Одночасно, на тлі цих умінь і навиків доцільно вести процес навчання техніці виконання конкретних прийомів. На наш погляд, такий підхід в навчанні дасть можливість підвищити ефективність виконання технічних дій в динаміці відповідно до умов сутички змагань (з урахуванням таких принципів,

як видовище, тотальність, безперервність атакуючих дій). Це допоможе піти від надмірної академічності в навчанні, коли спортсмени під час поєдинку намагаються навпомацки знайти те захоплення, необхідне для здійснення прийому, який вони вивчали в статистиці.

Вважаємо, що подібний розгляд питання дозволить підвищити ефективність виконання технічних прийомів, поліпшити результативність сутичок, стабільність виступів, а це, у свою чергу, сприятиме прогресу в подальшій спортивній діяльності.

3.2. Формування базової техніки вільної боротьби

На основі аналізу різних програм для ДЮСШ, СДЮШОР, вивчення науково-методичної літератури визначено зміст методики навчання юних борців 1-3 років навчання.

1. Елементи техніки і тактики:

- а) основні положення борця;
- б) елементи маневрування;
- в) атакуючі і блокуючі захоплення.

2. Техніка боротьби в стійці і партері:

Партер-перевороти скручуванням, забігом, переходом, перекочуванням, розгинанням і їх комбінації.

Стойка – звалювання, збиванням, кидки нахилом, поворотом (млин),прогином, нирком і їх комбінації.

Згідно вищесказаному нами проводилося навчання в наступному порядку.

Перший рік.

Стойка:

- 1) перекладом ривком за руку з підсічкою;
- 2) перекладам нирком захопленням руки і стегна;
- 3) звалюванням, збиванням, захопленням різнойменної ноги з переходом захопленням двох ніг.

В процесі навчання пояснення виконувалося в наступному порядку: початок атаки, захоплення, підведення власної опори до загального центру маси, відрив, політ і перекидання (приземлення).

Партер:

- 1) переверот скручуванням захопленням дальньої руки і ближньої гомілки;
- 2) переверот забігом захопленням руки на «ключ»;
- 3) переверот накатом захопленням тулуба.

Другий рік.

Стійка:

- 1) кидок нахилом захопленням ніг;
- 2) кидок поворотом захопленням руки і однойменної ноги («млин»);
- 3) кидок підворотом захопленням руки і шиї.

Партер:

- 1) переверот схресним захопленням гомілок;
- 2) переверот переходом ножицями із захопленням підборіддя;
- 3) переверот перекочуванням захопленням шиї з ближнім стегном.

Третій рік.

Стійка:

- 1) кидок обертанням захопленням руки зверху;
- 2) кидок прогином захопленням руки і тулуба;
- 3) передня підніжка захопленням плеча знизу і руки.

Партер:

- 1) переверот прогином зворотним захопленням дальнього стегна;
- 2) кидок нахилом захопленням плеча і стегна із зацепом дальньої ноги;
- 3) вихід вгору висідом.

Техніко-тактичні дії (комбінації):

- 1.Перевероти - скручуванням, забігом, переходом, накатом, прогином.
- 2.Кидки - накатом, нахилом, прогином.
- 3.Вихід вгору висідом.

Як підстава для класифікації базових прийомів в стійці і партері вибрані наступні ознаки:

1. Частини тіла, що виконують основні атакуючі рухи, по відношенню до тіла суперника (простота виконання смислової структури прийому).
2. Прийоми реалізуються по балах і туше (варіативність, значущість, надійність, ефективність).
3. Тип обертання, визначений захопленням, де групи кидків (поворотом, поворотом, збиттям, нахилом і так далі) беруться за самостійні одиниці.

За першою ознакою прийоми підрозділені на 3 групи:

- 1) виконувані в основному тулубом із захопленнями вище за пояс (техніка тулуба);
- 2) виконувані з дією ногами на ноги суперника (техніка ніг);
- 3) виконувані з дією руками на ноги суперника (техніка рук);

За другою ознакою прийоми підрозділені на 4 групи:

- можливістю варіювання способів їх виконання в просторових, тимчасових, силових і ритмічних умовах
- числом зв'язків з іншими техніко-тактичним діями
- результативністю і частотою реальних спроб
- частотою оцінених спроб і реальною можливістю виконання контратак.

За третьою ознакою (за типом обертання) прийоми підрозділені на 3 групи:

- 1) виконувані навколо фронтальної осі (кидки - підворотом, прогином, скручуванням, обертанням, підхоплення);
- 2) виконувані навколо вертикальної осі (накати, скручування, переходом і так далі);
- 3) виконувані навколо сагітальної осі (кидки - поворотом, збиттям, підсічки та інші).

На наш погляд, саме захоплення визначає тип обертання і є початком проведення прийому. При ефективності основних захоплень прийоми реалізуються високими балами або перемогою на туше.

У програмі пропонується для вивчення щорічно по 6 атакуючих дій в стійці і партері. Таким чином, за 3 роки навчання юні борці повинні оволодіти вісімнадцятьма такими прийомами. Слід зазначити що в навчально-тренувальному процесі освоювати прийом необхідно одночасно із способами тактичної підготовки і розглядати їх як єдина ціла дія.

Прийоми розглядаються нами по фазах не випадково. При аналізі виконуваної учнем атакуючої дії тренерові легко знайти помилки в його структурі, а саме: від початкового положення до захоплення, від захоплення до початку атаки, від початку атаки до підведення власної опори під загальний центр маси суперника, від підведення власної опори під загальний центр мас до відриву, від відриву до перекидання (приземлення). Такий підхід дозволяє оптимізувати процес навчання, тим самим, підвищуючи ефективність управління ним.

3.3. Спортивно-ігровий метод в навчанні техніки вільної боротьби

На основі аналізу науково-методичної літератури (Подліваєв Б. А., Міндіашвілі Д. Г., Купцов А. П., Туманян Г. С., Ю. А. Шуліка, І. І. Іванов, А. С. Кузнецов, Р. В. Самургашев та ін.), педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом, бесід з висококваліфікованими тренерами розроблена методика формування навиків і умінь ведення одноборства.

Дана методика направлена на закріплення міцних навиків використання початкових і підготовчих дій на тлі високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов (формування рухового багажу, координаційних здібностей і розвиток спеціальних фізичних якостей). Безпосередньо методика застосовувалася для формування конкретних навиків і умінь.

1. Збереження статичної і динамічної стійкості в умовах протиборства; боротьби за захоплення; збереження (утримання) захоплень; звільнення від захоплень; ухилення (відходу) від захоплень, їх розриву.

2. Оволодіння простими елементами тактики боротьби.

3. Виховання вольових якостей.

В процесі навчання освоювалися навички виконання наступних операцій: а) швидко і надійно здійснювати захоплення; б) швидко переміщатися; у) запобігати здійсненню захоплення суперником і своєчасно звільнитися від нього; г) виводити з рівноваги; д) сковувати дії і швидким маневруванням завойовувати переважну позицію для досягнення переваги (надалі - можливої атаки); е) примушувати відступати суперника тисненням по килиму в захопленні; ж) готуватися на незвичайний початок поєдинку, який може уриватися і поновлюватися по ходу сутички кілька разів (можливо, в гірших умовах для одного з тих, що борються).

Гра в дотик

Визначення переможця: той, хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Формуються різноманітні рухи і дії, властиві реальному поєдинку змагання. Розвиваються якості і навички: бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

Основними для торкання є наступні 14 точок (табл. 1).

Таблиця 1.

Номери завдань для ігор в дотик

№	Місце торкання	Способи торкання руками			
		будь-якою	правою	лівою	обома
1	Потилиця	1	15	16	43
2	Спина	2	17	18	44
3	Поперек	3	19	20	45
4	Передня частина живота	4	21	22	46
5	Ліва частина живота	5	23	24	47

6	Ліва пахвова западина	6	25	26	48
7	Ліве плече	7	27	28	49
8	Права частина живота	8	29	30	50
9	Права пахвова западина	9	31	32	51
10	Праве плече	10	33	34	52
11	Ліве стегно	11	35	36	53
12	Ліва гомілка	12	37	38	54
13	Праве стегно	13	39	40	55
14	Права гомілка	14	41	42	56

Примітка: по вертикалі позначені місця торкання; по горизонталі - способи торкання; всі ігри помічені цифрами від 1 до 56.

Приклад визначення завдання. Цифра **33** говорить про те, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання - першим торкнутися **правою рукою правого плеча** партнера.

Також партнерам давалися різні завдання. Наприклад, борець А отримує завдання торкнутися потилиці партнера Б будь-якою рукою (1), борець Б - торкнутися лівою рукою поясниці партнера А (20). В тому разі запис гри виглядає таким чином: А1 - Б20.

Спостереження показали, що ігри в торкання поступово підводять тих, що займаються до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору своєї стійки. Як правило, новачки прагнуть тримати далі від суперника ту частину тіла, якою він повинен торкнутися і звертають увагу на певних рухах, а також частинах тіла суперника. Наприклад, якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту що грає, віддаляє його розворотом і вимушений прийняти лівосторонню стійку. Необхідність захищатися від того, що стосується будь-якої частини голови примушує тих, що грають випрямитися, прогнутися.

Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча - обернутися вліво, прийнявши правосторонню стійку.

Варіанти зміни способів захисту і протидії: 1) місця торкання прикривати не можна; 2) місця торкання прикривати можна; 3) захоплювати руки партнера не можна; 4) захоплювати руки партнера можна; 5) захоплювати може тільки один з партнерів (з подальшою зміною); 6) місця торкання прикривати і захоплювати руки партнера не можна; 7) місця торкання прикривати і захоплювати руки партнера можна. При цьому 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу.

Зміна розмірів ігрового майданчика

1. В період ознайомлення ігри проводяться за всією площею залу. У міру їх освоєння простір (круги, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.
2. Вводиться заборона відступати, вирішуються різні повороти (при діаметрі кругів 6-3 м).
3. Час окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок збільшення швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити загальну їх кількість і різноманітність.

Способи вирівнювання рухових відмінностей тих, що займаються (проведення ігор з форою)

1. Підготовленіший партнер стосується обумовленого місця однією рукою, що отримав фору - будь-якою рукою.
2. Підготовленіший партнер стосується обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, що отримав фору, - будь-якою рукою будь-якого з двох (і більш) місць торкання.
3. Програвший виконує вправи підвищеної складності.

Гра в блокуючі захоплення

Завдання гри в блокуючі захоплення полягає в тому, що один з тих, що грають, здійснивши в початковому положенні вказане захоплення, повинен утримати його до кінця поєдинку (від 3-5 до 10 секунд), інший прагне

щонайшвидше звільнитися від захоплення. Перемога присуджується спортсменові, що успішно вирішив свою задачу, потім партнери міняються ролями.

Площа для гри - круг, квадрат або коридор, вихід за межі яких вважається поразкою. Програш зараховується і за те, що стосується підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє відноситься до початкового періоду освоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

Класифікація ігор і основи методики

Структура блокуючих захоплень характеризується: 1) зонами (частинами тіла), на яких виконуються захоплення-упори правою-лівою руками (у табл. 3 вони розміщені зліва в двох стовпчиках тексту під номерами 1-22); 2) особливостями виконання захоплень-упорів в різних зонах (права частина таблиці). Під номерами з 1 по 88 дані початкові положення гри.

Цифрове позначення ігор виконане з урахуванням зростання складності звільнення від блокуючих захоплень. Даний ігровий матеріал одночасно є вправою в рішенні певних рухових завдань. На початкових етапах освоєння ігор не показуються способи правильного і найбільш раціонального звільнення від захоплень. При цьому надається можливість самостійно знайти їх. Надалі уточнюється техніка виконання і вибір оптимальних варіантів звільнення від захоплень.

Спочатку освоюються ігри з 1 по 44. Після чого вивчаються ігри з 45 по 88, де звільнення від захоплень вимагає значних фізичних зусиль.

За реалізацію головного завдання гравцеві присуджується 2 очки, за витіснення партнера за межі майданчика - 1.

Спаринг-партнери підбираються після проведення декількох серій ігор з урахуванням ступеня фізичної обдарованості: переможці - в одну групу, переможені - в іншу.

Гра в атакуючі захоплення

У основу ігор в атакуючі захоплення покладені елементи позиційної боротьби поєдинків змагань. Завдання полягає в тому, що необхідно добитися

одного із захоплень, обумовлених завданням, і реалізувати його якою-небудь перевагою над суперником (утримання захоплення протягом заданого часу, збиття суперника на коліна, вихід за спину, проведення звалювання, витіснення).

Головне призначення цього завдання - навчити мислити для вирішення ситуації, що створилася, досягнення переваги над суперником за рахунок всіх можливих в даному випадку дій.

Основні варіанти атакуючих захоплень.

Руки - двома зсередини, двома зовні, на шії, піднятій вгору із з'єднанням своїх рук в гачок.

Руки - зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу і інше плече зверху; плеча знизу і іншого зап'ястя; зап'ястя і іншої руки з-під плеча; зверху однієї за плече, іншої під плече; за різнойменне зап'ястя і інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, зовні; за однойменні зап'ястя.

Руки і шії - різнойменного плеча (зверху) і шії; однойменної руки за зап'ястя (плече) і шії; зверху різнойменного плеча і шії; однойменної руки і шії зверху (підборіддя).

Рук з головою - спереду, зверху.

Руки і тулуба - різнойменної руки зверху (знизу) і тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шії і тулубі.

Руки і стегна - різнойменної руки зверху (знизу) і однойменного (різнойменного) стегна.

Шії з рукою - шії з плечем спереду, сполучаючи руки в «петлю», в «хрест», шії з рукою зверху, збоку-зверху.

Шії і тулуба - спереду, збоку.

Шії і руки, шії і плеча зверху; шії зверху і різнойменного плеча знизу; шії зверху і руки на шії; шії зверху і однойменного плеча.

Тулуба - спереду із з'єднанням рук і без з'єднання; збоку - із з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду - із з'єднанням і без з'єднання рук.

Тулуба з рукою - спереду, збоку, ззаду, з дальньою рукою, збоку. Тулуб з руками - спереду, ззаду, збоку. Ноги двома руками - голова зсередини, зовні.

Варіанти ускладнення завдань

Зростання складності завдань: захоплення однією (правою або лівою), двома зсередини; захоплення тулуба двома (спереду, збоку) і так далі.

Умови гри залежно від ступеня освоєння дій передбачають два варіанти маневрування: «відступати можна» і «відступати не можна». За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу рішення поставленої задачі, можливість освоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику. За умови гри «відступати не можна» - суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке рішення задачі (оскільки діє правило кола: вийшов за його межі - програв). Виграє борець, що зафіксував захоплення протягом 3-5 секунд і так далі. Для того, щоб максимально наблизити перераховані вище ігри-завдання до вимог сутички змагання, у міру освоєння навчального матеріалу поступово вводяться ускладнення: обмеження ігрової площі (круг діаметром 6, 4, 3 м), програш за вихід з круга, необхідність вирішення захоплення дією (зайти за спину, збити в партер) і тому подібне. Необхідно попередити спроби вирішення завдань тільки витисненням партнера за межі обмежувальної лінії шляхом відповідних роз'яснень (це не стосується ігор витиснення).

Гра у виштовхування

Основні правила:

- 1) змагання проводяться на майданчиках (килимах), обкреслених довкруги діаметром 6, 4, 3 м і в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) у змаганнях беруть участь всі учні; кількість ігрових спроб (поєдинків) -3,5,7;
- 3) поразка за вихід ногами за межу площі, торкання ногою (рукою) межі, що обмежує площу єдиноборства.

Гра в дебюти (початок поєдинку)

Пропонується ігровий матеріал в складніших умовах - почати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях по відношенню один до одного.

Початкові положення, а) спина до спини; б) лівий бік до лівого; у) правий

бік до правого; г) лівий бік до правого; д) правий бік до лівого; е) суперники розійшлися - зустрілися; ж) один партнер на колінах, інший - стоячи; з) обидва суперники на колінах; і) суперники лежать на спині (лівим боком до правого і навпаки) і т.д.; до) суперники стоять на мосту (лівим боком до правого і навпаки) і так далі.

Напрями ускладнення в.п.: а) руки вгору прямі; б) руки з'єднані в «гачок» над головою; в) руки випрямлені вздовж тіла; г) руки сполучені в «гачок» за спиною.

Варіанти початку поєдинків - суперники стосуються один одного; не стосуються один одного (допустима відстань до півметра).

Перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі кола (наступити на межу), торкнутися заздалегідь вказаної частини тіла, опинився ззаду за його спиною, збив на коліна, або поклав на лопатки.

У старших вікових групах, де зміст ігор по складності максимально наближений до реальних умов поєдинку, оцінка переваги над суперником підвищується по ступеню складності завершальної технічної дії; наприклад, збив суперника на коліна 1 бал; переслідуючи, поклав суперника на лопатки -3 бали і так далі. Час, що відводиться для вирішення поставленого завдання, - 10-15 с.

Гра на перетягування для розвитку силових якостей: парні і групові перетягування із захопленнями за руки; перетягування каната; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

Гра на випередження (і боротьбою за вигідне положення) для формування умінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних початкових положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного - вийти вгору і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидячи, лежачи - по сигналу встати і зайти за спину партнерові.

Гра на збереження рівноваги в різних початкових положеннях: 1) у положенні руки за спину стоячи на одній нозі - поштовхами плечем (тулубом) виштовхнути партнера з певної площі або добитися втрати рівноваги; 2) у

положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі - поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; 3) стоячи на лавці, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, - поштовхами руками добитися втрати рівноваги суперника.

Ігри на відрив суперника від килима для розвитку фізичних якостей і формування навиків одноборства: 1) у різних початкових положеннях; 2) з різними захопленнями; 3) з обмеженням площі пересування.

Ігри на спритність обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном і тому подібне) для формування навиків маневрування, збереження пози, вдосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

3.4. Навчання варіативному виконанню техніко-тактичних дій

На основі педагогічних спостережень за змагальною діяльністю, бесід з тренерами і спортсменами високої кваліфікації (МС і МСМК), а також детального аналізу техніки виконання техніко-тактичних дій спільно з ними виявлено, що основним для спортсмена високої кваліфікації є вміння створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибирати момент для точного виконання прийому, причому техніка виконання прийому повинна володіти достатнім ступенем варіативності.

З метою обґрунтування методики навчання техніко-тактичним діям на основі принципу «воронки» проведений аналіз змагальної діяльності борців різної кваліфікації від спортсменів початківців до майстрів спорту міжнародного класу, завданням якого з'явилося вивчення варіативності виконуваних техніко-тактичних дій. Всього було проаналізовано більше 500 сутичок.

При виконанні прийомів борцями початківцями зустрічаються вельми значні відхилення в техніці їх виконання, навіть в полегшених умовах (1-й рік навчання). Така варіативність прийомів є не керованою.

В процесі подальшого навчання, відхилень в техніці виконання прийомів

стає значно менше (2 і 3-й роки навчання) і вона стає стабільнішою. При цьому спортсмени починають оволодівати навиками варіативного виконання прийомів.

На 4 і 5-м роках навчання спортсмени оволодівають навиками стабільного в технічному відношенні виконання прийомів. В той же час варіативність техніко-тактичних дій розширюється.

У спортсменів темпового і силового стилів варіативність техніко-тактичних дій значно нижча, ніж у спортсменів - представників технічного (ігрового стилю). Це, перш за все, наголошується відносно «входу» в прийом, зокрема при використанні способів тактичної підготовки і виборі захоплень.

Виділено 2 напрями техніко-тактичної підготовки: 1) напрям, що передбачає формування обмеженого круга прийомів (часто 1-2) з достатньо великою кількістю входів, - способів тактичної підготовки (до десяти і більш). Тобто різностороння тактична підготовка, що дозволяє привести супротивника в зручну для себе позицію для точного, своєчасного і ефективного виконання прийому, є особливістю цього напрямку;

2) напрям, що характеризується формуванням цілого комплексу прийомів з одним загальним початком. При цьому, як показали спостереження і аналіз змагальної діяльності, поширеніший перший напрям, перевага якого полягає в тому, що різноманіття входів дозволяє обмежити дію збиваючих чинників своєчасно і з великою точністю, а значить ефективно виконати прийом. Його недолік полягає в тому, що навіть при всій різноманітності дуже важко підвести супротивника до прийому, заздалегідь йому відомому. У зв'язку з цим технічна майстерність борця знаходиться в жорстких рамках, звільнитися від яких дуже важко.

Другий напрям також має свої недоліки, які полягають в менш точному і ефективному виконанні прийомів. Проте в зв'язку з цим слід зазначити, що вигідна ситуація виникає несподівано і продовжити її можна не одним автоматизованим прийомом, а декількома, залежно від ситуації. У цьому є своя позитивна сторона - це відсутність відсталості навіть у вирішенні найважчих рухових завдань, найбільш творче ведення поединку, засноване на широкому

технічному арсеналі юного борця.

Таким чином, очевидно, що вдосконалення лише невеликого кола прийомів в стандартних умовах гальмує подальше підвищення майстерності борця.

Отже, ми прийшли до висновку про те, що при підготовці юних борців, необхідно раціонально поєднувати обидва описані напрями: а) обмеження і б) збільшення різноманітності технічного і тактичного арсеналу так, щоб прийоми не заважали, а доповнювали один одного і сприяли б подальшому розвитку технічної майстерності.

Таким чином, найважливішими завданнями техніко-тактичної підготовки можна вважати: досягнення високої стабільності і раціональної варіативності навиків, складових основи технічних прийомів, підвищення їх ефективності в складних змагальних умовах.

Реалізація «принципу коронки» при відновленні ефективності техніко-тактичних дій.

Педагогічні спостереження, аналіз змагальної діяльності і опитування свідчить про те, що після того, як спортсмен оволодіє навиком виконання техніко-тактичних дій (особливо улюблених або коронних), в певний момент часу, їх ефективність значно знижується. Це явище в боротьбі має широке розповсюдження.

Як відзначає Ю. А. Шахмурадов, борцеві не завжди вдається її компенсувати за рахунок інших атакуючих дій, і це приводить, як правило, до зниження спортивних результатів. За даними автора, у провідних спортсменів коефіцієнт ефективності коронної атаки знаходиться в межах 80-100%. При цьому статистично достовірне зниження цього показника служить підставою для глибокого аналізу причин цього явища, усунення їх і, відновлення ефективності атак.

Як правило, деавтоматизація атакуючих дій пов'язана з порушенням 1-ої і 2-ої фаз дій. Зниження ефективності операцій, направлених на підготовку зручної ситуації, обумовлює вихід тимчасових характеристик провідної фази -

фази підведення власної опори під загальний центр мас системи двох борців - за рамки оптимальної варіативності і приводить до розпаду всієї дії. Тому розширення кола операцій, направлених на підготовку ситуацій, зручних для проведення конкретної атакуючої дії (разом з цільовими установками на проведення дії в поєдинках з різними партнерами в різноманітних психічних і фізичних станах), дозволить різноманітиту операційний склад 1-ої фази, стабілізувати 2-у фазу і тим самим перешкоджати процесу деавтоматизації всієї дії.

Зазвичай реалізація поставлених завдань здійснюється за допомогою індивідуальної програми вдосконалення спортсмена, яка складається на кожен навчально-тренувальний збір.

При втраті ефективності улюбленої атакуючої дії вдосконалення спортсмена умовно розбивається на 2 етапи. Основною метою 1-го етапу є стабілізація фаз підготовки зручної ситуації і підведення власної опори під загальний центр мас. Ця мета визначає методичну спрямованість занять, які проводяться три рази на день. На ранішньому тренуванні спортсмен виконує комплекс імітаційних вправ, що підводять, для розвитку швидко-силових якостей м'язів, що беруть участь в проведенні конкретної дії, а також для підвищення чіткості і швидкості виконання окремих фаз дії. Це ж завдання вирішується в підготовчій частині занять на килимі. У основній частині занять на килимі перед спортсменом ставляться 2 завдання: 1) оволодіти всіма способами підготовки ситуації, зручної для проведення конкретної дії; 2) оволодіти на базі розучених способів тактичної підготовки різними варіантами проведення атакуючої дії.

Завданням даної частини дослідження виявилось експериментальне обґрунтування методики навчання варіативному виконанню техніко-тактичних дій з урахуванням «принципу воронки», на прикладі кидка поворотом через плечі «млин».

Аналіз змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів показав, що час, що витрачається на проведення оцінених і не оцінених техніко-тактичних дій,

зазвичай не перевищує 1 хвилину. Час, що залишився, доводиться на підготовку техніко-тактичних дій: боротьбу за захоплення, маневрування і одноборство, створення необхідної ситуації для початку атаки, помилкові дії, що дозволяють ввести суперника в оману про дійсні наміри по проведенню того або іншого прийому, захисних і контратакуючих дій і так далі (табл. 2).

Таблиця 2.

Часові характеристики змагальних поєдинків кваліфікованих борців вільного стилю (320 секунд):

Часові характеристики поєдинків змагань	Абсолютні значення (с)	Відносні значення (%)
Виконання оцінених і не оцінених ТТД	15-42	4,2-11,7
Виконання оцінених ТТД	6-27	1,7-7,5
Підготовка ТТД, захисту і контратаки	315-345	88,3 - 95,8

В зв'язку з цим великого значення набувають способи тактичної підготовки. Як показали педагогічні спостереження, на етапі початкової підготовки їм не приділяється належної уваги. В той же час, як вже наголошувалося, ефективність, і надійність проведення прийому знаходяться в прямій залежності від тактичних умінь борців.

Методика навчання кидку поворотом через плечі «млин» включає:

1. Навчання техніці класичного млина («стрижень коронки»).
2. Навчання варіантам млина: а) кидок при захопленні суперником за зап'ястя рук або руки того, що атакує; б) скручування "млином" захопленням шії з плечем зверху або шії зверху і плеча знизу; у) кидок млином захопленням за різнойменне плече і стегно зовні; г) кидок млином захопленням руки обома

руками знизу-збоку.

- 3) Навчання захопленням в а) однойменною; б) різнойменною стійках.
- 4) Навчання способам тактичної підготовки: а) вживаним після попереднього захоплення (у щільному контакті); б) вживаним з дистанції при зближенні.

5. Навчання діям, що забезпечують підготовку кидка через плечі. Нами проведений педагогічний експеримент за участю трьох груп борців початківців. Так, в першій групі (експериментальна) навчання проводилося двома варіантами кидка млином в однойменній і різнойменній стійках з різними варіантами способів тактичної підготовки. У другій групі (першою контрольною) навчання проводилося одному, класичному варіанту кидка в захопленні в однойменній стійці із застосуванням 3 варіантів способу тактичної підготовки. У третій групі (другою контрольною) навчання проводилося одному, класичному варіанту кидка в захопленні в однойменній стійці.

По експертних оцінках, вищу ефективність показали борці експериментальної групи. У третій групі ефективність була найнижчою. Друга група зайняла проміжне положення.

Таким чином, результати даного експерименту свідчать про те, що в процесі початкового навчання доцільно освоювати декілька (2 і більш) варіанти прийому з декількома способами тактичної підготовки. Отже, в процесі початкової підготовки юних борців необхідно навчати виконувати різні варіанти конкретних прийомів з різних захоплень і у поєднанні з різними способами тактичної підготовки.

Нами виявлені причини неефективного виконання техніко-тактичних дій (окрім недостатньо освоєного рухового навику проведення основної частини прийому або порушення техніки його виконання): 1) раннє або таке, що запізнюється реагування на використання вигідної ситуації; 2) суперник знає, що саме який прийом виконуватиметься, в якому захопленні і із застосуванням якого способу тактичної підготовки; 3) дуже тривалий час «входу» в прийом.

РОЗДІЛ 4.

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ І ТАКТИКИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ, ЩО ВРАХОВУЄ СУЧАСНІ ВИМОГИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

4.1. Methodика початкової техніко-тактичної підготовки

На даному етапі нами здійснюється комплектування в групи початкової підготовки новачків, як правило, у віці 10-12 років, хоча не виключаються і хлопчики іншого віку: 9; 13; 14 років.

Таблиця 3.

Зміст моделі етапу початкової (попередньої) підготовки

Компоненти підготовки и	Зміст моделі
Контингент	Початківці 10-12 років, придатні за станом здоров'я і допущені лікарем
Група	Початкової підготовки
Техніко-тактична підготовка	Формування основ ведення сутички, оволодіння елементами техніки і тактики боротьби, іграми з елементами одноборства
Основні методи тренування	Ігровий, рівномірний, повторний
Форми організації тренувального процесу	Групові, учбові і навчально-тренувальні заняття комплексної спрямованості
Мета підготовки	Залучення дітей до регулярних систематичних занять фізичною культурою вибраним видом спорту, формування стійкого інтересу до занять спортивною боротьбою

- тренувальних занять (у рік)	216-242
- змагань	4-5
- днів змагань	4-5
- сутичок змагань	8-12
- тренувальних днів в тиждень	3-6
- тренувальних занять в день	1-2
- тренувальних занять в тиждень	3-6
- питома вага ОФП (%)	40-50
- питома вага СФП (%)	15-17
- питома вага СП (ТТП, СОРП, контрольні нормативи) у в ідсотках від загального об'єму на всі розділи підготовки	22-30
- річний об'єм у зонах інтенсивності: 1-4 (ЧСС до 150 уд/хв.) 5-6 (ЧСС 150-174 уд/хв.) 7-8 (ЧСС 175 уд/хв і вище)	90-94 5-8 1-2

В даний час ми вимушені проводити процедуру «набору», а не «відбору» майбутніх спортсменів. Це за нашими спостереженнями, а також за даними опитування (за допомогою бесід) обумовлено наступними причинами:

1. За останніх 2 десятиліття значно збільшилася кількість видів спорту, що культивуються, особливо видовищних видів різного східного одноборства.

2. Зросло навчальне навантаження в школі: збільшилася кількість уроків до 5-6, підвищився об'єм домашніх завдань.

3. З'явилася достатньо велика кількість цікавих розваг, що не вимагають високої самодисципліни, працьовитості і завзятості: різноманітні комп'ютерні

ігри, проглядання численних програм телебачення і ін.

4. Збільшилося число соціально неблагополучних сімей, діти яких знаходяться без нагляду батьків, не відвідують школу, а весь свій час присвячують безцільному проведенню часу.

Розглянемо методику навчання кидку нахилом, як одному з найпоширеніших і результативніших в боротьбі.

Кидки нахилом в більшості випадків проводяться з однойменної стійки борців. Вони мають стандартну структуру в першій частині виконання, коли той, що атакує прагне захопити ноги за стегно і підняти вгору. Друга половина атаки виникає на основі виконання суперником захисних варіантів, що протікають в ситуаціях одноборства, що швидко змінюються. Унаслідок нестандартного завершення другої половини атаки ці прийоми мають різні варіанти виконання.

1. Після проходу в ближню ногу захопити за дальнє стегно зовні і, відірвавши суперника від килима і виконати кидок нахилом. Покласти суперника на лопатки захопленням руки на ключ із зацепом ближнього стегна зсередини.

2. Після проходу в ближню ногу виконати захоплення дальньої ноги, відірвати суперника від килима і, перехопивши за дальню ногу зсередини, виконати кидок нахилом, опустившись на коліно ближньої ноги. Дальньою ногою зробити крок вперед, перекрити нею ноги суперника, затиснувши їх між своїм стегном і грудьми, тим самим, перешкоджаючи перевороту суперника на бік.

3. Після захоплення ближньої ноги той, що атакує починає відривати суперника від килима захопленням за стегно. Зловивши зручний момент, що атакує перехоплює суперника за шию з-під однойменного плеча, і виконує кидок.

4. Що атакує, пройшовши в ноги, виконує відрив суперника від килима захопленням за стегно. Суперник, переважившись через плече того, атакуючий назад, захищається, намагаючись виконати захоплення ніг або тулуба з боку спини. Що атакує, користуючись цим, захоплює зворотним хватом рук за передпліччя з фіксацією зап'ястя і, зробивши крок убік з розворотом стопи

п'ятою назовні, виконує кидок назад - убік.

Для визначення ефективності методики навчання техніці боротьби на прикладі кидка нахилом проведений послідовний експеримент. Після його закінчення зареєстровано, що на 17% відбулося зростання кількості реалізованих спроб виконати прийом, і на 41% збільшилася кількість виграних балів ($P < 0,05$) (табл. 4).

При вивченні такого важливого показника, як якість виконаних техніко-тактичних дій виявлена, що в результаті експерименту він значно зріс. Даний показник дає уявлення про те, скільки в середньому виграно балів за 1 прийом (техніко-тактичну дію, комбінацію, атаку). За дії захопленням ніг оцінка перевищила 1,7 балу (для зіставлення: у більшості випадків в цьому положенні дається не більше трьох балів).

Таблиця 4.

Динаміка показників змагальної діяльності юних борців до і після експерименту

Техніко-тактичні дії в одній сутичці	Статистичні показники	До експерименту, 68 сутічок	Після експерименту 76 сутічок	Динаміка (%)	Достовірність відмінностей (P)
Реалізовані спроби	M T	0,6 0,01	0,7 0,02	17	<0,05
Виграні бали	M T	1,08 0,031	1,54 0,034	41	<0,05
Якість (співвідношення)	M	1,0	1,7	22,2	<0,05

я					
спроб і балів)	т	0,021	0,032		

4.2. Експериментальне обґрунтування розробленої методики навчання техніко-тактичним діям

З метою визначення ефективності методики навчання техніко-тактичним діям з урахуванням вимог змагальної діяльності проведений педагогічний експеримент після закінчення трьох років навчання. Дослідження проведене в реальних умовах змагань.

До контрольної групи увійшли борці з таким же трирічним стажем занять, як і представники експериментальної групи. Підбір контрольної групи був здійснений за 1 місяць до завершального дослідження за показниками фізичної підготовленості (табл. 5) і однаковими результатами змагальної діяльності протягом останніх шести місяців.

Аналіз змагальної діяльності (табл. 6) свідчить про те, що у юних борців експериментальної групи ширший круг засвоєних прийомів базової техніки, які вони виконують в умовах змагань ($P < 0,05$).

Кількість виграних однобальних, двобальних, трибальних і п'ятибальних прийомів у представників цієї групи вище ($P < 0,05$). Важливо відзначити, що борці експериментальної групи ефективніше виконують високоамплітудні кидки, відповідно отримуючи за це більше балів ($P < 0,05$).

Таблиця 5.

Показники фізичної підготовленості борців ($M \pm t$)

Тести	Експериментальна	Контрольна	Достовірність відмінностей (P)
	9,51	9,6	

Біг 60 м (с)	0,13	0,12	<0,05
Підтягування (к-ть разів)	15,4 0,30	15,3 0,24	<0,05
Віджимання в упорі лежачи (к-ть разів)	26,2 0,87	25,4 0,71	<0,05
Стрибок в довжину з місця (см)	191,1 1,9	188,2 2,3	<0,05
Вставання із стійки на міст за 15 с. (к-ть разів)	6,5 0,15	6,4 0,14	>0,05
Відкидання ніг за 15 с. (к-ть разів)	12,0 0,25	12,3 0,26	>0,05
Забіг на мосту вліво за 15 с. (к-ть разів)	4,6 0,18	4,7 0,16	>0,05
Забіг на мосту вправо за 15 с. (к-ть разів)	5,7 0,17	5,6 0,15	>0,05

Таблиця 6.

Техніко-тактична підготовленість і результативність учасників експериментальної і контрольної груп ($M \pm t$)

Показники техніко-тактичної підготовленості і змагальної діяльності	Експериментальна (51 сутичка)	Контрольна (37 сутичок)	Достовірність відмінностей (P)
Кількість прийомів базової техніки боротьби в умовах змагань (з 18-ти)	11,2 \pm 0,28	7,3 \pm 0,31	<0,001
Кількість виграних балів в о	11,4 \pm 0,35	7,1 \pm 0,27	<0,001

дній сутичці, включаючи ба зові:		(1=262)	
1 бал	4,5 ± 0,25	2,6 ± 0,26 (2=96)	<0,001
2 бали	2,2 ± 0,24	1,2 ± 0,22 (1=44)	<0,01
3 бали	2,7 ± 0,16	2,2 ± 0,15 (2=81)	<0,05
4 бали	2,0 ± 0,19	1,1 ± 0,12 (1=41)	<0,001
Експертна оцінка навиків і у мінь ведення одноборства	4,0 ± 0,12	3,5 ± 0,11	<0,01
Експертна оцінка варіативн ості виконання ТТД	3,7 ± 0,1	3,3 ± 0,09	<0,01

Співвідношення експертних оцінок навиків і умінь ведення одноборства і експертних оцінок варіативності виконання техніко-тактичних дій, даних висококваліфікованими фахівцями, на користь експериментальної групи ($P < 0,01$).

Борці експериментальної групи провели більшу кількість сутичок, оскільки вони виступили значно краще. У їх групі 2 переможці, 2 других і 3 третіх призера. У контрольній групі - поодинці 1 переможцеві, другому і третьому призерові.

Таким чином, результати експериментального дослідження свідчать про достатньо високу ефективність розробленої методики навчання техніко-тактичним діям з урахуванням вимог змагальної діяльності сучасної вільної боротьби.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив вивчити основні складові початкової техніко-тактичної підготовки в спортивній боротьбі. Це реалізація спортивно-ігрового методу у формуванні навиків і умінь вести поєдинок; ідея навчання варіативної техніки, реалізована в принципі «коронки»; виділення базових прийомів з метою впорядкування процесу навчання; програмоване навчання; система змагань, що передбачає як обов'язкову, так і довільні програми.

В цілому можна констатувати, що через різні еволюційні процеси методика початкового навчання досить часто не встигає за змінною моделлю змагальної діяльності і модельними характеристиками борця-чемпіона. Це зумовило вибір напряму і комплексний підхід до проведення подальших експериментальних досліджень по вдосконаленню методики початкової техніко-тактичної підготовки.

2. Аналіз змагальної діяльності показав, що численні зміни правил привели до значного скорочення технічного арсеналу борців. Найчастіше виконуваними техніко-тактичними діями є кидки, перекиди, звалювання і збиття, пов'язані із захопленнями ніг, а також перевороти накатом.

Особливостями змагальної діяльності сучасної вільної боротьби є підвищення активності і інтенсивності поєдинків, зростання ролі кожного виграного балу, підвищення вимог до надійності техніко-тактичних дій.

На основі виявлення особливостей змагальної діяльності розроблена методика техніко-тактичної підготовки юних борців. Вона включає навчання базової техніки вільної боротьби, застосування ігрового методу і формування варіативного рухового навику .

3. В результаті досліджень встановлена достатньо висока ефективність розробленої методики навчання техніки вільної боротьби. Так, юні борці експериментальної групи продемонстрували різноманітніший технічний арсенал базової техніки боротьби в умовах змагань ($P < 0,05$). Крім того, в цій групі

кількість балів, набраних в одній сутичці, склало 11,4 балу, а в контрольній - 7,1 балу ($P < 0,05$). При цьому якість виграних балів в експериментальній групі значно вища ($P < 0,05-0,001$).

За даними експертних оцінок, навиків і умінь ведення одноборства в експериментальній групі значно вищі. Борці експериментальної групи продемонстрували різноманітніші варіанти виконання техніко-тактичних дій, більшу кількість способів тактичної підготовки і завершення атаки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н.А., Шабатура Н.М. Биоритмы, спорт, здоровье. – М.: Физкультура и спорт. 1989. – 207 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Учебное пособие. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
4. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе. – М.: Пед. ин-т им. Н.К. Крупской, 1986. – 22 с.
5. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – Киев: Здоровье, 1987. – 147 с.
6. Баранов А.И. Повышение надежности выполнения технических действий в спортивной борьбе посредством совершенствования повторной атаки // Теория и практика физической культуры. —1999.—№ 8.—С. 23-25.
7. Баранова З.М., Суслаков Б.А. Основы статистики. Корреляционный анализ. – М.: ГЦОЛИФК, 1978. – 25 с.
8. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы. – К.: Здоровье, 1990. – 114 с.
9. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген, М.В. Боген // Детский тренер. – 2008. – № 4. – С. 78-96.
10. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
11. Васильков И.И. От игры к спорту. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 135 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. —М.: Физкультура и спорт, 1998.—334 с.

13. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – Київ: АСБУ, 2011. – 95 с.
14. Головина Л.Л., Игуменов М.В. Физиологическая характеристика борьбы: Методические рекомендации для ФПК.—М.: ГЦОЛИФК, 2002.—88 с.
15. Дахновский В.С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса.—К.: Здоров'я.—1989.—192 с.
16. Євдокимов В.І., Агапова Т.П., Гавриш І.В., Олійник Т.О. Педагогічний експеримент: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів. – Харків: «ОВС», 2001. – 148 с.
17. Замятин Ю.П., Романов Б.Ф., Тараканов Б.П. Взаимосвязь физической подготовленности борцов-вольников // Спортивная борьба. Ежегодник.— 1992.—С. 71-74.
18. Иванков Ч.Т. Методика обучения технико-тактическим действиям в спортивной борьбе на основе создания соревновательных динамических ситуаций. – М., 1998. – С.128-132.
19. Иванков Ч.Т. Программирование тренировочной нагрузки в зависимости от физиологической направленности в системе организма борцов. Сборник науч.-метод. Материалов. – 1991. – С. 11-15.
20. Иванов В.С. Основы математической статистики. – М., Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
21. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Методика и организация научных исследований по спортивной борьбе.—М., 2005.—54 с.
22. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учеб. для студентов и учащихся фак. (отд-ний) физ. воспитания пед. учеб. заведений / Игуменов В.М., Подливаев Б.А. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.

23. Калмыков Б.Х. Калмыкова А.А. Домашнее задание для юношей 9-10 классов // Физическая культура в школе. – 1987. – № 7. – С. 19.
24. Калмыков С.В., Калмыков Св.В. Спортивная борьба для юношей. – Улан-Удэ: Бурят. Кн. Изд-во, 1989. – 144 с.
25. Каращук А.Ф. Биомеханизмы как основа спортивной техники борьбы // Теория и практика физической культуры. —1999.—№ 2.—С. 59-61.
26. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Світ, 1993. – 148 с.
27. Крупник Е.Я. Учись борьбе, играя // Спорт в школе. – 1998. – № 12. – С. 13-15.
28. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 231 с.
29. Ленц А.Н., Новиков А.А., Пилюян Р.А. Изучение технико-тактической подготовки борцов // Теория и практика физической культуры.—2001.—№ 12.—С. 15-17.
30. Локштанов В.И., Царик Е.В., Крупник Е.Я. Учись борьбе, играя // Спорт в школе. – 1998. – № 11. – С. 14-15.
31. Маркиянов О.А. Система соревнований и техническое мастерство борцов // Спортивная борьба. Ежегодник.—1998.—С. 32-34.
32. Мартиросов Э.Г., Новиков А.А., Моргунов Ю.А. Зависимость атакующих действий от морфологических особенностей борцов // Спортивная борьба. Ежегодник.—1994.—С. 49-51.
33. Матушак П. 100 уроков вольной борьбы / П. Матушак. – Алма-Ата, 1990. – 303 с.
34. Международная конференция «Борьба среди детей и молодежи» / Международная федерация спортивной борьбы. – М., 1998. – 70 с.

35. Миндиашвили Д.Г. Вольная борьба. История, события, люди / Д.Г. Миндиашвили, Б.А. Подливаев: Монография. – М.: Советский спорт, 2007. – 360 с.
36. Морозов А.К. Анализ техники основных приемов в вольной борьбе // Теория и практика физической культуры. —1999.—№ 2.—С. 62-63.
37. Начинская С.В. Основы спортивной статистики. – Киев: Вища школа, 1987. – 189 с.
38. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А.І. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
39. Пилоян Р.А. Индивидуализация подготовки спортсменов в видах единоборств. – М., 1985. – 50 с.
40. Пилоян Р.А. Контроль за тактико-технической подготовкой борцов // Спортивная борьба. Ежегодник.—1991.—С. 125-134.
41. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. – Киев: Радянська школа, 1987. – 187 с.
42. Радченко Л.Н., Тараканов Б.И., Семенов А.Г. Современные тенденции в динамике спортивно-технического мастерства борцов // Современные проблемы подготовки высококвалифицированных спортсменов: Республ. сб. научн. тр.—СПб.: СПбУЭФ, 2004.—С. 43-50.
43. Рыбалко Б.М. Спортивная борьба в школе / Рыбалко Б.М., Рудницкий В.И., Кочурко Е.И. – Минск: Нар. асвета, 1984. – 79 с.
44. Рыбалко Б.М., Крепчук И.Н. Игры с элементами единоборства // Физическая культура в школе. – 1993. – № 2. – С. 21-25.
45. Рыбалко Б.М., Крепчук И.П., Геллер Е.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 1. – С. 10-11.

46. Рыбалко Б.М., Шахлай А.М. Интенсификация учебно-тренировочного процесса в связи с изменением регламента соревнований по борьбе // Спортивная борьба. Ежегодник.—1996.—С. 49-53.
47. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
48. Спортивная борьба / Под. общ. ред. Купцова А.П. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 424 с.
49. Суханов А.Д. Динамика мотивации борцов вольного стиля // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 41-45.
50. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов // Теория и практика физической культуры. Тренер: Журнал в журнале.—1999.—№ 2.—С. 30-31.
51. Тараканов Б.М. Комплексная оценка технико-тактического мастерства борцов // Спортивная борьба. Ежегодник.—1996.—С. 44-45.
52. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Книга 3: Методика подготовки: Учебное пособие: В 4 книгах.—М.: Советский спорт, 1998. – 400 с.
53. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: В 4 кн. Кн. 4: Планирование и контроль. – М.: Сов. спорт, 2000. – 383 с.
54. Туманян Г.С., Коблев Я.К., Дементьев В.Л. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов: Методическая разработка для студентов.—М.: ГЦОЛИФК, 1996.—24 с.
55. Тычинин Н.В. Детская игра – основа формирования здоровья и навыков спортивной борьбы // Спорт и здоровье: Материалы Первого междунар. науч. конгресса / С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – Т. 1. – С. 306-307.

56. Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л. Физиология спорта.—К.: Олимпийская литература, 1997.—504 с.
57. Худадов Н.А. Психолого-педагогические основы спортивной деятельности единоборцев высокой квалификации. – М., 1997. – 121 с.
58. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учебное пособие.—К.: Европейский университет, 2003.—216 с.
59. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца: Учебное пособие. – М.: РГАФК, 1996. – 108 с.
60. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Методичні рекомендації. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
61. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник / В.І. Шандригось, С.М. Корнієнко. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 224 с.
62. Шахмурадов Ю.А. Вольная борьба: Научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю.А. Шахмурадов. – М.: Высшая школа, 1997. – 189 с.
63. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальний посібник. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.
64. Шулика Ю.А. Техничко-тактичеська модель борця и методология его многолетней подготовки: Учебное пособие для студентов ИФК.— Краснодар: Краснодарское книжное издательство, 1998.—142 с.
65. Юношам о борьбе (борьба классическая и вольная) / Под ред. Дякина А.М. – М.: Физкультура и спорт, 1983. –112 с.
66. Юшков О.П. Сердюк В.П. Начальное обучение вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1992. – С. 19-23.
67. Юшков О.П., Сердюк В.П. Оценка эффективности обучения техническим действиям в вольной борьбе // Спортивная борьба: Ежегодник. – 1983. – С. 33-35.

68. Ялырян А.В. Техническое мастерство—основа успеха спортсмена // Спортивная борьба. Ежегодник.—1993.—С. 10-12.