МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет

Навчально-науковий інститут біоресурсів і природокористування

Кафедра фізичної реабілітації, громадського здоров'я і спорту

Магістерська робота
на тему:

«Методика навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю»

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

Магістрантки групи ФКСм-21
Серпович Галини Степанівни

Керівник:
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. Маляр Е.І.

Рецензент:
Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, громадського здоров'я і спорту Західноукраїнського національного університету
Маляр Н.С.

Національна шкала
_____
Кількість балів: _____
Оцінка: ECTS _____

_____ _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

Тернопіль 2020

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОЧАТКОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ…….4

1.1. Основні положення методики навчання і вдосконалення техніки спортивної боротьби…….4

1.2. Варіативність техніки як умова підвищення ефективності змагальної діяльності……...22

1.3. Аналіз змагальної діяльності як передумова розробки методики навчання варіативним техніко-тактичним діям борців вільного стилю……..…33

1.4. Навчання базової техніки вільної боротьби як основи варіативної техніки ……36

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ…….....39

2.1. Методи дослідження……....39

2.2. Організація дослідження …….....42

РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ……..44

3.1. Методика навчання варіативним техніко-тактичних дій……..44

3.2. Організаційно-методичні умови підготовки юних борців…….

3.3. Експериментальне обгрунтування ефективності розробленої методики навчання варіативним техніко-тактичних дій……...52

ВИСНОВКИ……..…..55

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ…….58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...59

ДОДАТКИ……...66

ВСТУП

Одним з найважливіших умов зростання популярності будь-якого виду спорту є підвищення його видовищності. Спеціалісти вільної боротьби ведуть постійну роботу в цьому напрямку, так вдосконалюються правила змагань, навчально-тренувальний процес, в тому числі і техніко-тактична підготовка спортсменів. У зв'язку з цим відбувається зміна характеру та змісту змагальної діяльності борців: підвищується активність і агресивність їхніх поєдинків [21, 37, 53].

Однак в сучасній вільній боротьбі не в повній мірі реалізується вимога вести різноманітне, технічно насичене, видовищне протиборство. Таким чином, виникають суперечності між:

- вимогою демонстрації видовищного єдиноборства в умовах змагань та усталеною практикою формування обмеженого техніко-тактичного арсеналу в навчально-тренувальному процесі борців;

- необхідністю формування вміння вести красиву і ефективну боротьбу і недостатньою розробкою методики навчання варіативним техніко-тактичних діям юних борців вільного стилю.

Отже, виникає проблема пошуку засобів і методів формування ефективного змагального арсеналу варіативних техніко-тактичних дій, що і зумовило тему нашого дослідження «Методика навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю».

Мета дослідження - удосконалення методики навчання юних борців варіативним техніко-тактичним діям відповідно до вимог змагальної діяльності сучасної вільної боротьби.

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

Предмет дослідження - засоби, методи та методичні прийоми навчання борців-юнаків вільного стилю варіативним техніко-тактичним діям.

РОЗДІЛ 1.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПОЧАТКОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

1.1. Основні положення методики навчання і вдосконалення техніки спортивної боротьби

Спортивна боротьба є одним з найбільш популярних видів спорту в нашій країні і світі. Однак уже протягом останніх 20 років Міжнародний Олімпійський комітет (МОК) чинить тиск на Міжнародну федерацію об'єднаних стилів боротьби (FILA) з тим, щоб виключити її з програми Олімпіад [26].

Зусилля МОК досягли апогею в 2013 р, коли в лютому МОК підняв питання про виключення боротьби з програми літніх Ігор 2020 року. По всьому світу розгорнулася кампанія за збереження боротьби в програмі Ігор. Також в FILA розуміли - треба щось міняти як в управлінні федерацією, так і в плані прийняття більш доступних і зрозумілих простому глядачеві правил поєдинку. Як вважає триразовий олімпійський чемпіон, член Бюро FILA Олександр Карелін, правила боротьби останнім часом міняли до невпізнання, це негативно позначилося на популярності нашого виду спорту. Нові правила повинні бути консервативні і діяти протягом тривалого терміну [26]. І ось 18 травня 2013 року в Москві пройшло засідання позачергового Конгресу Міжнародної федерації об'єднаних стилів боротьби (FILA). На ньому президентом федерації було обрано 55-річного серба Ненада Лаловіча, до цього тимчасово виконував обов'язки глави організації. Однак більш важливим рішенням Конгресу бачиться схвалення нових правил в боротьбі. Через загрозу виключення боротьби з програми Олімпійських ігор FILA робить нагальні кроки для підняття інтересу до свого виду спорту. І тому було прийнято рішення, що нові правила вступлять в силу негайно, а не з 1 січня 2014 року, як пропонували деякі делегати Конгресу. Доводи останніх зрозумілі: потрібно дати час борцям

і суддям звикнути до нових правил. Однак більшість проголосувала за негайне введення нових правил. І 20 травня 2013 року в Лос-Анджелесу на матчевій зустрічі збірних Росії, США і Канади борці вже випробували нові правила. Деякі змагання FILA все ж дозволила проводити за старими правилами [26]. Головний старт сезону 2013 року - чемпіонат світу в Будапешті у вересні та інші найбільші турніри пройшли вже за новими правилами.

Єдиноборства є одними з найбільш «медалоємних» видів Олімпійської програми. Тому для їх послідовного розвитку в країні необхідно постійно вдосконалювати наукове забезпечення підготовки спортсменів - представників єдиноборств. Питанням управління підготовкою, в тому числі техніко-тактичної, присвячені праці провідних фахівців [13-20, 30-33].

Фактор технічної підготовленості займає провідне становище серед усіх факторів, що визначають успішність змагальної діяльності в боротьбі [3-5, 21, 29, 35, 37-39, 53-55].

Методика навчання в спортивній боротьбі базується на теоретико-методичних засадах, розроблених відомими вченими і практиками [1-3, 6, 7, 28, 31, 40-43]. В їх роботах розкриті практично всі її аспекти - від найзагальніших до приватних.

Базова техніка - це основа будь-якого виду спорту, без якої неможливо ефективне ведення змагальної боротьби, при цьому доцільність вивчення техніки того чи іншого виду спорту на основі виокремлення і засвоєння базових дій ні в кого не викликає сумнівів [30-32]. Під базовою технікою і тактикою розуміють мінімальний перелік обов'язкових рухів з різних груп класифікації, освоєння яких забезпечує формування «шкільної» техніки і тактики і створює передумови швидкого розучування будь-якого нового руху зі складу розширеної, тобто всієї іншої, техніки і тактики [26, 54, 55]. Базова техніка - це сукупність базових прийомів різних груп, під якими розуміють такі варіанти прийомів, які відображають структуру своїх груп і на основі яких засвоюються інші варіанти прийомів [4].

Методичні основи базової підготовки в спортивній боротьбі розкриті в працях великих вітчизняних фахівців [3, 6, 28, 31, 35, 39-41, 52-56].

Зміст методики навчання, етапів освоєння технічних дій розкрито в працях різних фахівців:

1) загальних засад (Костюкевич В.М., Круцевич Т.Ю., Платонов В.М);

2) в єдиноборствах (Келлер Р.С., Яременко В.В. Шандригось В.І., Бойко В.Ф., Андрейцев В.А. та ін.).

Всі методи навчання єдиноборців розділені на 4 групи:

1) без суперника на перших етапах навчання;

2) з умовним противником (манекени, набивні м'ячі тощо);

3) з партнером, які допомагають і створює необхідні ситуації;

4) з суперником, тобто протидіє напарником [13, 14].

У боротьбі найбільш ефективним є метод цілісної вправи, оскільки він дає можливість виконувати дію не розчленовуючи її та знижуючи ризик зміни її структури [7]. При виконанні складних рухів дуже ефективний метод підвідних вправ, його виконання веде до оптимізації техніки розучуваного руху. Перевагою цього методу є не тільки збільшення темпів розучування за рахунок використання явища позитивного перенесення рухової навички, а й значне скорочення травматизму [35].

Незважаючи на постійні зміни правил, технічна підготовка є основою всієї підготовки борців, хоча в практиці підготовки юних спортсменів все ж спостерігається її деяке звуження, обумовлене вимогами змагальної діяльності. Разом з тим формування широкого арсеналу надійних і ефективних технічних дій є першочерговим завданням підготовки кваліфікованих борців і гарантує високі результати при будь-яких змінах правил [26].

Якість освоєння технічної дії визначається наявністю необхідних передумов або готовністю спортсменів до їх вивчення, тобто фізичної, координаційної та психічної підготовленості, достатньої для реалізації завдання навчання [15, 27].

Як уже склалося в практиці, навчання техніці боротьби проходить у три етапи, кожному з яких відповідають певному фізіологічному стану [5, 9].

На етапі ознайомлення необхідно створити уявлення про структуру досліджуваної дії, її динамічних і кінематичних характеристик [52].

Фахівці виділяють елементарну одиницю техніки боротьби - операцію (ривки, поштовхи, маневрування, зачепи) і ін., виконувану борцем автоматично і яка не приносить спортсмену переваги в балах над суперником. Кілька операцій об'єднуються в більш великі одиниці протиборства - захоплення, тактичні підготовки, прийоми і т. д. Така сукупність операцій також виконується автоматично і, як правило, не призводить до отримання переваги над суперником (крім прийомів атаки). Ще більш складна сукупність операцій-прийомів, що становить результативну частину атакуючої, контратакуючої або захисної дії і представляє кидок, звалювання і т. д. без способу тактичної підготовки [2, 5, 8, 38].

Яременко В.В. та Бойко В.Ф. продовжують, що на їх формування йде багато часу, проте основне зусилля тренера направлено на з'єднання окремих операцій і їх сукупностей в цілісні рухові дії. Як це буває непросто, можна показати, пояснивши відмінність між прийомом атаки і атакуючим дією. Прийом атаки (кидок, звалювання, переклад, переворот і т. п.) без тактичної підготовки - результативна частина дії, і тільки при з'єднанні з нею він стає повноцінною дією, що приносить виграшні бали. Специфіка боротьби в тому, що навчання атакуючої дії починається на спортсмені, який не чинить опір. У цих умовах спортсмен без праці опановує саме результативну його частину (кидок, переклад, звалювання, переворот і т. п.), тобто прийомом, а засвоєння підготовчих операцій затримується, оскільки вони всі побудовані на різних реакціях партнера (опір, переключення уваги і т. п.), а новачок ще не вміє їх адекватно виконувати. Причому на перших порах цей недолік навчання може виявитися і непоміченим, оскільки в реальному поєдинку спортсмен буде проводити прийоми за рахунок численних помилок суперників і тим самим переконувати тренера і самого себе в прогресі своєї підготовленості. Трохи пізніше, з підвищенням майстерності суперників, раптом виявиться ця залежність спортсмена від помилок суперників. Недарма про таких борців кажуть, що він вміє проводити прийоми, але не вміє боротися, у нього є техніка, але відсутня тактика [6-9, 52-55].

У поєдинку призводять до перемоги не чудово засвоєння (до автоматизму) окремих операцій та їх сукупності (техніка), а якісно нові рухові дії, в яких ведучу роль відіграє мета. Дія - це не механічне об'єднання окремих операцій, а їх варіативно-стійка єдність стосовно незмінності мети і мінливості умов протікання поєдинку [35].

Фахівці запропонували новий підхід до базової тактико-технічної підготовки. При цьому основний акцент зроблений на ігрову форму навчання. Основними засобами навчання для оволодіння базовими елементами тактико-технічних дій є цілеспрямований підбір спеціалізованих рухливих ігор з елементами боротьби та ігор з елементарними технічними діями [3, 9, 39].

Використання приватної методики навчання дозволяє правильно відпрацювати початкові рухові навички єдиноборства (маневрування, дотримання дистанції, стійки, виведення з рівноваги, здійснення атакуючих захоплень, проведення комбінації в динамічної ситуації і т.д.), планомірно і послідовно опанувати базовими тактичними, технічними: і тактико-технічними діями. Даний процес базової підготовки не повинен перевищувати трьох років.

Авторами велика увага приділяється розкриттю змісту базового технічного елемента (основних положень борця, дистанції, способів пересування, маневрування, захоплень, допоміжного елементу боротьби ногами) і використання приватних методик навчання. Запропоновано поетапне засвоєння технічних елементів базової техніки вільної боротьби. У зміст технічних елементів базової техніки увійшли основні положення борця, способи пересування і напрямки маневрування, захоплення з підтримки активності борця, захоплення як спосіб зв'язку елементів техніки і тактики, захвати для реалізації технічних дій, а також допоміжні елементи боротьби ногами.

Аналіз літературних джерел показав, що рекомендації з питання навчання початківців борців не конкретні і суперечливі. Найбільш чітко простежуються дві точки зору. Прихильники першої вважають, що протягом перших трьох-чотирьох років необхідно оволодіти якомога ширшим колом атакуючих дій. При цьому вважається, що на початковому етапі атакуючими діями необхідно

опанувати до рівня вміння. Потім передбачається, що у кожного борця на базі широкого кола умінь природним чином виробляється свій арсенал так званих «коронних» атакуючих дій, що і є ознакою оволодіння боротьбою. Прихильники другої точки зору поєднують успіх оволодіння боротьбою з поетапним навчанням. Вони виділяють в боротьбі такі елементи, як пересування, захоплення, поштовхи, ривки, визволення, атаки, захисту, комбінації і т. п. Ідея зводиться до того, що навчивши всіх елементів боротьби і доводячи головні з них до рівня навичок, можна навчити боротьбі. Причому, великі надії прихильники другого підходу пов'язують з іграми, що включають елементи єдиноборств [5, 38, 41].

Шандригось В.І. прийшов до висновку про те, що перевагою першого підходу є те, що в ньому враховується здатність людей до самовдосконалення і спортсменам не нав'язується коло дій, що доводяться до автоматизму. Другий підхід, претендуючи на функцію управління, страждає трьома недоліками. По-перше, він ігнорує механізм самовдосконалення. По-друге, згідно з уявленнями сучасної психофізіології, не можна розраховувати, що, навчивши окремих елементах протиборства (пересувань, захоплень, ривків, поштовхів, звільнення і т. п.), можна досягнути їх природного об'єднання в цілісну боротьбу. По-третє, прихильники ігор з елементами боротьби немов поставили собі за мету запропонувати їх якомога більше, але вони не враховують, що огульне захоплення іграми може перерости в свою протилежність. Спортсмени будуть добре грати, але погано боротися в рамках правил конкретного виду боротьби. Тренерам потрібні не взагалі ігри з елементами протиборств, а їх система, яка веде до оволодіння боротьбою [39, 41, 49].

Автор вважає, що обидві точки зору слід розглядати як крайні і для того, що виробити компромісну позицію, необхідно розібратися в чому суть боротьби, чи можна її зводити до атакуючих дій. Хоча знання атаки в боротьбі велике, але вважати, що якщо борець володіє атакуючими діями, то він вже вміє боротися, було б невірним. Сенс боротьби в тому, щоб здобути перемогу, поклавши суперника на лопатки (або іншим способом), але ж при цьому слід вміти нейтралізувати дії противника. Ця двоїстість завдання борця ускладнює

процес навчання і робить малоефективними обидва аналізованих підходу [50, 51].

Одним з додаткових коштів, що сприяють якісному і швидкому освоєнню техніки рухів є ідеомоторне тренування..

Основними методами навчання в спортивній боротьбі є: цілісний, розчленований (по частинах) і розчленовано-конструктивний (комбінований) методи. Як правило методом цілісної вправи здійснюється навчання простим в координаційному відношенні прийомам, розчленованим - більш складним. Розчленоване-конструктивний (комбінований) метод передбачає спільне застосування вказаних методів [32].

Обгрунтовуючи навчальне значення правил змагань, М. Омадгаджиєв робить висновок про те, що до базових відносяться рухи і дії, що становлять основу технічного засвоєння виду спорту, без якого неможливе активне і ефективне ведення змагальної боротьби з дотриманням існуючих правил. Автори розглядають методику базового етапу тактико-технічної підготовки борця, побудовану на основних дидактичних принципах і використанні пояснювально-ілюстративного методу навчання з акцентом на правилах спортивної боротьби. Так спочатку навчаються освоюють технічні дії в спрощених умовах, без опору партнера (або з дозованим опором), в статиці (якщо не потрібні динамічні переміщення). Потім спортсмени переходять до виконання дії в різноманітних умовах і тактичних ситуаціях боротьби. Практичне засвоєння будь-яких технічних дій або їх комбінацій здійснюється цілком, якщо досліджувані дії або їх комбінації досить прості для освоєння, або по частинах, якщо вони складні і їх відтворення викликає в учнів значні труднощі [26].

В результаті багаторазового відтворення підготовчих і спеціалізованих дій (таких, як: стійки, дистанції, захоплення, маневрування і т.д.) у варіативних умовах склалася керована програма технічної дії з відповідними механізмами сенсорного коригування, яка отримує подальший якісний розвиток. Механізм ускладнюється, вигострюється, автоматизується.

Після освоєння базового прийому, коли спортсмен навчається точно і швидко виконувати прийом у сприятливих умовах на неопірному партнері, він переходить до засвоєння прийому в інших умовах, тобто з іншими спеціалізованими діями (захопленнями, стійками, переміщеннями і т.д.).

На останньому етапі формування базової техніки провідне значення набуває дидактичний принцип зв'язку навчання з практикою. Це обумовлено основним завданням початкової техніко-тактичної підготовки спортсменів: не тільки зрозуміти, освоїти і виконувати спеціалізовані дії і базові прийоми боротьби, але і використовувати їх спочатку в навчально-тренувальних, а потім і в змагальних поєдинках [35, 53].

Яременко В.В. на основі експертизи із залученням 30 тренерів і спортсменів виявив, що найбільш важливим технічним прийомом на початковому етапі навчання є перевід ривком за руку і стегно, потім виконується прийом перевід ривком за руку з підсічкою далекої ноги і кидок нахилом із захопленням за ноги. Четверте і п'яте місце займають прийоми перевід захопленням за ногу і кидок поворотом із захопленням руки і однойменної ноги зсередини (млин). У свою чергу експерти технічний прийом кидок прогином із захопленням за руку і стегно збоку (нирок під руку) поставили на шосте місце, а кидок підворотом із захопленням руки через плече з підніжкою - на сьоме. Восьме місце було визначено за наступним елементів техніки - кидок прогином із захопленням за руку і тулуб з обвиваючись. Дев'яте і десяте місце зайняли наступні прийоми: звалювання скручуванням з захватом рук з обвиваючись зсередини (відхват) і звалююче збивання із захопленням руки і тулуба з зачепом різнойменної ноги зовні [52].

Переважно прийом повинен удосконалюватися як єдине ціле, разом. Вправи для вдосконалення техніки з акцентованою установкою на сприйняття і оцінку істотних ознак в позі супротивника, що характеризують виникнення сприятливої ситуації, значно прискорюють процес становлення спортивної майстерності борців [1, 2, 9].

Якість формування рухових навичок оцінюється по стабільності і надійності виконання технічних дій в реальному єдиноборстві [8].

Навчання і вдосконалення необхідно здійснювати підвищуючи стійкість рухових навичок до збиваючих факторів. Ендогенна група включає в себе негативне психічний і фізичний стан борця; негативні фізичні та морфологічні особливості; недостатній рівень техніко-тактичної майстерності борця. У екзогенну групу збивають факторів входять: масштаб змагань і завдання, що стоять перед борцем; рівень майстерності та тренованості суперника; тактико-технічні захисні і контратакуючі дії; фізичний стан; фізичні та морфологічні особливості суперника; фактори біологічного впливу (кліматичні часові зміни і т. п.); фактори, що характеризують взаємодію з опорою і з противником (жорсткість килима, запотівання шкіри і т.п.); фактори, що характеризують зовнішні умови поєдинку (шум в залі, освітлення і т. п.) [31, 35].

З самого початку навчання слід виправляти явні помилки, щоб не дозволити їм закріпитися [6]. Необхідно постійно уважно вивчати зміна арсеналу техніки, яка використовується в змаганнях [13, 31].

Підвищенню ефективності тренування сприяє її різноманітність. Деякі спортсмени при засвоєнні навику здатні багаторазово повторювати руху без погіршення якості виконання. У інших така робота викликає швидке стомлення і монотонно. Їм слід попрацювати над іншими рухами між серіями підходів або просто відпочити і після продовжити тренування [56].

Принципові зміни в наукових даних про зміст системи підготовки спортсменів високої кваліфікації і найближчого резерву, але істотно уточнюють теоретичні та методичні позиції, сформульовані раніше.

Інноваційні підходи в боротьбі передбачають: 1) вдосконалення індивідуальної майстерності молодих спортсменів в розширеному діапазоні змагальних дій; 2) збільшення варіативності тактичних дій; 3) підвищення базового рівня атлетичної підготовки з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості; 4) динамічне накопичення потенціалу змагальної діяльності; 5) вдосконалення взаємодії всього інституту збірних команд, в плані методичного єдності і наступності в ідеології і стратегії підготовки; 6) оптимізацію діяльності всього інституту збірних команд на основі: суворої наступності програм підготовки, збільшення часу

індивідуальної роботи з кожним борцем, регулярного проведення спеціалізованих навчально-тренувальних зборів з вдосконалення техніко-тактичної майстерності [28, 34, 35].

Названі автори зробили висновки, два з яких безпосередньо стосуються розроблюваної нами проблеми: 1) формування інноваційної діяльності в системі підготовки висококваліфікованих борців передбачає створення нових, якісне вдосконалення функціонуючих структурних підрозділів та вдосконалення системи спортивної підготовки на основі організаційного проектування підсистем підготовки ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; 2) в основі вибору засобів і методів управління процесом підготовки висококваліфікованих борців лежать модельні характеристики змагальної діяльності (в тому числі і основних суперників), характер цільових установок на майбутні змагання, загальні і приватні закономірності реалізації програм спортивного вдосконалення, адекватних етапу підготовки.

У зв'язку з цим слід зазначити інноваційну діяльність фахівців по розробці системи відбору та орієнтації дітей в спорті, виявлення «гена спорту» у дітей [19, 33].

В процесі навчання краще виправляти помилки, не допускаючи їх закріплення. При їх усунення необхідно:

а) виявлення типових помилок;

б) розробку спеціальних вправ, що підводять для даного

прийому (або групи прийомів);

в) застосування спеціальних коригувальних вправ [4].

Як вказують фахівці, щоб посилити сприйняття технічних дій використовуються методи спрямованого вивчення рухів з зовнішньою допомогою, свідомого збільшення просторово-часових характеристик деталей прийомів, а також виборчого повторення окремих компонентів рухів і створення таких умов, в яких неправильне виконання рухів неможливо [6].

Навчання базовій техніці слід здійснювати з урахуванням того, що різні діти по-різному освоюють і зберігають придбані рухових навичок [3].

У контексті формування базової техніки боротьби слід зупинитися на дослідженнях, які розробили систему змагань для юнаків. Ця система мала широке поширення в країні в 70-80-х роках минулого століття. Вважаємо, що з часом вона не тільки не втратила своєї актуальності, а й у зв'язку з тим, що зберігається тенденція збідніння змагального техніко-тактичного арсеналу, стає ще більш затребуваною [28, 39].

Авторами вказується, що необхідно усвідомити, що наявна практика форсування підготовки, натаскування на результат з раннього віку сприяє передчасному вичерпання духовних і фі-зичних можливостей і, як наслідок, зниження ефективності спортивно-професійної діяльності. Проведення таких змагань має випереджати навчання (тренування), в свою чергу навчання - розвиток. Фахівцями розроблена система, при якій крім змагань проводиться оцінювання і формування школи боротьби, її учасники демонструють техніку прийомів, виконують нормативи із загальної фізичної підготовки [55, 56].

Обгрунтовуючи цю систему, для того щоб забезпечити планомірне становлення «школи» боротьби, Андрейцев В.А. вказує, що необхідно, щоб система змагань включала як обов'язкову програму, яка передбачала б вимоги, що пред'являються ФІЛА (підвищення видовищності змагань), так і довільну. В обов'язкову програму повинна увійти оцінка технічної і фізичної підготовленості. Змагання проводяться у формі ігор, естафет або індивідуального виконання технічних прийомів і їх комбінацій. Так, у 8-10-річних дітей визначаються передумови до занять боротьбою (освоєння складних рухів, виховання фізичних якостей і т. д), У 11-14-річних оцінюється ефективність виховання спеціальних якостей борця (психічних, фізичних, тактичних та технічних), у 15-18-річних - комплекс спеціальних якостей, готовність юних спортсменів до виступів в змагальних сутичках. Таким чином, тренери мають можливість контролювати остаточне формування «школи» боротьби [3-5].

Необхідність вдосконалення системи змагань диктується ще й тим, що в останні роки намітилася тенденція до зниження вікових кордонів для занять боротьбою як у нас в країні, так і за кордоном. Яременком В.В. розроблена і

експериментально перевірена система змагань борців 8-10 років. В якості моделі обов'язкової програми було включено кидок через спину захватом руки і шиї. Довільну програму моделювали змагальні сутички, що проводилися за зміною правил. Тривалість боротьби - 2 хв. [52-55].

Фахівцями запропонована аналогічна система проведення дитячо-юнацьких змагань, яка складається з обов'язкової і довільної програми. На змаганнях за обов'язковою програмою юні борці демонструють техніку виконання прийомів. Оцінка за виконання ставиться за п'ятибальною системою, більш зрозумілою для школярів. Юні спортсмени після виконання обов'язкової програми приймають участь в грі з використанням елементів боротьби. Гра проводиться на борцівському килимі. Мета гри - покласти на лопатки гравців команди суперника, вивести їх з гри і забити гол набивним м'ячом вагою 1 кг в «ворота» (гімнастичний мат) противника [9, 25].

Серед дитячих груп (9-11 років) проводяться командні змагання. Загальнокомандне місце ставиться сумою місць за обов'язкову програму і за гру. Для борців вікової групи 12-13 років змагання проводяться в три тури. У першому турі борці змагаються за технікою виконання прийомів, у другому проводиться гра (боротьба за м'яч ведеться в стійці) в два періоди по 6 хв. з перервою 3 хв., в третьому - поєдинки на килимі. Обов'язкова програма включає в себе акробатичну вправу, спеціальну вправу борця, прийом в партері, прийом в стійці (борці виконують прийоми в ту або іншу сторони). На виконання кожної вправи дається дві спроби, одна з яких йде в залік. Особистий результат по обов'язковій програмі складається з суми балів з 35 можливих (7 оцінок по 5 балів), а командний - з суми балів учасників команди [24].

Шандригосем В.І. розроблена методика навчання атакуючим техніко-тактичних дій, що реалізується на основі конфліктних ситуаційних завдань і синтезу прийомів стійки і партеру в рамках орієнтованого графа з урахуванням імовірнісних протидій суперника, які найбільш часто застосовуються провідними борцями світу в змагальної діяльності [39, 41].

Говорячи про нормативній основі, слід зазначити, що в основі технічної підготовки в останні роки лежить орієнтовна програма для системи додаткової освіти дітей (ДЮСШ, СДЮШОР, УОР) з вільної боротьби [9]. У ній представлені: модель побудови системи багаторічного тренування; навчальний план відділення вільної боротьби; приблизні план-графіки навчального процесу на кожний рік навчання; варіанти Розподіливши-ня занять в тижневому мікроциклах в залежності від періоду та умов підготовки; схеми окремих мікроциклів і тренувальних занять різної спрямованості. Розкрито послідовність програмного матеріалу, що дозволить тренерам ДЮСШ та СДЮШОР дотримуватися в своїй роботі єдиного стратегічного напрямку в навчально-тренувальному процесі.

Методика навчання техніці спортивної боротьби пройшла еволюцію від навчання прийомам у відриві від змісту змагальної діяльності до моделювання, яке передбачає спільну вдумливу, пошукову роботу тренера і учня, а не сліпе багаторазове повторення прийомів. Метод моделювання ввійшов в число головних в навчанні і вдосконаленні техніки і тактики боротьби [2, 3, 7]. При цьому як зазначає В.В. Яременко, педагогічних методів моделювання боротьби досить багато, при цьому в сучасній спортивному тренуванні борців широко використовуються «системи завдань» [54].

Аналізуючи проблему формування атакуючого стилю боротьби, Бойко В.Ф. зазначив, що проблеми технічної підготовки полягають в тому, що в підготовці молодих спортсменів має місце протиріччя між обсягом техніко-тактичного арсеналу міжнародних видів боротьби (у вільній близько 3000 прийомів і греко-римської - понад 500), з одного боку, і фактичною кількістю прийомів, виконуваних на змаганнях (10-12 у вільній боротьбі 6-8 - в греко-римської) [8].

Однак навчання в основному направлено на вивчення і вдосконалення власне прийомів. Вихід з цієї ситуації автор бачить в тому, щоб з самого початку вчити саму боротьбу, тобто всього комплексу елементів протиборства.

Цей методичний підхід відображений сучасних програмах для ДЮСШ, авторами яких є провідні вітчизняні фахівці [10-12]. Безумовно, слід вважати,

що і після вступу в силу нових правил з 2013 р актуальність цієї точки зору буде тільки зростати.

Основу спортивної боротьби складають її базові елементи техніки і тактики. Сюди входять: 1) взаємозалежність борців в стійці і партері; 2) фон ведення сутички (здійснення захоплення, перехід від одного захоплення до іншого, звільнення від захватів блоками і упорами, маневрування, тиснення, виведення з рівноваги для створення сприятливої ситуації); 3) реалізація сприятливої ситуації (дією, ривком, поштовхом, просмикуванням, прийомом, перекладом, звалюванням, кидком); 4) положення борця після проведення атакуючої дії (утримання в небезпечному положення, туше) [51, 52].

Автор вказує, що неповне, недостатнє освоєння всього комплексу елементів протиборства в подальшому веде до проблем в тактиці ведення боротьби. Арсенал прийомів, освоєний на початкових етапах, у дорослому боротьбі багато в чому не реалізується. Борці мало ефективно проводять захоплення, їх зміну, звільнення від захватів, маневрування в за-хваті [52].

Тактика вичікування і обережність перемоги не приносить. Але різноманітна тактика вимагає розвитку високого рівня спеціальної витривалості і в цілому фізичної підготовленості [3].

Тому Андрейцевим В.А. визначено завдання техніко-тактичної підготовки: 1) формування базових елементів техніки і тактики боротьби; 2) вдосконалення базових техніко-тактичних дій і формування «коронній» техніки з урахуванням індивідуальних особливостей; вдосконалення навичок ведення поєдинків з різними противниками і формування навичок участі у відповідальних змаганнях; 3) вдосконалення тактичної підготовки, що дозволяють: проводити «коронні прийоми» в сутичках з будь-яким суперником; володіти тактикою активної боротьби за захоплення і площа килима; вести тотальну боротьбу по всій площі килима; вміти тактично закріплювати перевагу за рахунок активного маневру, тестувати, сковування суперника захопленнями; вміти швидко і своєчасно оцінювати конкретну ситуацію, яка виникає в ході поєдинку; при проведенні контрольних і змагальних сутичок реалізувати алгоритм перемоги; 4) формування навичок ведення єдиноборств з

урахуванням сучасних правил змагань і вимог суддівства на основі використання тренувальних завдань, що моделюють в тренуванні ситуацій та епізодів поєдинку; 5) підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій і розширення арсеналу тактичних заготовок і комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей і підготовленості можливих супротивників; 6) вдосконалення навичок участі у відповідальних змаганнях з метою підвищення змагальної надійності [3-5].

Яременко В.В. в своєму дослідженні визначив взаємозв'язок сучасних вимог змагальної діяльності в спортивній боротьбі і індивідуальної методики підготовки до основних змагань річного циклу. Виявив основні збивають фактори, що лімітують на-надійності реалізації техніки спортивної боротьби в умовах змагального поєдинку. На цій основі була розроблена технологія побудови тренувального процесу і алгоритми засобів індивідуального підготовки, направлення на підвищення рівня змагальної надійності борців високого класу [54].

Говорячи про управління технічною підготовкою борців Шандригось В.І., підкреслює, що управління процесом оволодіння і здійснення рухових дій здійснюється за двома контурам регулювання. Зовнішній контур регулювання включає всю сукупність впливів педагога-тренера на спортсмена. Внутрішній контур пов'язаний з сприйняттям і активної переробкою спортсменом зовнішніх впливів і творчої їх реалізацією в конкретних діях адекватно умовам тренування або змагання [38-40].

Рухове уявлення про техніку кидків у борців масових розрядів сформовано недостатньо. Борці даної групи характеризуються як ті, що не впливають на ефективність кидків близько 30% всіх елементів, його складових, включаючи і деякі основні рухи. Спортсмени високої кваліфікації (майстри спорту і кандидати в майстри спорту) віднесли в цю групу лише 5% елементів, що вказує на досить чітке і правильне уявлення про техніку кидків. Спортсмени високої кваліфікації контролюють виконання початкової та заключної фази кидків, а борці нижчої кваліфікації крім цього контролюють виконання основної фази кидка.

При візуальному контролі тренера за технікою виконання кидків можна виділити контрольовані і неконтрольовані елементи техніки. До групи контрольованих елементів техніки кидків включаються найбільш важливі руху борців в кожній фазі прийомів. Групу неконтрольованих елементів техніки складають переважно біомеханічні характеристики рухів [9, 25, 37].

Фахівцями запропонована модель процесу вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців з урахуванням необхідності зміни правил змагань, спрямованих на підвищення видовищності поєдинків. Ця модель включає характеристики змагальної діяльності, методику підготовки, контроль і корекцію процесу [8].

Змагальна діяльність містить блоки, які відображають фактичну і прогнозовану техніко-тактичну підготовленість. Дані блоки визначають програму техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів і є першим рівнем моделі. Методика включає використання комплексів навчально-тренувальних завдань, планування техніко-тактичної підготовки на різних етапах і періодах спортивного тренування, поєднання техніко-тактичної підготовки з іншими її видами. Функціонування діяльності блоків моделі передбачить контроль і корекцію процесу техніко-тактичної підготовки. Структурний аспект моделі передбачає тісний взаємозв'язок і взаємо-дія основних блоків моделі.

Розроблена авторами методика вдосконалення підготовки кваліфікованих борців за запропонованою моделі дозволяє сформувати і реалізувати різноманітні комбінаційні, надійні захисні і атакуючі техніко-тактичні дії, які в даний час нечасто використовуються в змаганнях.

В цілому фахівці прийшли до висновку про те, що досягнення перемоги шляхом інтенсифікації змагальної діяльності спортсменів за рахунок превалювання фізичної підготовленості і застосування обмеженого арсеналу техніко-тактичних дій (одного, двох прийомів) в майбутньому може зумовити можливі невдачі на змаганнях найвищого рівня. Варіативність техніки як умова підвищення ефективності змагальної діяльності [2, 4, 7, 33, 54].

Сучасні правила спортивної боротьби зазнавали змін і доповнення протягом багатьох років і, як показує передовий практичний досвід, певні зміни будуть відбуватися і далі. Основною причиною вдосконалення правил змагань у спортивній боротьбі є прагнення до підвищення видовищності поєдинків шляхом створення умов для застосування борцями різноманітних, ефективних і ефектних техніко-тактичних дій [26].

На думку фахівців вільної боротьби, існуюча традиційна методика навчання атакуючим прийомам в стійці розглядає процес вивчення окремих фаз даного технічного дії за такою схемою: здійснення захвату, початок, виконання та закінчення прийому. У міру підвищення кваліфікації спортсмена цей взаємозв'язок руйнується. Причиною тому служить недостатній рівень технічної підготовки борців і в процесі змагальної діяльності складно стає провести атакуючі технічної дії [5, 9, 37, 52].

При рівних рівнях технічної підготовленості у висококваліфікованих спортсменів частіше виникають проміжні положення. Як показує аналіз змагальної діяльності борців високого класу, ефективність застосування і використання ними технічних дій в досить сприятливих динамічних ситуаціях для проведення атаки, досить мала. Це говорить про те, що на практиці недостатньо приділяється уваги навчанню атакуючим діям в даних ситуаціях. В даний час постає актуальна проблема, а саме, яким чином підвищити ефективність атакуючих прийомів. Вирішення цієї проблеми ускладнюється тим, що постійно змінюються правила змагань, а, отже, змінюється техніка і тактика боротьби [2, 28, 35].

1.2. Варіативність техніки як умова підвищення ефективності змагальної діяльності

Варіативність техніки є одним з найважливіших умов ефективності техніки в єдиноборствах, ігрових видах спорту, метання [23].

В процесі спортивно-технічної підготовки необхідно щоб техніка спортсмена відповідала вимогам результативності, ефективності, ста-

мобільності, економічності, мінімальної тактичної інформативності. У цьому ряду стоїть і вимога варіативності.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативного корекції рухових дій залежно від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти тимчасові, динамічні і просторові характеристики рухів в будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводять [24, 25].

У зв'язку з цим, як підкреслює В.М. Платонов найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об’єднати різні технічні прийоми в раціональну ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) в залежності від ситуації, характерний для конкретного моменту змагальної діяльності. Раціонально побудований техніко-тактичний комплекс дій дозволяє оптимальним чином зв'язати між собою послідовно застосовуються локальні дії нападу і захисту в раціональну ланцюг, що забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника [9].

Важливим методичним положенням, що сприяє формуванню досконалої, стабільного і варіативного технічної майстерності спортсменів, що дозволяє ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях, є використання в тренувальному процесі методів ускладнення умов виконання прийомів, діяльності при різних станів організму, що утруднюють виконання дій.

Способами ускладнення умов виконання прийомів і дій рахуються:

1) ускладнення і розширення варіантів вихідних проміжних і кінцевих положень, підготовчих дій;

2) обмеження або розкриття просторових меж виконання прийомів і дій;

3) обмеження часових відрізків дій;

4) ускладнення умов орієнтування в просторі і часі;

5) виконання прийомів і дій в незвичних умовах (покриття майданчика, форма, маса і деталі спортивного снаряда, час доби, кліматичні умови та ін.);

6) варіанти опору умовного противника;

7) неадекватні реагування партнерів та ін. [38].

У методичному відношенні фахівці рекомендують розрізняти два типи підходів і відповідних приватних прийомів, спрямованих на розширення діапазону варіативності закріплених навичок:

1) строго регламентованого варіювання, коли спрямованість і ступінь його строго запрограмовані тренувальним завданням, відображені у відповідній установці спортсмена і забезпечені точною регламентацією зовнішніх впливів;

2) не строго регламентоване варіювання, коли установка на варіювання хоча і задана, але її реалізація залежить від невизначених варіацій зовнішніх умов.

Перший підхід. Методичні прийоми суворо регламентованого варіювання включають виконання завдань, що вимагають вміння змінювати окремі параметри рухів, а також їх зв'язок і форми координації в точно обумовлених рамках (наприклад, виконання змагального вправи або її елементів з різних вихідних положень, з різними дозованими величинами м'язових напружень, з використанням різновидів спортивної техніки, в різних комбінаціях і т. п.). Прийоми такого типу можна поділити, виходячи з умов варіювання, на дві групи: а) прийоми, які пов'язані зі зміною зовнішніх умов виконання дії, і б) прийоми, пов'язані з введенням зовнішніх умов, суворо регламентованих напрямів і межі варіювання.

Другий підхід. Прийоми не строго регламентованого варіювання пов'язані з декількома методичними підходами, які розрізняються по конкретному змісту, способів і умов варіювання. Для єдиноборців важливо варіювання, пов'язане з вирішенням тактичних завдань в умовах не строго регламентованих взаємодій супротивників або партнерів. Це так би мовити, вільне тактичне варіювання (вільні бої і сутички в єдиноборствах, відпрацювання технічних прийомів в складі ігрових комбінацій, що складаються по ходу тренувальних ігор і т. д.) [23].

Говорячи про взаємозв'язок рухливості і варіативності рухових навичок В.М. Платонов вказує, що діапазон рухливого досвіду обмежений певними рамками. Верхня межа, обумовлена функціональними можливостями спортсмена на сьогоднішній день, це межа максимальних зусиль, граничної

швидкості, найвищої частоти, найбільшою амплітуди рухів. Нижня межа визначається таким мінімальним рівнем вольових і м'язових зусиль, таким зменшенням амплітуди, швидкості, частоти, при яких ще зберігається основна структура рухової навички, сама суть спортивної техніки. Автор зазначає, що варіативність рухових навичок, розширює рамки їх рухливості. А ось варіативність дозволяє уявними наказами змінювати в тій чи іншій мірі автоматизоване дію, пристосовувати його до того, що знадобилося в даний момент. А ось варіативність дає можливість змінювати «на ходу» форму звичних рухів і відповідний їм прояв психофізичних якостей. Вся ця варіативність в техніці відбувається в межах її спрямованості. Яскравий приклад тому - величезна різносторонність дій хокеїста під час гри [30-33].

Одним з перших дослідників, що вивчають варіативність техніки в спортивній боротьбі, є В.С. Келлер, який обгрунтував «принцип воронки», згідно з яким борець повинен володіти широким комплексом навичок входу в прийом і відносно стабільним виконанням самого прийому. Цей принцип дає можливість зрозуміти доцільність по-отже ускладнення вправ в процесі підготовки: від модельного варіанти з «зручним» партнером в сприятливій ситуації до поступового запровадження одного, двох і більше збивають факторів з формуванням індивідуального варіанту виконання. При впливі певного збиваючого фактору за ступенем відхилення параметрів навички від індивідуальної структури можна визначити шляхи підвищення надійності виконання [13-14].

Потім у багатьох роботах, зокрема в дисертації і двох монографій показано, в кожному виконанні прийому зустрічаються відхилення в різних характеристиках руху атакуючого борця і навіть в полегшених умовах. Так, у борців різної кваліфікації зміна просторових, тимчасових, кінематичних і динамічних характеристик руху відбувається по-різному. У спрощених умовах відзначена найбільша варіативність в силових параметрах руху, яка знижується з підвищенням кваліфікації борців. В ускладнених умовах порівняно велику варіативність мають просторові характеристики, потім силові і, нарешті, тимчасові. Час виконання окремих фаз складних технічних прийомів більш

підтверджених змін, ніж весь прийом. Тому можна говорити про уразливість силових характеристик цієї фази прийому. У дослідженнях підтверджується основне правило спортивного єдиноборства: то, що є сприятливим в полегшених умовах поєдинку, при наявності значних перешкод може виявитися програшним фактором.

Велика варіативність допустима в попередніх діях (способи тактичної підготовки виконання прийому), а завершальний прийом повинен проводитися з якомога більшою точністю. Тобто, чим ширше перша частина «воронки», тим ефективніше, надійніше і стабільніше основна навичка. Чим нижче підготовленість і майстерність спортсмена, тим менше варіативність підходу і тим менш чітко проявляється основна навичка. При цьому спортсмени високого класу мають здатність збереження стабільності існуючих параметрів руху за рахунок варіативності несуттєвих [2, 6, 39, 40, 55].

Одним з фундаментальних досліджень варіативності в спорті являється дисертаційна робота В.С. Келлера. У ній показано, що варіативність слід розглядати в наступних значеннях: як явище мінливості, як міра цієї мінливості, як метод дослідження і як принцип впливу. У зв'язку з цим, необхідно підходити до оцінки варіативності з позицій виду варіативності, джерела її виникнення і способів вимірювання. А ось варіативність рухів людини слід вивчати з пози-цій діяльнісного підходу з урахуванням особливостей: а) цілей і умов їх реалізації та б) з урахуванням моторної частини рухового акту. Варіативність також може виступати як метод вивчення рухових здібностей та обдарованості спортсменів. При підборі тренувальних засобів спиратися на поняття труднощі рухового завдання, з урахуванням складності виконання рухової дії, здібностей спортсмена і свідомої активності в навчанні [13].

Яременко В.В. підкреслює, що в залежності від контексту поняття варіативності використовується по різному і в різних словосполученнях (випадкова варіативність, пристосувальна варіативність, специфічна варіативність, міжособистісна і багато інших) і тому вимагає попереднього аналізу і уточнення. Необхідно перш за все розкрити зміст цих термінів, обмежити сферу їх застосування і визначитися в термінології, яка буде

використана при подальшому розгляді обговорюваної проблеми. Крім того, слід визначити показники і способи вимірювання варіативності [54].

Автор констатує, що цей термін використовується, щонайменше, в чотирьох значеннях:

1) варіативність відображає явище мінливості як таке, спостерігаємо в усіх проявах життєдіяльності організмів на землі;

2) це поняття використовується в якості вимірювача цієї мінливості;

3) його можна розглядати як метод дослідження різних аспектів організації рухових дій або поведінки людини в тих чи інших ситуаціях;

4) воно виступає в якості принципу, на основі якого формується вплив на біосистему (людини) з метою зміни її стану.

У дослідженні проаналізовано види та джерела варіативності: а) випадкова; б) пристосувальна; в) корекційна; г) пошукова; д) тактична.

Вивчити феномен втрати ефективності коронних атакуючих дій, постійно спостерігати у практиці єдиноборств можна на основі «принципу воронки». Даний принцип показує взаємозв'язок між надійністю виконання технічних дій, їх варіативністю і зв'язок з іншими факторами боротьби. Він передбачає, щоб борець опанував широким набором входів в прийом і мав досить стабільним навиком виконання самого прийому [34, 35].

Яременком В.В. запропоновані заходи щодо попередження втрати ефективності коронних атакуючих дій. Автором показано, що втрата ефективності коронної техніко-тактичної дії обумовлюється, в основному, порушенням його першої та другої фаз. Погіршення ефективності операцій (способів тактичної підготовки), спрямованих 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 призводить до розпаду всієї дії. Тому розширення і постійне вдосконалення операцій, спрямованих на підготовку ситуацій, зручних для проведення конкретного атакуючої дії дозволить урізноманітнити операційний склад першої фази, стабілізувати другу фазу і тим самим запобігти втраті ефективності коронної техніко-тактичної дії.

Варіабельність навичок, здатність виконувати прийоми з борцями різних манер ведення сутички, з різним рівнем фізичної підготовленості забезпечують надійність виконання технічних дій [53].

З ускладненням захисних дій суперників вдосконалення техніки атаки досягається за рахунок розширення варіативності дій, через трансформаційних змін структури прийомів, а також розвитку фізичних якостей, які дозволяють подолати захист суперників [3, 7, 10, 25, 36].

Ефективним методом донині залишається метод варіювання умов. Серед них фахівці виділяють зміну місця проведення занять, різні види вправ, підбір різних партнерів, підбір різних завдань партнеру, різне вихідне положення і характер дії борця. Заняття може бути на відкритому повітрі і в приміщенні, при різній температурі, на килимах різних розмірів. Під зміною вправ тут розуміється виконання імітаційних вправ без снарядів і зі снарядами різної ваги і розміру, вправ з партнером, сутички різного характеру. Партнери можуть бути різного зростання, ваги, різного рівня технічної, фізичної, тактичної та вольової підготовленості, а також можуть мати різну манеру боротьби і різними видами стійок. Крім того, кожному партнеру можуть бути дані різноманітні завдання технічного і тактичного плану, що визначають спрямованість і ступінь опору своєму партнерові [1, 5, 29].

У спортивній практиці широке застосування знайшов спосіб, коли залучають партнерів з різними морфофункціональними характеристиками і ступенями підготовленості. Також ефективне тренування з різними за вагою тіла і кваліфікацією партнерами [8, 9, 17].

Одним з ефективних засобів формування варіативного рухового досвіду, розширення арсеналу початкових і допоміжних, специфічних для спортивної боротьби рухових дій на етапі початкової підготовки можна вважати рухливі ігри. Їх характеристика і зміст і в цілому теоретико-методичне обгрунтування дано в роботах В.І. Шандригося. При цьому різні ігри являються ефективним засобом профілактики монотонності, коли борцям високої кваліфікації необхідно переносити великі фізичні навантаження [45].

Використання рухливих ігор у підготовці борців дозволить усунути істотний недолік в методиці навчання, який полягає в наступному: раніше вважалося, що на початковому етапі досить навчати прийомам і потім поступово виконувати їх в змагальних умовах. При цьому нехтувалося з уваги необхідність формування навичок ведення єдиноборства (вивчення стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захватів, маневрування і т. д.), а також навичок виконання прийомів в умовах єдиноборства (при постійно мінливих ситуаціях і присутності збиваючих факторів).

На нашу думку, варіативність індивідуального арсеналу техніко-тактичних дій проявляється у вигляді так званих «кущів», корінням якого є способи досягнення захоплення. Захоплення може бути представлене як стовбур, а можливі варіанти прийомів, що проводяться з цим захопленням, гілками куща. Чим більше елементів об'єднано в такому «кущі», тим вище потенційні можливості борця для ведення атакувальної комбінаційної боротьби.

Один ефективний спосіб варіативного виконання техніко-тактичних дій знайшов відображення в «теорії локальної переваги». Вона реалізується в такий спосіб. Боротьбу треба починати з захоплення руки суперника двома руками на рівні зап'ястя - передпліччя. Ця частина руки найбільш близька і захоплення однієї руки двома руками створює перевагу, так як дві руки сильніше однієї. Така ситуація дозволяє розвинути перевагу до повного блокування руки суперника. Далі при блокуванні руки противника в утриманні захоплення додатково включається тулуб (рука супротивника двома руками притискається до грудей) і голова (підборіддя) притискається до руки супротивника на рівні верхньої частини плеча. При правильному захопленні голова атакуючого впирається в підборіддя супротивника. Такий стан не дасть супернику активно вступити в протиборство, досягається перевага в силі проти однієї руки, і значно обмежує рухи суперника. З цього положення можливі різні варіанти продовження атаки [54].

У боротьбі «коронний» прийом є основою, навколо якого формується вся решта техніки.

Мета в боротьбі зводиться не до захоплення, а до виконання оцінюваного суддями прийому, в цьому полягає його первинність [6].

При розширенні арсеналу технічних навичок слід віддавати перевагу тим діям, завдяки яким борець зможе розширити можливості застосування улюблених прийомів, тобто використовувати їх в комбінаціях з освоєними - захоплення і вихідне положення, пропонуючи вдосконалювати техніку за групами прийомів, які можуть бути виконані з одного захоплення. Причому В.В. Яременко розробив техніко-тактичні комплекси для різних кидків і перекладів з різних вихідних положень. Він вважає що, саме після освоєння школи, тобто оволодіння прийомами різних груп, слід переходити до вивчення комбінацій. Переходу до навчання освоєння комплексів на даному етапі сприяє також і та обставина, що до зазначеного періоду часу аналіз тренувальних і змагальних поєдинків дозволяє виявити улюблені прийоми [52].

Перетворення в навчально-тренувальному процесі, на думку автора, повинні бути проведені на початковому етапі занять в навчально-тренувальних групах. На цьому етапі у дітей вже проявляється схильність до проведення конкретних технічних дій, тобто проявляються улюблені прийоми. Стимулюючи і надалі індивідуальну прихильність юних спортсменів до того чи іншого прийому, пропонується на цьому етапі розділити борців за групами, в залежності від їх улюблених технічних дій.

У спортсменів до моменту переходу в групи спортивного вдосконалення їх тактико-технічний арсенал налічуватиме близько двадцяти складних тактико-технічних дій, стрижневою основою яких є улюблений прийом. Такий підхід до організації навчально-тренувального процесу відповідає всім віковим вимогам у розвитку спортивної боротьби. Внесені в навчальну програму з тактико-технічної підготовки зміни, пов'язані з включенням виділених тактико-технічних комплексів, повинні суттєво позначитися на якісній оптимізації процесу навчання в спортивних школах.

Бойко В.Ф. зазначає, що майстри високої кваліфікації відрізняються тим, що наполегливо прагнуть до улюбленого захоплення, який виконують різними способами з високою точністю і стабільністю; виконавши таке захоплення, як

правило, домагаються виграшних балів або перемоги, варіант прийому обирають залежно від захисних дій противника; захист від одного з прийомів використовують як вигідну динамічну ситуацію для проведення іншого прийому [7, 8].

З'єднання індивідуального арсеналу техніко-тактичних дій на основі захоплення названо «кущем», корінням якого є способи досягнення захоплення. Захоплення може бути представлено як стовбур, а можливі варіанти прийомів, що проводяться з цим захопленням, гілками куща. Чим більше елементів об'єднано в такому «кущі», тим вище потенційні можливості борця для ведення атакуючої комбінаційної (і, отже, видовищною) боротьби.

Узагальнюючи матеріали названих авторів, фахівці спробували, поставивши в якості провідного чинника прийом, а не захват, схематично уявити порядок техніко-тактичного вдосконалення обумовленого закономірностями цілеспрямованого розгортання ланцюга техніко-тактичних фрагментів в поєдинку.

Автори вважають, що «коронний» прийом повинен або відразу приводити противника в небезпечне становище, або поєднуватися з прийомом у партері, в результаті застосування якого противник все ж виявляється в небезпечному становищі. Відповідно до викладеного вдосконалення основної лінії боротьби включає наступні елементи: підвищення стійкості прийому до збиваючих факторів; вдосконалення варіативності «входів в прийом»; вдосконалення зв'язків прийому з іншим прийомом партеру; утримання на мосту і дотискування противника. Таким чином, засвоївши в достатній мірі основну лінію, слід послідовно включати в розробку елементи бічних гілок схеми, відразу пов'язуючи їх з основним прийомом. Удосконалення останнього зберігається на всіх етапах занять боротьбою. Число гілок в схемі залежить від того, якої різноманітності хоче і може добитися спортсмен [5, 8].

Проблема навчання варіативним техніко-тактичним діям тісно взаємопов'язана з проблемою формування «коронних» прийомів, комбінаційної техніки і складних атакуючих дій. Так, фахівці відзначають, поки що немає єдиної думки про мінімальну кількість атакуючих техніко-тактичних дій, якою

повинен володіти борець високої кваліфікації. Був період, коли видатні борці володіли одним «коронним» прийомом і успішно його застосовували. Однак така тактика продовжувала удосконалюватися і збагачуватися різними тактичними діями. «Коронний» прийом стали проводити з різних вихідних (стартових) положень з різними захопленнями і після різних способів тактичної підготовки. У той же час стали з'являтися і висококваліфіковані знамениті борці, що опанували кілька варіантів успішного завершення атаки. Такі борці на змаганнях зазвичай нагороджувалися призами за кращу техніку [2, 7, 39, 44, 55].

Видатні борці протягом одного змагання застосовують 16-20 варіантів різних атакуючих техніко-тактичних дій. Борці високого класу застосовують комбінації, які представляють певну структуру - складну атакуючу дію. Перший (помилковий) рух виглядає настільки реальною загрозою атаки, що майже завжди викликає визначену захисну реакцію противника, яку використовує атакуючий.

Крім структурних груп, заснованих на комбінаціях прийомів, можна застосовувати і інші складні атакуючі дії основного прийому з одним або декількома способами так званої тактичної підготовки. Підготовчі рухи (помилкові прийоми та ін.) відіграють дуже велику роль в ефективності складних атакуючих дій. При різних поєднаннях початкових рухів з основою структури атакуючого прийому створюється абсолютно нова структура рухової навички, при якій стара значно змінюється. Основні труднощі такого техніко-тактичної дії полягає у встановленні зв'язків між рухами в місці переходу від попереднього руху до основного і умінні переключати рух за напрямком і величиною зусиль. Тому особливу увагу слід звертати на вміння швидко змінювати напрямок руху, його сувору послідовність, безперервність і акцентування зусиль саме в момент перемикання [3, 11, 29, 35].

Найсучаснішою формою прояву техніко-тактичної майстерності визнана комбінаційна боротьба, яка завдяки високій динамічності і результативності рухової діяльності забезпечує підвищений глядацький інтерес.

Спортсмен, який добре володіє комбінаційної боротьбою, здатний швидко перемикатися з одного прийому на інший. Атакуючий завжди має реальну перевагу перед своїм суперником, так як від комбінаційної серії логічно пов'язаних між собою прийомів, що проходять один за другим, супернику захищатися набагато важче, ніж від одного прийому. Суперник на заплановану комбінаційну дію атакуючого борця повинен в своїх захисних діях реагувати двічі, що призводить до запізнення з відповідною реакцією на другу атаку. Це забезпечує атакуючому борцю успіх в реалізації завершального прийому. Результати проведеного відеоаналізу дозволили встановити, що комбінаційний стиль ведення поєдинків базується на взаємозв'язку підготовчих тактичних дій, що передують прийомам атаки, з конкретними прийомами і контрдіями, перемежованими з захисними діями суперника [54]. Аналогічної точки зору дотримується трьох-разовий олімпійський чемпіон А.А. Карелін про те, що комбінаційний стиль ведення поєдинків заснований на взаємозв'язку підготовчих дій та прийомів атаки з захисними або контратакуючими діями суперника.

У той же час А.А. Карелін вказує, що комбінації прийомів на відміну від окремих прийомів мають істотні переваги. Це відбувається за рахунок того, що суперник, не підозрюючи про комплексності атаки, намагається виконати міцну захист від першої атаки і не встигає відреагувати черговим захистом на завершальний прийом комбінації.

Встановлено, що в основі структурних побудов комбінацій знаходяться наступні дії атакуючого борця: 1) способи тактичної підготовки, ривки, поштовхи; 2) швидкісні переміщення центру ваги його тіла; 3) сковують і швидко змінюються захоплення і перехоплення; 4) маневрування; 5) хибні прийоми атаки; 6) захисту (виконувані суперником); 7) завершальні прийоми атаки [36, 39].

Фахівці вказують, що проблема вивчення надійності прояви борцями техніко-тактичних можливостей нерозривно пов'язана з кількісною оцінкою основних складових частин, визначаючи біомеханічні характеристики рухового навику. У спортивній боротьбі, як правило, оцінюються тимчасові показники

структури технічної дії, що характеризують латентний час рухової реакції, тривалість фази підходу, фази відрив-політ, а також час кидка. Зміна надійності прояви висококваліфікованими борцями техніко-тактичних можливостей під впливом фізичного стомлення визначається, перш за все, динамікою показника довжини фази підходу. Так, підтвердилися зроблені раніше авторами думки про те, що зменшення часу фази підходу на тлі фізичної втоми, характерного для навантаження змагального поєдинку, значно впливає на показник надійності змагальної діяльності у вільній боротьбі [1, 5, 7, 11, 29, 38].

1.3. Аналіз змагальної діяльності як передумова розробки методики навчання варіативним техніко-тактичним діям борців вільного стилю.

Правила змагань - основний регламентуючий документ і тому запропоновані зміни повинні носити строго аргументований характер. Будь-які зміни істотно впливають на тренувальний процес борців і відображаються на змагальній діяльності. Провідне місце в спортивних єдиноборствах займає техніко-тактична підготовка з поступовим збільшенням функціональної складової, орієнтованої на вікові особливості спортсменів [1, 5, 6, 35].

Про важливість обов'язкового обліку правил змагань, які визначають зміст і характер боротьби говорить безліч фактів. Так, на Олімпійських іграх 1956, 1960, 1964 років радянські борці не змогли посісти перше командне місце, тоді як тільки таке влаштовувало наших спортсменів. Причиною цього стало те, що радянські тренери не перебудували підготовку спортсменів відповідно до тих змін міжнародних правил, які відбулися напередодні [3, 5, 6, 10].

Відомі фахівці вільної боротьби [1, 2, 6, 23] весь еволюційний процес розвитку правил спортивної боротьби умовно розділили на 5 етапів: перший (1896-1916 рр.); другий (1917-1937 рр.); третій (1938-1947рр.); четвертий (1948-1969 рр.); п'ятий (з 1975 р). Однак, є думка фахівців [2, 4], які вказують на те, що йде формування передумов нового, шостого етапу. Перша з них - це прийняття кардинальних змін правил боротьби в 2005 році. Друга - є загроза

виключення вільної боротьби з олімпійської програми. Автори зазначають, що потрібно багато зусиль різних фахівців, функціонерів, керівників для того, щоб боротьба зміцнила свої позиції в родині олімпійських видів спорту.

На сьогоднішній день спортивна боротьба вже не буде виключена з олімпійської програми, це факт, але для зміцнення її позицій, необхідно постійно підвищувати її видовищність через вдосконалення її правил. Відразу після ряду великих подій в спортивному світі в засобах масової інформації з'явилися новини, пов'язані зі спортивною боротьбою. Так, головною зміною в новітніх правилах боротьби, що вступили в дію стало скасування ведення рахунку за періодами, які тривали по дві хвилини. Відтепер підрахунок очок знову став наскрізним, а сутички складаються з двох трихвилинних періодів. Також тепер за перевід противника в партер нараховується два бали [4, 34].

Крім того, скасовані овертайми, клінчі, жеребкування по ходу поєдинків і бали за виштовхування. Змінено і порядок нарахування штрафних балів за пасивність. Так, у вільній боротьбі спортсмен спочатку отримує усне попередження. Після другого попередження за пасивність для борця починається відрахунок 30 секунд, і якщо за цей час супротивники не наберуть очок, то один бал отримає «активний» суперник. Також в разі, коли в перші дві хвилини одного з періодів атлети не наберуть очок, суддя зобов'язаний буде визначити більш пасивного борця, і якщо протягом наступних 30 секунд він не набере очок, то бал отримає його противник.

Система нарахування оцінок за технічні дії і визначення пасивності будуть доопрацьовані на тестових турнірах в самий найближчий час. Крім того, планується збільшити представництво жінок і на Олімпіадах. Якщо в Ріо-де-Жанейро, як і в Лондоні, чоловіки розігрували у вільному і греко-римському стилі по сім комплектів нагород, а жінки - чотири, то на Іграх-2020 в Токіо (яка перенесена) в олімпійській програмі, це поєднання зміниться на формат 6+ 6 + 6.

Вивчення тенденцій розвитку спортивної боротьби свідчить про те, що найбільшу роль і значення FILA в підвищенні видовищності змагань відводить боротьбі в стійці. Під видовищністю в боротьбі розуміють загальнодоступність

і простоту сприйняття єдиноборства глядачами, виконання спортсменами ефективних, які справляють враження та викликають захват різноманітних результативних техніко-тактичних дій [1-3, 9, 35].

Як уже зазначалося, за перевід суперника в партер за новими правилами нараховується 2 бали. Таким чином, питома вага очок, набраних в цьому положенні, повинна збільшитися приблизно вдвічі. Оскільки загроза виключення спортивної боротьби з програми Олімпіади 2020 року знята, то, як мінімум цей пункт буде діяти два олімпійських цикли, за цей час буде розіграно 36 комплектів медалей. Причому в середовищі керівників, функціонерів, тренерів, спортсменів і любителів посилюються наміри зміцнити позиції цього виду спорту в олімпійській програмі в майбутньому, для того, щоб подібна критична ситуація не повторювалася.

Аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Чемпіонатах Світу, України та Всесвітній Універсіаді підтвердив зростаючу роль боротьби в стійці.

Після розгляду великої кількості пропозицій, зроблених Технічної Комісією ФІЛА у співпраці з Медичної Комісією, Науковій Комісією, Суддівської Комісією та Комісією Атлетів, з врахуванням пропозицій національних федерацій, з 1 січня 2014 увійшло в силу нова редакція правил.

Наприклад, у вільній боротьбі перемога з технічною перевагою складає 10 балів; будь-який кидок зі стійки в небезпечне становище оцінюється в 4 бали.

1.4. Навчання базової техніки вільної боротьби як основи варіативної техніки

На основі аналізу навчально-методичної літератури, а саме програм навчання, опитування тренерів і спортсменів нами визначено зміст базової техніки вільної боротьби, тобто «школи» яку повинен освоїти кожен спортсмен-початківець [1-5].

За результатами проведених нами бесід з 35 тренерами встановлено, що всі вони вважають, що необхідно починати навчання з вивчення базової техніки. Але 15 з них

все-таки звужують арсенал базової техніки, тому, що в умовах змагань багато техніко-тактичних дій не застосовується. 14 респондентів знайомлять з техніко-тактичними діями, які нечасто виконуються в умовах змагань, 6 опитаних в повному обсязі навчають базової техніці.

Нижче наведено мінімальний обсяг базової техніки для вивчення юними борцями (сюди входять основні прийоми та їх варіанти) (табл. 1).

Таблиця 1

Прийоми базової техніки для вивчення юними борцями

Перший рік навчання	
1	Перевід ривком за руку
2	Перевід з пірнанням під руку
3	Звалювання збиванням та захопленням ніг (и)
Другий рік навчання	
1	Кидок нахилом захватом ніг (и)
2	Кидок поворотом захватом руки й однойменної ноги
3	Кидок підворот захопленням шиї і руки
Третій рік навчання	
1	Кидок обертанням захопленням руки зверху (вертушка)
2	Кидок прогином захватом тулуба й руки
3	Звалювання збиванням та захопленням руки з-під плеча і різнойменного стегна (гомілки)

Аналіз даних опитування тренерів, які виступають експертами у відношенні особливостей побудови методики навчання на початкових етапах спортивної спеціалізації юних борців вільного стилю, показав, що практично всі вони надають найбільше значення одним і тим же компонентів спортивного вдосконалення

[2, 4, 7, 9].

Переважна більшість вважає за необхідне приділяти однакову увагу роботі і з пасивним, і з активним партнером [1, 3, 5, 7-9, 37].

У той же час не виявилося одностайності, коли мова йшла про час початку навчання комбінаціям. Однак у цілому думка експертів схилялися до того, що навчання їм слід починати в ранні терміни освоєння техніки боротьби. Ця позиція

отримала підтвердження при аналізі відповідей, які стосуються часу початку навчання тактичним діям. Таким чином, експертне опитування дозволило намітити основні положення методики навчання юних борців [2, 3, 5, 8, 29].

Для того щоб підвищити ефективність навчання базовій техніці вільної боротьби, як основи для формування варіативної техніки, ми спиралися на ідеї і теоретико-методичні положення, викладені в працях [2, 4, 6, 8, 36].

Розробки названих авторів показали високу ефективність. Однак, на нашу думку, через небажання вести планомірну та тривалу роботу по формуванню базової техніки юних борців, в даний час вони використовуються недостатньо. Хоча провідні спеціалісти вважають, що велику користь в справі придбання навичок проведення прийомів з динамічної ситуації може принести сутичка з виконанням обов'язкових елементів. При цьому кількість прийомів повинно поступово зростати. І такого роду боротьба з учасником своєї ж команди може бути використана в якості заліку з техніки на змаганнях підлітків і юнаків поряд з демонстрацією окремих прийомів.

Наявна практика форсування підготовки, натаскування на результат з раннього віку сприяє передчасному вичерпанню духовних і фізичних можливостей і, як наслідок, зниження ефективності спортивної діяльності. Тому в навчально-тренувальному процесі нами крім змагальних поєдинків здійснювалася оцінка прийомів, техніко-тактичних дій і робився акцент на формування школи боротьби. Крім того учні здавали нормативи із загальної фізичної підготовки в режимі змагань (хто більше підтягнеться, зробить більше згинань і розгинань рук в упорі лежачи, пробіжить 30 і 1000 м, правильніше продемонструє міст борця, зробить перевороти та забігання на голові, далі стрибне в довжину з місця).

Також проводилися змагання у формі ігор, естафет. У цілому визначалися передумови до занять боротьбою (темпи і якість освоєння складних рухів, темпи розвитку фізичних якостей і т. д.). Ігри проводилися в підготовчій частині тренувальних занять після виконання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ борця.

Система змагань. Перед проведенням змагань експертна комісія з числа досвідчених тренерів (3-5 чол.) оцінювала обов'язкову програму, де юні борці

демонстрували техніку виконання прийомів, за п'ятибальною системою. Проводився прийом нормативів з фізичної підготовки, за винятком бігу на 1000 м, так як виконання цього нормативу вимагало досить великого навантаження. Потім проводилися безпосередньо змагання. Після їх закінчення проводилося нагородження кращих 3-5 юних спортсменів окремо за обов'язкову програму, виконання нормативів з фізичної підготовки та проведення змагальних поєдинків.

РОЗДІЛ 2.
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1) аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури;

2) педагогічні спостереження;

3) опитування (бесіда, анкетування);

4) аналіз змагальної діяльності борців;

5) педагогічний експеримент;

6) методи математико-статистичної обробки результатів досліджень.

2.1.1. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури

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

2.1.2. Педагогічні спостереження

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

2.1.3. Опитування

Для того, щоб виявити думки про правила, що вступили в силу з 2013 року і їх вплив на змагальну діяльність, проведено анкетування тренерів, суддів, фахівців, знавців і любителів боротьби. Всього було опитано 50 респондентів: 10 тренерів (в тому числі 5 вищої категорії, крім того, 7 мають звання «майстер спорту України та СРСР»; 10 діючих спортсменів (всі майстри спорту України); 10 суддів (в тому числі - 7 чол. національної категорії і 3 чол. першої категорії); 10 фахівців боротьби різного профілю (в тому числі 1 доктор педагогічних наук і 4 кандидати педагогічних наук, 7 майстрів спорту СРСР та України); 10 знавців боротьби з багаторічним стажем (до 30 і більше років, що цікавляться її історією і статистикою).

Питання анкети (дод. 1) складені так, що деякі з них були взаємопов'язані для того, щоб отримати більш точні і повні відповіді. В анкеті дані варіанти відповідей, з яких потрібно вибрати відповідний. Це зроблено тому, що в переважній більшості респонденти не бажають або не мають можливості йти на контакт і тим більше давати відповіді в розгорнутому вигляді. З деяких питань

проводились особисті бесіди під час яких уточнювалися деякі деталі відповідей.

Зазначене опитування проводилося під час змагань різного рангу – Універсіади області, України, чемпіонату області. Також були опитані учасники чемпіонату України і тренери, які готували спортсменів до змагань різного рангу.

Визначення найбільш ефективних і часто виконуваних техніко-тактичних дій. На основі анкетування (дод. 2) п'ятдесяти висококваліфікованих тренерів, науковців та спортсменів (майстри спорту СРСР і України, в тому числі міжнародного класу) визначені найбільш ефективні і які найбільше виконуються техніко-тактичні дії.

Для обробки результатів анкетування застосований метод експертних оцінок. Експертиза проведена на основі методу переваги (ранжування). Ступінь узгодженості думок експертів визначена обрахуванням коефіцієнту конкордації.

2.1.4. Аналіз змагальної діяльності борців

Аналіз змагальної діяльності борців проводився як безпосередньо в ході поєдинків, так і в процесі перегляду відеозаписів. Для дослідження змагальної діяльності використані апробовані і широко поширені в спортивній боротьбі методики.

З метою вивчення змагального протиборства спортсменів з позицій діяльнісного підходу застосована методика структурно-смислового (фрагментарного) аналізу. Вона грунтується на тому, що з моменту подачі сигналу судді до початку боротьби і до її зупинки вирішуються певні завдання, підлеглі спільної мети змагальної діяльності в поєдинку і в цілому змаганні. Даний метод передбачає виокремлення та детальне вивчення ходу єдиноборства за фрагментами з тим, щоб скласти з них цілісну картину змагальної діяльності. Аналіз змагальних поєдинків, здійснюваний на основі даної методики, дозволяє послідовно, логічно і взаємопов'язано вивчити характер змагального протиборства і, найголовніше, проаналізувати як самі

результати змагальної діяльності, виражені в кількісних показниках, так і безпосередньо досліджувати її процес в дії [13, 14].

Для аналізу змагальної діяльності застосовувалися такі показники [3, 7]:

1) кількість реальних спроб - абсолютне число реальних спроб проведення прийомів;

2) кількість оцінених спроб - характеризує їх абсолютне число;

3) ефективність спроб - характеризує процентну частку оцінених спроб (атак);

4) кількість виграних балів;

5) якість виконання прийомів (середній бал) - відношення кількістю виграних балів до кількості оцінених спроб (виконані прийоми в сутичці).

2.1.5. Педагогічний експеримент

З метою визначення ефективності методики підготовки спортсменів до відповідальних змагань з урахуванням вимог діючих правил вільної боротьби проведено двоетапний експеримент.

Перший експеримент проводився в рамках навчально-тренувальних сутичок, другий в рамках першості області та України серед юнаків.

В експерименті приймало участь 24 юних спортсмена чоловічої статі. Вік 10-14 років. В КГ – 12 чоловік, в ЕГ - 12 чоловік.

2.1.6. Методи математико-статистичної обробки результатів досліджень

Результати досліджень оброблені за допомогою методів математичної статистики, широко описаних у спеціальній літературі.

Визначалися наступні показники:

- середня арифметична M;
- середньоквадратичне відхилення a;
- помилка середнього арифметичного т.

Достовірність відмінностей визначалася по параметричного критерію Стьюдента (t).

При обробці результатів експертизи визначено ступінь узгодженості думок експертів. Для чого обчислений коефіцієнт конкордації

за формулою:

$$W = \frac{12\,S}{т2\,(n3 - m)}$$; де:

S - сума квадратів відхилень сум рангів, отриманих кожним спортсменом, від середньої суми рангів;

m - кількість експертів;

п - кількість ранжируваних об'єктів.

2.2. Організація дослідження.

Характеристика контингенту дослідження. На базі обласної ДЮСШ м. Тернополя проводилася дослідницька робота. До експерименту долучилося 24 спортсмени другого року навчання.

Етапи дослідження. Дослідження було проведено в чотири етапи.

Перший етап (грудень 2019 р. – січень 2020 р.) було вивчено та узагальнено дані загальнодоступної науково-методичної літератури і практичні навики фахівців, які вивчали дану проблему. Було визначено мету, завдання та методи дослідження.

Другий етап (січень – березень 2020 р.) було проведено констатувальний експеримент під час якого, проведено попереднє дослідження - проаналізовані змагання різного рангу різного рівня серед юнаків та кадетів, сутички спортсменів під час тренувань

Третій етап (березень – травень 2020 р.) проведений формувальний педагогічний експеримент, під час якого впроваджено розроблену методики навчання варіативним техніко-тактичних дій юних борців вільного стилю. Експеримент тривав 3 місяці.

Четвертий етап (червень – жовтень 2020 р.) скерований на аналіз та підведення підсумків одержуваних результатів, обробка (в тому числі математико-статистична), узагальнення, інтерпретація, формулювання висновків та підготовка роботи до апробації та захисту.

РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ

3.1. Методика навчання варіативним техніко-тактичних дій

В результаті проведених досліджень розроблена методика навчання варіативним техніко-тактичних дій, в основі якої лежить «принцип воронки», обгрунтований В.Ф. Бойко.

Складові навчання варіативної техніки кидків млином, способи тактичної підготовки, а також засоби, що забезпечують проведення даного прийому залежать від варіативності «входу в прийом», який залежить від: різних

способів тактичної підготовки, різних видів захватів, різноманітних вихідних положень.

Захвати в однойменній стійці: 1) шиї збоку і різнойменного плеча спереду; 2) руки обома руками спереду; 3) за шию зверху і плече різнойменної руки знизу або зверху.

Захвати в різнойменній стійці: 1) руки обома руками збоку; 2) однієї руки спереду двома руками; 3) різнойменної руки зверху і зап'ястя.

Техніка кидка. Постановка ніг при підході до млина: а) поставити будь-яку ногу на ступню між ніг суперника, іншу на коліно; б) присівши на обидві ступні; в) на обидва коліна.

Класичний (основний) варіант млини. В.П. - стійка однойменна. Захоплення: руки за різнойменне плече.

Дії: ривком за плече на себе вивести суперника з рівноваги, одночасно з кроком вперед, поставивши ногу на всю стопу між ніг суперника, як можна глибше пірнути головою під плече захопленої руки. З кроком далекої ногою вперед, поставити її на коліна і, захопивши однойменною рукою суперника за стегно зсередини, сильно натягнути захоплену руку суперника на свою шию, щільно притискаючи свій лікоть до тулубу. Повернувши голову в сторону кидка, випрямити тулуб, не опускаючи тазу, і, відштовхнувшись попереду стоячою ногою в сторону, потягнути за плече суперника в бік - вгору і, відриваючи суперника від килима, скинути його зі своїх плечей вперед - в сторону.

Способи тактичної підготовки з попереднього захоплення (в щільному контакті):

1) розкриття;

2) маневрування;

3) виведення з рівноваги.

Способи тактичної підготовки з дистанції при зближенні:

1) сковування;

2) розкриття;

3) обман;

4) обман-загроза;

Засоби, що забезпечують підготовку кидка млином: 1) виконати захват за плече і шию збоку і за рахунок маневрування по килиму викликати суперника на себе; 2) імітувати (виконати помилковий) кидок через спину підхопленням; 3) імітувати підсічку; 4) атакуючий, захопивши за голову зверху, згинає суперника вниз, іншою рукою віджимає різнойменну ногу в сторону, погрожуючи йому перекладом в партер, тим самим змушуючи його розкритися; 5) виконати імітацію входу в ноги; 6) провести помилковий нирок під руку.

Кидок млином, виконаний з попереднього захвату суперником за зап'ястя рук або руки атакуючого.

1. Прийом виконується атакуючим з попередньо здійсненого суперником захоплення його руки або рук за зап'ястя або виконанням захоплення самим атакуючим. Атакуючий, захопивши різнойменну руку суперника за зап'ястя, інший - за плече зсередини починає виконувати переклад ривком. Відпустивши зап'ястя руки і приставивши дальню ногу вперед між ніг суперника, а ближню ставлячи на коліно, атакуючий пірнає супернику під груди так, щоб його лопатки були повністю прикриті груди суперника, весь час продовжуючи натягувати його однойменну руку собі на шию. Звільненою рукою захопити однойменне стегно зсередини і, відштовхуючись передньою ногою в сторону, атакуючий відриває суперника від килима і перекидає його через плечі в напрямку захопленої руки. У фазі польоту необхідно відпустити стегно суперника і в момент приземлення перехопити його за шию. Поставивши суперника в небезпечне становище, виконати дотискування захватом голови і руки збоку.

2. Суперник, захищаючись від млина, відкидає ноги назад, максимально прогнувшись у попереку. Атакуючий, повертаючись назад з-під суперника, перехоплює його за тулуб збоку і переводить в партер млином.

Скручування млином захватом шиї з плечем зверху або шиї зверху і плеча знизу.

Техніка виконання першого варіанту ідентична попереднім кидком. Другий варіант. Техніка виконання початкових фаз цього варіанту за

структурою схожа з усіма описаними кидками млином, тільки тут завершальна фаза виконується не помітно, а скручуванням млином із захватом за однойменну п'яту зсередини.

Кидок млином захватом за різнойменне плече і стегно зовні.

Цей варіант прийому може виконуватися як з попереднього захвату за плече, так і з дистанції з подальшим захопленням за різнойменне плече і стегно зовні або тулуба. У техніці виконання цього прийому в порівнянні з попереднім варіантом є різниця, так як атакуючому доводиться захоплювати зовсім іншу ногу зовні або тулуб. Якщо в попередніх варіантах кидків млином захоплювалась однойменна нога за стегно зсередини, то тут слід захопити різнойменну ногу за стегно зовні. Потім атакуючий, підставивши різнойменну ногу на всю стопу збоку-ззаду по відношенню до атакований нозі суперника, а іншу - на коліно, трохи попереду захопленої ноги виконує кидок через плечі. Кидок проводиться аналогічно техніці виконання всіх наступних фаз кидка, описаних в попередніх варіантах млини.

Кидок млином захватом руки обома руками знизу-збоку. 1) захватіть руку суперника за плече зовні, інший - за зап'ястя зсередини; 2) виконання прийому без попередньо здійсненого захоплення.

Варіанти продовження атак. Дії після виконання суперником відповідних захисних дій від млина: 1) на атаку млином суперник реагує захистом; 2) суперник, захищаючись від млина, відкидає ноги назад і з'єднує руки в замок на шиї атакуючого; 3) суперник, захищаючись від млина, захоплює атакуючого за голову зверху; 4) суперник, захищаючись від млина, відкидає захоплювану ногу назад якнайдалі, спираючись тільки на вільну ногу; 5) суперник, захищаючись від млина, відкидає ноги назад, максимально притискаючись до килиму животом; 6) суперник, захищаючись від млина, захоплює атакуючого щільним захопленням за шию зверху і, не розпускаючи захоплення за плече, ще прихоплює його однойменну руку за зап'ястя.

Наведемо варіанти комбінування прийому «млин»:

1. Атакуючий виконує прохід в ноги головою всередину або назовні. Суперник відповідає захистом, захоплюючи його руку за зап'ястя. Атакуючий

використовує цей захоплення для продовження своєї атаки і виконує кидок млином.

2. Атакуючий робить спробу виконати кидок підхопленням. Суперник, захищаючись, випрямляється, максимально відхиляючись назад, і розкриває-ся. У цей момент атакуючий проводить кидок млином.

3. Атакуючий виконує нирок під руку, намагаючись захопити за ближнє (різнойменне) стегно. Суперник захищається, відставляючи атакувати ногу тому, відкинувшись і сильно нахиляючись вперед в упорі на ступні або коліна і розвертаючись до атакуючого іншим боком. Атакуючий, використовуючи це положення суперника, захопивши далеке (різнойменне) стегно, проводить кидок млином.

4. Атакуючий робить спробу виконати кидок млином. Суперник, захищаючись, відкидається так, що захопити ноги неможливо. Атакуючий переходить на захоплення тулуба збоку і виконує кидок млином або проводить переклад суперника в партер.

За аналогічним принципом визначені складові методики навчання наступним техніко-тактичних дій: 1) переводом і звалюванням збиванням захопленням ніг; 2) кидкам нахилом захватом ніг; 3) кидкам підворіть захопленням шиї і руки; 4) кидкам обертанням; 5) кидкам прогином захопленням тулуба і руки.

Навчання техніці переводів збиванням.

Збивання: стоячи на ногах, на колінах, на коліні. Голова атакуючого по відношенню ніг суперника - зовні, всередині і між ніг. Виконання: атакуючий штовхає суперника тулубом вперед і руками різко підриваючи ноги до себе, збиває суперника на таз або спину, не відриваючи його від килима. Виконується у вигляді переказів або кидків, при контакті суперника, з середньою, дальньої дистанції. Захвати: за ноги, плечовий пояс суперника, застосовувати різні варіанти впливу ніг на ноги суперника (зачепи стопою, голенню зсередини, зовні, закрокування). Основні руху атакуючого: 1) захоплення і поштовх суперника; 2) збивання його на килим (приземлення); 3) утримання в небезпечному становищі; 4) перехід до дотискування.

1. Переводи збиванням захопленням ноги, голова всередині, стійка різнойменна.

Варіанти переводів: а) з дистанції; б) попереднього контакту з суперником.

1. З попереднього захоплення суперника за плечовий пояс.

2. Захопивши ближню ногу збоку за стегно.

3. Захопивши ближню ногу за підколінну ямку.

4. Увійшовши в ближню ногу, захопити її за стегно.

5. Початок атаки виконується в попередньому варіанті.

6. Захопити ближню ногу за стегно, підтягнути її до себе і зачепити різнойменну гомілку.

2. Переводи збиванням захопленням ноги, голова зовні, стійка однойменна.

1. Атакуючий, різко зближуючись з суперником, виконує зачіп різнойменної п'яти зсередини з обхватом ніг за стегна і, підірвавши його гомілку на себе, збиває суперника на таз.

2. Захопивши ближню ногу, атакуючий швидко вихоплює її в сторону-вгору і, виконавши передню підсічку різнойменної опорної ноги, збиває або кидає на килим.

3. Виконавши нирок в ближню ногу, атакуючий, стоячи на колінах, захвачувати гомілку суперника за п'яту з двох сторін. Упершись плечем в коліно, тягою гомілки за п'яту на себе штовхає суперника плечем вперед і СБІ-кість його на таз.

4. Після захвату ніг і удару плечем в верхню частину стегон атакуючий за рахунок підхоплення ніг виконує збивання або кидок і ставить суперника в небезпечне становище.

5. Атакуючий виконує низький нирок із захопленням п’яток зовні, розташовуючи голову між ніг. Упершись плечем в верхню частину гомілок, атакуючий ривком за п'яти на себе збиває суперника на таз.

3. Переводи збиванням захопленням ноги Голова зовні, стійка однойменна (битва на колінах). 1. Захопивши ногу за стегно, затиснути її між

ніг. Для посилення захоплення схрестити ноги. Рукою, що утримує стегно зсередини, упертися в різнойменну ногу в підколінну ямку зсередини. Віджимаючи дальню ногу від себе - назовні і одночасно штовхаючи суперника плечами вперед, перевести його в партер.

2. Захопивши ногу, атакуючий робить крок назад. Суперник захищаючись, намагається з ним зблизитися за рахунок стрибка вперед. Атакуючий, спираючись плечем в ногу, сильно завантажує її своєю вагою і переводить суперника в партер.

3. Захопивши ближню ногу, атакуючий, стоячи на колінах, щільно прижиму тулубом і головою до стегна суперника. Провівши зачіп однойменної ноги за п'яту зсередини і штовхаючи суперника плечем вперед, перевести його в партер.

4. Захопивши ногу, перехопити за далеке стегно зовні. Одночасно штовхаючи суперника плечем вперед, з тягою за ноги руками на себе з упором і поштовхом головою в стегно від себе перевести його в партер.

Навчання техніці кидків нахилом проводяться в більшості випадків з однойменної стійки. Мають стандартну структуру в першій частині виконання, коли атакуючий хоче захопити ногу (і) за стегно і підняти вгору. Друга половина атаки має варіабельну структуру, яка виникає після виконання суперником захисних варіантів, що протікають в швидко мінливих ситуаціях протиборства.

1. Після проходу в ближню ногу захопити за далеке стегно зовні і, відірвавши суперника від килима, здійснити перехоплення дальньої ноги зсередини однойменної рукою за підколінну ямку і виконати кидок нахилом. Як і переводить суперника на лопатки захопленням руки на ключ з зачепом ближнього стегна зсередини.

2. Після проходу в ближню ногу виконати захоплення далекою ноги, відірвати суперника від килима і, перехопивши за дальню ногу зсередини, виконати кидок нахилом, опустившись на коліно ближньої ноги. Дальньої 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 атакуючий починає відривати суперника від килима захопленням за стегно. Піймавши зручний момент, атакуючий пере-охоплювали суперника за шию з-під однойменного плеча і виконує кидок нахилом.

4. Атакуючий, пройшовши в ноги, виконує відрив суперника від килима за-хватом за стегна. Суперник, перехилився через плече атакуючого тому, за-захищатися, намагаючись виконати захоплення ніг або тулуба з боку спини. Атакуючий, користуючись цим, захоплює зворотним хватом рук за передпліччя з фіксацією зап'ясть і, зробивши крок в сторону з розворотом стопи п'ятою назовні, виконує кидок назад - в сторону.

3.2. Організаційно-методичні умови підготовки юних борців

Далі представимо зміст моделі підготовки юних борців і необхідні вимоги для її реалізації.

1. Контингент: новачки 10-14 років, придатні за станом здоров'я і допущені лікарем.

2. Техніко-тактична підготовка: формування основ ведення єдиноборства; оволодіння елементами техніки і тактики виду боротьби, іграми з елементами єдиноборства; навчання базовою технікою боротьби; формування варіативних техніко-тактичних дій.

3. Основні методи тренування: ігровий, рівномірний, повторний.

4. Форми організації тренувального процесу: групові навчальні та навчально-тренувальні заняття комплексної спрямованості; індивідуально-групові заняття з удосконалення варіативних техніко-тактичних дій.

5. Мета підготовки: залучення дітей до регулярних систематичних занять фізичною культурою і обраним видом спорту, формування стійкого інтересу до занять спортивною боротьбою.

6. Основні завдання за видами підготовки:

а) ідейне і моральне виховання: патріотичне виховання; формування ціннісного ставлення до спорту і моральних якостей: тру-долюбив, сумлінності,

дисциплінованості, свідомості, організованості; виховання почуття колективізму і товариства, культури поведінки;

б) теоретична підготовка: формування знань про вид спорту, його місце і значення в системі фізичного виховання, правилах змагань, змісті та організації занять зі спортивної боротьби;

в) спеціальна психологічна підготовка: формування мотивації до занять боротьбою, виховання вольових якостей;

г) фізична підготовка: зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загальнорозвиваючих вправ;

7. Харчування: своєчасне і різноманітне, в тому числі з урахуванням регулювання ваги.

8. Засоби відновлення: педагогічні - прогулянки, плавання, ігри на свіжому повітрі; фізіотерапевтичні - душ, лазня; медико-біологічні - вітамінізація, біологічно активні речовини рослинного походження.

9. Медичне та науково-методичне забезпечення: етапне медичне і педагогічне обстеження фізичного розвитку та фізичної підготовленості (диспансеризація).

10. Система контролю:

а) організації системи підготовки: наповнюваність навчальних груп, систематичність і відвідуваність занять;

б) спеціальної психологічної підготовки: за даними педагогічних спостережень, бесід;

в) фізичної підготовки: виконання нормативів;

г) техніко-тактичної підготовки: ступінь володіння основами ведення єдиноборства, елементами техніки і тактики виду боротьби, іграми з елементами єдиноборства; базовою технікою боротьби; варіативними техніко-тактичними діями.

д) змагальної підготовки; аналіз змагальної діяльності.

3.3. Експериментальне обгрунтування ефективності розробленої методики навчання варіативним техніко-тактичних дій

Для експериментальної перевірки ефективності розробленої методики навчання варіативним техніко-тактичним діям здійснювалася експертна оцінка техніки виконання класичного і трьох варіантів кидків млином без опору. Оцінку давали 3 тренера вищої категорії. Для демонстрації прийомів було 3 спроби, виставлявся середній бал. Як свідчать дані, наведені в табл. 2, юні спортсмени дослідної групи достовірно (Р <0,05-0,001) перевершили представників контрольної групи, показавши краще і більш стабільне виконання прийомів.

Таблиця 2

Експертні оцінки техніки виконання варіантів прийому «млин» без опору за 5-бальною шкалою (М ± т)

Прийоми	Групи		Достовірність розбіжностей (Р)
	ЕГ n=12	КГ n=12	
Класичний (основний) варіант млини	4,35 0,092	3,92 0,083	<0,001
а) скручування млином захопленням різнойменного плеча зовні або шиї зверху і захопленням різнойменної п'яти зсередини	4,13 0,084	3,81 0,075	<0,01
б) кидок млином захопленням різнойменного плеча і стегна зовні	3,84 0,073	3,61 0,075	<0,05
в) кидок млином захопленням руки обома руками знизу-збоку	3,72 0,073	3,50 0,064	<0,01

Для того щоб оцінити техніку кидків млином на тлі збиваючих чинників (опір суперників, стомлення), проведені сутички за завданням з установкою виконати один або кілька варіантів цього прийому, а також комбінації з іншими прийомами.

Результати сутичок (табл. 3) свідчать про більш високу ефективність проведення даного прийому представниками дослідної групи. Так, незважаючи

на достовірно менше (Р <0,05) кількість реальних спроб, вони значно випередили спортсменів контрольної групи за кількістю оцінених спроб і вигранних балів, а також за ефективністю спроб (Р <0,001). Також у них вище і якість виконання прийомів (Р <0,05).

Таблиця 3

Показники виконання варіантів прийому «млин» і їх комбінацій в сутичках за завданням (М ± т)

ПОКАЗНИКИ	Групи		Достовірність розбіжностей (Р)
	ЕГ n=12; 24 сутички	КГ n=12 24 сутички	
Кількість реальних спроб	4,82 0,062	4,63 \0,055	<0,05
Кількість оцінених спроб	1,86 0,047	3,23 0,051	<0,001
Ефективність спроб (%)	38,6 1,05	69,7 1,24	<0,001
Кількість вигранних балів	4,15 0,039	8,08 0,043	<0,001
Якість виконання прийомів (бали)	2,23 0,078	2,50 0,091	<0,05

Крім того, проведена оцінка ефективності та якості виконання млина учасниками експерименту в умовах змагань (табл. 4). Так, представники дослідної групи достовірно (Р <0,05) зробили більше спроб виконати прийоми, випередивши борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб, вигранних балів і показником ефективності (Р <0,001). При цьому у них достовірно більш висока якість виконання прийомів (Р <0,05).

Таблиця 4

Показники виконання варіантів прийому «млин» і їх комбінацій в змагальних сутичках (М ± т)

ПОКАЗНИКИ	Групи		Достовірність розбіжностей (Р)
	КГ n=12; 31 сутичка	ЕГ n=12 31 сутичка	
Кількість реальних спроб	3,01 0,042	3,28 0,048	<0,05
Кількість оцінених спроб	1,22 0,043	1,75 0,046	<0,001
Ефективність спроб (%)	40,5 1,12	53,4 1,19	<0,001
Кількість виграних балів	2,59 0,036	4,17 0,041	<0,001
Якість виконання прийомів (бали)	2,12 0,083	2,38 0,087	<0,05

Висновки

1. Зміна правил змагань у вільній боротьбі та аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на різноманітних змаганнях високого рангу підтвердили зростаючу роль ефективної боротьби у стійці. Для цього необхідно збільшувати арсенал варіативних техніко-тактичний прийомів борців вільного стилю, що і передумовою розробки та основним завданням нашої експериментальної методики.
2. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити основні складові початкової техніко-тактичної підготовки в спортивній боротьбі. Це виділення базових прийомів з метою упорядкування

процесу навчання; реалізація спортивно-ігрового методу у формуванні навичок і умінь вести двобій; ідея навчання варіативної техніці, реалізована в «принципі воронки».

В цілому можна констатувати, що в силу різних еволюційних процесів методика початкового навчання досить часто вже не встигає за мінливої моделлю змагальної діяльності та модельними характеристиками борця-чемпіона. Це зумовило вибір напряму і комплексний підхід до проведення подальших експериментальних досліджень щодо вдосконалення методики початкової техніко-тактичної підготовки.

3. Більшість фахівців вважає, що для початку навчання елементам та прийомам варіативної техніки необхідно вивчити арсенал базової техніки у повному обсязі, особливо на початкових етапах спортивної спеціалізації. У той же час не виявилося одностайності, коли мова йшла про час початку навчання комбінаціям. Однак у цілому думка експертів схилялися до того, що навчання їм слід запроваджувати на початкових етапах освоєння техніки боротьби.
4. Методологічною основою формування варіативного рухової навички є «принцип воронки», згідно з яким борець повинен оволодіти широким комплексом навичок входу в прийом і відносно стабільним виконанням його стрижневої частини. Даний принцип дає можливість зрозуміти доцільність послідовного ускладнення техніко-тактичних дій - від виконання їх модельних варіантів без перешкод до поступового запровадження збиваючих факторів з формуванням індивідуальних варіантів виконання.
5. Найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні рухові дії в раціональний ланцюг в залежності від конкретної ситуації і забезпечити досягнення кінцевого результату з урахуванням протидії суперника.
6. З огляду на особливості змагальної діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю, розроблена методика навчання варіативним

техніко-тактичним діям борців передбачає засвоєння базової техніки вільної боротьби як основи варіативної техніки, формування умінь і навичок ведення єдиноборства за допомогою спеціалізованих рухливих ігор, вивчення різних способів тактичної підготовки проведення прийомів, вихідних положень і захватів.

7. Методика засвоєння варіантів комбінування включає в себе вивчення основного техніко-тактичної дії і її варіантів з послідовним з'єднанням з іншими прийомами в комбінації, що моделюються з урахуванням конкретної ситуації протиборства.
8. З метою експериментального обгрунтування ефективності розробленої методики здійснена експертна оцінка техніки кидків млином в сутичках за завданням з установкою виконати один або кілька варіантів цього прийому, а також комбінації з іншими прийомами. Так юні борці дослідної групи випередили представників контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів і ефективності спроб ($P < 0,001$), показавши при цьому більш високу якість виконання прийомів ($P < 0,05$).
9. При визначенні ефективності і якості виконання млинів, їх варіантів і комбінацій учасниками експерименту в умовах змагань виявлено, що спортсмени дослідної групи випередили борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів і показником ефективності ($P < 0,001$). При цьому у них відзначений достовірно вищий показник якості виконання прийомів ($P < 0,05$). Таким чином, в результаті експериментальних досліджень встановлена досить висока ефективність розробленої методики навчання юних борців варіативній техніці вільної боротьби.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для навчання варіативним техніко-тактичним діям необхідно сформувати навички і вміння ведення єдиноборства за допомогою спеціалізованих рухливих ігор: 1) торкання заздалегідь обумовленої частини (точки) тіла партнера; 2) що блокують захоплення (один з партнерів, виконавши визначений захват, повинен утримати його, інший - звільнитися від цього захвата); 3) атакуючі захоплення (необхідно здійснити один з заздалегідь визначений захват утримати його або виконати дію); 4) тиснення (виштовхнути за межі певної площі); 5) дебюти (починати поєдинок, перебуваючи в різних позах і положеннях); 6) перетягування (в захопленні ру-ками, предметів); 7) випередження і боротьба за вигідне становище (лежачи на спині,

на боці, ногами або головою один до одного, стоячи на колінах, по сигналу зайти за спину або покласти на лопатки); 8) збереження рівноваги (в раз-особистих положеннях вивести партнера з рівноваги); 9) відрив суперника від килима в різних захопленнях.

Слід освоювати навички виконання операцій: 1) швидко і надійно усувати захоплення; 2) швидко переміщатися; 3) не давати супернику виконати захоплення, звільнятися від нього; 4) виводити з рівноваги; 5) сковувати дії і швидким маневруванням завойовувати вигідну позицію для досягнення переваги і атаки; 6) змушувати відступати суперника тисненням по килиму в захопленні.

Протягом перших трьох років навчати базовим прийомам вільної боротьби та їх варіантів: 1) перекладам і звалювання збиванням захопленням ніг; 2) кидкам нахилом захватом ніг; 3) кидкам поворотом «млин»; 4) кидкам підворіть захопленням шиї і руки; 5) кидкам обертанням; 6) кидкам прогином захватом тулуба і руки.

З другого року навчання слід з'єднувати основну техніко-тактичну дію і її варіантів з іншими прийомами для створення комбінацій. У навчально-тренувальному процесі особливу увагу необхідно приділяти їх моделювання з урахуванням конкретної ситуації протидії

Література

1. Абдуллаєв А.К., Воронін Д.Є., Ребар І.В. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби. Мелітополь, 2012. 356 с.

2. Алексеев А.Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А.Ф. Алексеев, А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов: науч. журнал. Харьков: ХГАДИ. 2010. № 2. С. 3-6.

3. Андрейцев В. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе / Валерий Андрейцев // Молодіжний

науковий вісник Східноєвропейського національного університету. 2015. № 18. С. 188– 193.

4. Андрейцев В. Особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля / Валерій Андрейцев, Володимир Яременко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015. № 3. С. 9–13.

5. Андрейцев В. А. Совершенствование технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля / В.А. Андрейцев // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». 2015. Вип. 11 (66). С. 5–9.

6. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. К.: Олимп.лит., 2004. 220 с.

7. Бойко В.Ф. Обучение технике двигательных действий борцов вольного стиля с использованием компьютерных технологий / В.Ф. Бойко, Ю.В. Тупеев, В.В. Яременко, В.А. Андрейцев // Научно-теоретический журнал: Теория и методика физической культуры. Алматы. 2013. № 4. С. 85–94.

8. Бойко В. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля / Валерий Бойко, Валерий Андрейцев, Юлай Тупеев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. 2013. № 10. С. 80–88.

9. Бойко В.Ф. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В.Ф. Бойко, И. И. Малинский, В.А. Андрейцев, В.В. Яременко // Физическое воспитание студентов. 2014. № 4. С. 13–18.

10. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В.В. Яременко, В.Ю. Чікало, Р.В. Первачук, М.В. Латишев. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

11. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної

майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К.: АСБУ, 2012. 96 с.

12. Греко-римська і вільна боротьба. Фізичне виховання і спорт. Базова навчальна програма і навчальні плани трирічної підготовки спортсменів, суддів та волонтерів (з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура», «Управління професійною працездатністю» відділення спортивного удосконалення для студентів денної форми навчання усіх спеціальностей академії) / Харк. нац. акад. міськ. госп-ва; уклад.: В.М. Клочко, С.В. Повіткін; Х.: ХНАМГ, 2011. 76 с.

13. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях (ДСВКС) единоборств и игр / В.С. Келлер // Спорт в современном обществе: материалы всемирн. науч. конгресса. Тбилиси, 2015. С. 216

14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [навч. посіб.] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. 269 с.

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

16. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник / В.М. Костюкевич. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

17. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія / В.М. Костюкевич, Є.П. Врублевський, Т.В. Вознюк та ін.; за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.

18. Круцевич Т.Ю, Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.

19. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

20. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич // Том 2, Київ: Олімпійська література, 2012. 368 с.

21. Латышев Н.В. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного

стиля на играх Олимпиады в Пекине 2008 года / Н.В. Латышев // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2009. № 7. С. 106–109.

22. Мартемьянов Ю.Г. Технико-тактическое мастерство борцов и зрелищность спортивных поединков / Ю.Г. Мартемьянов, М.В. Габов / Теория и практика физической культуры, 2014. № 5. С. 26; 39.

23. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Боротьба. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби». Дніпро, 2018. 53 с.

24. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.

25. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С.. Боротьба. Методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби». Дніпро, 2018. 53 с.

26. Омаргаджиев М. Новый президент, новые правила [Электронный ресурс] / М. Омаргаджиев. - Режим доступа: http://ndelo.ru/sport-3/1253-novyi-prezident-novye-pravila (24 мая 2013).

27. Основы персональной тренировки / Под. ред. Р.В. Эрла, Т.Р. Бехля. К.: Олимпийская литература, 2012. 724 с.

28. Пістун А.І. Спортивна боротьба : [навч. посібник] / А.І. Пістун. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.

29. Первачук Р.В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення/ Первачук Р. В.// дисс… на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.

30. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. К.: Олимп. лит., 2004. 808 с.

31. Платонов В.Н. Система олимпийской подготовки и направления совершенствования подготовки спортсменов к Играм Олимпиады 2008 г. в Пекине / В.Н. Платонов // Наука в олимп. спорте: спец. вып. 2005. С. 106–131.

32. Платонов В.Н. Периодизация спортивной подготовки. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.

33. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.

34. Стельмах Ю.Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму/ Стельмах Ю.Ю.// дисс… на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Київ, 2014. 196 с.

35. Тупеев Ю.В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации / Ю.В. Тупеев // Физическое воспитание студентов: науч. журнал. Харьков: ХГАДИ. 2010. №1. С.106-108.

36. Шандригось В.І. Спортивна боротьба з методикою викладання: Навчальний посібник /В.І. Шандригось. Тернопіль: ТДПУ, 2003. 224 с.

37. Шандригось В.І. Преподавание учебной дисциплины «спортивная борьба», согласно Болонской декларации // Materialy II Miedzynarodowej naukowe-praktyczney konferencji «Wyksztalcenie I nauka bez granic 2005». – Tom 27. Przemysl: Sp.Zo.o «Nauka i studia», 2005. S. 52-54.

38. Шандригось В.І. Швидкісно-силова підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю у передзмагальному періоді // Спортивна наука України: науковий вісник Львівського державного інституту фізичної культури. – 2006. – № 1 (2). http://www.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2006-1/06svispp.pdf

39. Шандрикось В.І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

40. Шандригось В.І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 98. Т. IV. Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання і спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2012. С. 235-238.

41. Шандригось В.І. Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури) // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Т. І. Вип. 107. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / Гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 347-351.

42. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось . Видання 2-ге доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

43. Шандригось В.І. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе / В.І. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 118. Т. IV. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт / гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. С. 98-101.

44. Шандригось В.І. Травматизм та його профілактика у спортивній боротьбі / В.І. Шандригось В.І. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вип. 18. Вінниця, 2014. С. 228-233.

45. Шандригось В.І. Аналіз досягнень країн-учасниць на Олімпійських іграх з вільної боротьби / В.І. Шандригось // Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». Випуск 19. 2014. С. 22-26.

46. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю / В.І. Шандригось// Спортивна наука України. 2015. № 5. (69). / С. 44-48. http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/354

47. Шандригось В.І. Анализ выступлений и проноз на предстоящие соревнования сборной команды Украины по вольной борьбе / В.І. Шандригось// Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичного виховання і спорту. Випуск 20. У 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2016. кн. 1. Т. 1, 2. С. 102-107.

48. Шандригось В.І. Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби / В.І. Шандригось // Молода спортивна наука України: зб. тез доп. Вип. 21 : у 4-х т. Львів: ЛДУФК, 2017. С. 40-41.

49. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у техніко-тактичній підготовці юних борців / В.І. Шандригось // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. С. 132-136.

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

51. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.

52. Яременко В.В. Інноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В.В. Яременко, В.О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 верес. 2015 р. [Електронний ресурс]. К., 2015. С. 406-407.

53. Яременко В. До питання формування технічних дій борців вільного стилю / Володимир Яременко, Валерій Бойко, Валерій Андрійцев // Фізична культура, 18 спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2015. Вип. 19, Т. 2. С. 483-487.

54. Яременко В.В. Анализ соревновательной деятельности юных борцов вольного стиля / В.В. Яременко, В.Ф. Бойко // Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Фіз. виховання і спорт / укл. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. Вып. 9. С. 138–142.

55. Яременко В.В. Формування техніки атакувальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки : автореф. кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спец. 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт / В.В. Яременко. Дніпропетровськ, 2014. 21 с.

56. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes // Journal of Physical Education and Sport. – (JPES), Vol. 17(4), Art 277, pp. 2472 - 2476, 2017. (Vitalii Kashuba, Mykola Kolos, Oleksandr Rudnytskyi, Vladimir Yaremenko, Victor Shandrygos, Mihail Dudko, Olena Andrieieva).

\

Додаток 1

АНКЕТА

Опитування проводиться з метою вивчення взаємозв'язку правил і змагальної діяльності у вільній боротьбі. Просимо Вас занести ввідні дані:

ПІБ _____

Суд. катего-рія

Освіта _____

Тренерська категорія _____

Спортивне звання _____

Вчене звання _____

Науковий ступінь _____

Посада

Місце роботи

Потім просимо уважно прочитати питання і відповісти на них підкресленням влаштовує Вас або правильні з Вашої точки зору відповіді.

1. Чи згодні Ви з новим регламентом поєдинків (2 періоди по 3 хвилини.

«Так» «Ні» «Важко відповісти»

Якщо «ні», то напишіть яка влаштовує Вас формула: скільки періодів по скільки хв.

2. Чи влаштовує Вас система змагання з можливим вибуванням після разу не програвав, але з можливістю участі в втішних сутичках?

«Так» «Ні» «Важко відповісти»

Якщо «ні», то вкажіть на Вашу думку

3.Оптимальна кількість поразок для вибування у більшій чи меншій мірі стомлюючі змагання для спортсменов і глядачів за зміненими правилами з 2013 р у порівнянні зі старими правилами?

«Більшою» «У меншій» «Важко відповісти»

4. Чи потрібно вносити корективи в методику підготовки борців в зв'язку зі зміною правил? «Так» «Ні» «Важко відповісти».

Якщо «так», то які

5. Чи змінився змагальний арсенал вільної боротьби?

«Так» «Ні» «Важко відповісти». Якщо «так», то які відбулися зміни і за який період?

6. Чи відбулися зміни в змагально-тренувальної діяльності

з введенням одного зважування? «Так» «Ні» «Важко відповісти». Якщо «так», то які?

7. Чи влаштовує Вас зменшення кількості вагових категорій і їх кордони?

«Так» «Ні» «Важко відповісти».

8. Чи згодні Ви з тим, що сутички від попередніх до фінальних проходять в одній вазі протягом одного дня?

«Так» «Ні» «Важко відповісти»

9. Чи впливають правила на змагальну діяльність борців?

«Так» «Ні» «Важко відповісти».

Якщо «так», то які їх пункти впливають на змагальну діяльність борців найбільшою мірою?

10. Чи згодні Ви з тим, що необхідно зменшити можливість впливу судді на хід і кінцевий результат сутички?

«Так» «Ні» «Важко відповісти»

Якщо «так», то яким чином

11. Як часто вносяться зміни в правила боротьби?

«Дуже рідко» «Рідко» «Часто» «Дуже часто» «Важко відповісти»

12. Чи існує необхідність подальшого вдосконалення правил боротьби?

«Так» «Ні» «Важко відповісти»