

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра фізичної реабілітації і спорту

ШЕВЧУК ОЛЕКСАНДР ЯРОСЛАВОВИЧ

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ
КОМПЛЕКСІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ
БОРЦІВ 12-14 РОКІВ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБИ**

Спеціальність:
017 Фізична культура і спорт

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ФКСм-21
Шевчук Олександр

підпис

Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент
Маляр Е.І.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2025 р.
В.о. завідувача кафедри
_____ Безпалова Н.М.

Підпис

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	5
1.1. Педагогічні аспекти спортивної боротьби.....	5
1.2. Психофізіологічна основа спортивної боротьби.....	6
1.3. Комбінації у спортивній боротьбі.....	7
1.3.1. Складні техніко-тактичні дії.....	9
1.3.2. Складні техніко-тактичні комплекси.....	10
1.4. Методи вивчення тактико-технічної майстерності борців.....	11
1.5. Особливості навчання комбінаціям боротьби.....	12
Висновки до першого розділу.....	14
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	15
2.1. Методи дослідження	15
2.2. Організація дослідження.....	18
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ КЛАСИЧНОГО СТИЛЮ 12-14 РОКІВ	19
3.1. Теоретичне обґрунтування застосування техніко-тактичних комплексів у програмі тренування юних борців.....	19
3.2. Виявлення взаємозв'язку технічних процесів з урахуванням аналізу змагальної діяльності борців.....	27
3.3. Обговорення результатів порівняльного аналізу даних анкетного опитування та змагальної діяльності.....	30
3.4. Підбір та складання тактико-технічних комплексів класичної боротьби.....	32
3.5. Організаційні особливості педагогічного експерименту.....	35
3.6. Результати педагогічного експерименту.....	38
Висновки до третього розділу.....	43
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	47

ВСТУП

Актуальність дослідження. В даний час фізична та технічна підготовленість цілого ряду борців з різних країн має мінімальні відмінності і практично представників різних шкіл чи напрямів може розрізнити лише досвідчене око фахівця.

«Швидке вивчення, осмислення та використання наукової та спортивної інформації забезпечує майже однаковий розвиток фізичних якостей та технічних можливостей борців. Зростаюча конкуренція на міжнародному килимі змушує знайти нові резерви, використання яких у підготовці спортсменів дозволить підвищити якість тренувального процесу» [5, 17].

Слід визнати, що технічні засоби, які використовуються борцями на змаганнях різного рангу зазнають, на думку фахівців, лише незначних змін. Поява нових прийомів нині є дуже рідкісним явищем.

У той же час «...арсенал «старих» прийомів застосовується в ряді випадків дуже ефективно, що стає можливим за рахунок модифікації їхньої структури, але в основному завдяки ефективному поєднанню між собою» [44, 11, 19].

Навчальні посібники зі спортивної боротьби, поряд з описом способів виконання окремих прийомів, в цілому ряді випадків публікують матеріали про деякі комбінації технічних дій. Комбінації такого типу представлені у наукових працях у вигляді «...певної систематизації накопиченого практичного досвіду фахівцями у сфері спортивної боротьби» [13, 54].

Водночас, у жодній методичній роботі зі спортивної боротьби немає вказівки на те, яким чином краще включати до навчально-тренувального заняття засвоєння комбінацій із технічних дій; немає також пояснень щодо індивідуалізації засвоєння комбінацій.

Збільшені вимоги до видовищності та інтенсифікації спортивної боротьби спричинили перебудову форм засвоєння техніко-тактичних дій шляхом удосконалення комбінаційної боротьби. Саме тому організація роботи з цієї

проблеми є актуальною та обґрунтовується безперечною практичною значимістю.

Об'єкт дослідження - навчально-тренувальний процес борців 12-14 років греко-римського стилю.

Предмет дослідження - розробка техніко-тактичних комплексів у взаємозв'язку з основними технічними діями класичної боротьби.

Мета роботи полягає в оптимізації процесу навчання та вдосконалення тактико-технічних комплексів у класичній боротьбі.

Відповідно до мети дослідження у роботі вирішувалися **наступні завдання:**

1. Визначити особливості створення конкретних динамічних ситуацій, способи їх досягнення, а також особливості побудови навчально-тренувальних занять для їхнього навчання.

2. Дослідити взаємозв'язок техніко-тактичного арсеналу борців та основної («коронної») технічної дії у змаганнях різного рангу.

3. Визначити конкретні техніко-тактичні комплекси та обґрунтувати необхідність використання їх у навчально-тренувальному процесі з класичної боротьби.

4. Перевірити в експерименті та на практиці ефективність організації навчально-тренувального процесу на основі навчання техніко-тактичним комплексам.

РОЗДІЛ I

ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

1.1. Педагогічні аспекти спортивної боротьби

На відміну від ряду видів спортивної діяльності, де робота відбувається в рамках суворої сталості умов, де в рухових діях добре закріплені рухові стереотипи (велоспорт, легка атлетика, веслування та ін.), спортивна боротьба відноситься до тих видів, де характер рухової активності повністю залежить від умов (ситуацій), що змінюються.

Зупинимося на суті рухових актів борців у ході поєдинків.

Наведемо ряд визначень спортивної боротьби в трактуванні різних авторів: «Боротьба є вправа з зростаючою напругою, що полягає у прояві сил відповідно до прояву їх іншою особою, за вміння спокійно зміцнювати своє тіло на певній опорі і пильно спостерігати за діями супротивника, по можливості попереджаючи їх» [3, 18, 59].

«Спортивна боротьба - вид спорту, що характеризується взаємним подоланням опору борців, які прагнуть домогтися перемоги шляхом застосування різних технічних і тактичних дій дозволених правилами змагань» [60, 66].

«Боротьба як вид спорту характеризується єдиноборством при безпосередньому зіткненні з противником. Мета - подолати опір противника і виграти бій» [71].

З вище наведених визначень та з існуючих правил змагань випливає, що «...шлях досягнення перемоги в боротьбі полягає у проведенні технічних і тактичних дій, які оцінюються суддями як виграшні бали або ведення поєдинку таким чином, щоб суддівський апарат мав підстави для винесення супернику попереджень за пасивність» [10, 72, 74].

Як перший, так і другий шлях до досягнення перемоги можливі лише у випадку, якщо одним із борців сковуються дії суперника. «У першому випадку,

сковування дій суперника призводить до створення оптимальних стартових ситуацій, в яких захисні та контратакуючі дії стають неефективними і не можуть перешкодити проведенню прийомів.

У другому випадку атакуючим знову створюються такі ситуації, які межують з можливістю проведення технічної дії, однак у суперника залишається можливість за рахунок відступу або явного зриву уникнути неприємної ситуації, що призводить до поразки у вигляді пасивності» [7, 19].

Таким чином, в іншій інтерпретації «...сєнс спортивної боротьби полягає у застосуванні рухових операцій, що носять тактичну та технічну спрямованість на зменшення ступеня свободи дій суперника, аж до їхнього повного виключення (становище суперника, притисненого лопатками до килима)» [74, 79].

У цілому ж спортивну боротьбу можна охарактеризувати як «...вид спорту, в якому спортсмен знаходиться в мінливих умовах; перемога над противником у поєдинку досягається шляхом використання технічного і тактичного арсеналу в результаті виконання атакуючих або контратакуючих дій; інші сторони підготовки борця при всій їхній величезній важливості, спрямовані обслуговувати цю результативну діяльність» [8, 76].

Висока техніка з точною координацією рухів вимагає значної тактичної підготовленості борця і є основою української школи класичної боротьби, в процесі навчання цій стороні українські фахівці приділяють особливу увагу.

«Використання технічного багажу борця і, у зв'язку з цим, досягнення високих результатів у боротьбі сприяє вдосконаленню таких якостей як передбачення дій противника, швидкість і автоматизм атакуючих і контратакуючих дій» [55].

1.2. Психофізіологічна основа спортивної боротьби

В даний час з'явилися докази того, що одним із шляхів підвищення ефективності процесу навчання в «ситуаційних видах спорту» є навчання розпізнаванню змінних умов змагальної діяльності за їх суттєвими

інформаційними ознаками. А це, у свою чергу, тісно пов'язане з оперативним мисленням спортсмена. Ця якість досліджувалася в різних напрямках і в науково-методичній літературі їй присвячено значну кількість робіт [5, 14, 17, 30].

Однією з проблем дослідження спортивної боротьби, як «ситуаційного виду спорту», є проблема орієнтування спортсмена в зовнішньому середовищі, особливо при різкій зміні ситуації в процесі поєдинку. Це висуває підвищені вимоги до функції уваги та мислення спортсмена з метою своєчасної та ефективної корекції своїх дій. Для успішної діяльності борця особливо важливим є точне прогнозування зміни ситуації у найближчому майбутньому [7-9].

Останні роботи спортивних психологів і педагогів доводять, що «...результати досліджень оперативного мислення спортсмена без урахування реальних умов діяльності часто виявляються нестерпними в природних умовах» [11, 13].

У зв'язку з цим все більшого поширення набувають методичні прийоми, що дозволяють вивчати механізми реагування на специфічні подразники при виборі рішень у певних видах спортивної діяльності [24, 57].

Подібні дослідження проведені у спортивній боротьбі [60, 62]. Специфічне реагування найбільш повно розкриває особливості механізмів, які дозволяють виконувати своєчасно і точно відповідальні рухові дії в складних ситуаціях спортивної боротьби.

Усі процеси сприйняття, переробки, звірення з пам'яттю, і навіть побудови програми дій характеризують оперативне мислення спортсмена і виражаються у його тактичній майстерності.

1.3. Комбінації у спортивній боротьбі

Необхідність комбінування технічних засобів у боротьбі з самого початку не викликало сумнівів. Причому це становище стало загальним всім видів боротьби.

З накопиченням досвіду викладання основ спортивної боротьби розширювалися і збагачувалися практичні рекомендації, які відображені у великій кількості публікацій такого типу у роботах зарубіжних фахівців [1, 21].

Спроби взаємопов'язати технічні дії можна знайти у роботах ряду авторів, які у цьому напрямі пішли далі розгляду комбінацій на кшталт «прийом-контрприйом» і запропонували розглядати сукупність техніко-тактичних процесів з урахуванням структурної подібності [4, 8, 59-61].

Структурною основою при цьому служить єдина чи схожа у багатьох відносинах вихідна динамічна ситуація, у якій провідне значення надається наявності певного захоплення. У своїх роботах, автори даний метод розподілу техніко-тактичним засобів називають «кущовим» [10, 11].

Подальший розвиток цей напрямок отримав у роботах інших дослідників, які з урахуванням практичного досвіду визначили і систематизували тактичні варіанти, розглянувши їх у взаємозв'язку зі створенням зручних ситуацій щодо окремих прийомів. «Якщо спочатку найпоширенішими були такі види тактичної підготовки як виклик, обманний прийом, загроза, то надалі стало очевидним, що не менш значущими є: маневрування, різні силові впливи (тривалого та короткочасного дії), різного виду сковування з метою присипання пильності» [7, 19, 55]. Однак слід визнати, що в аспекті використання тактичних засобів як способу досягнення зручної ситуації в подальшому розробок було недостатньо.

З інших позицій розглядаються питання вдосконалення техніко-тактичної майстерності в роботах фахівців, де процеси навчання та вдосконалення представлені у вигляді комплексу зв'язків між різними ланками підготовки, безпосередньо індивідуальними фізичними якостями борця та характером взаємодії з суперником і т.д. [3, 57, 71, 72]. Такий варіант розгляду цього питання носить назву «системного», так як у даному випадку з поля зору не випадають окремі питання, які тією чи іншою мірою пов'язані з ефективністю проведення технічних дій.

1.3.1. Складні техніко-тактичні дії

«Використання окремих прийомів у боротьбі, як правило, не дає ефекту, оскільки час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакованому відповісти відповідними заходами опору. Тому численні індивідуальні відмінності ведення поєдинку нині мають одну загальну особливість - застосування складних техніко-тактичних дій (СТТД), так званого комбінаційного стилю. Суть його полягає у використанні не окремих прийомів, а поєднань комбінацій прийомів, підпорядкованих єдиної тактичної задачі» [4, 8, 12, 13].

Однак, питання про результат у кожному окремому поєдинку ускладнюється тим, що «...багаторічне суперництво одних і тих же спортсменів призвело до того, що атакований дуже часто знає не тільки які прийоми можна чекати від атакуючого, а й які засоби підготовки їм будуть застосовані [79].

У зв'язку з цим «...вивчення механізму ефективності складних тактико-технічних дій, їх складових частин, тимчасових, біомеханічних та інших характеристик, що забезпечують успішність виконання цих дій, є центральною проблемою вищої спортивної майстерності в боротьбі» [9, 19].

Аналізу об'єктивних та суб'єктивних умов, що визначають надійність та ефективність виконання складних тактико-технічних дій присвячено велику кількість досліджень [12, 62, 63].

Складна техніко-тактична дія борця є «...конструкцією системностей, що змінюють одна одну та розвиваються в часі. Кожна з цих системностей - це ряд елементів, об'єднаних внутрішніми і зовнішніми зв'язками, серед яких можна виділити ведучі, тобто. найбільшою мірою відповідальні за розвиток руху загалом. Зміна таких провідних елементів є ланцюжком-скелетом руху, його основу» [65, 66].

1.3.2. Складні техніко-тактичні комплекси

Наукові розробки фахівців у галузі спортивної боротьби, гучні перемоги наших борців на міжнародній арені змусили закордонних колег також приділити особливу увагу питанню вдосконалення тактико-технічної майстерності [1, 3].

У своїх працях автори неодноразово і вельми справедливо зазначають, що «...спортивна боротьба - це не сумбурні дії, що не мають пояснення, а строго детерміновані. У той самий час відсутність логічного обґрунтування використання того чи іншого прийому у неусвідомленості їх застосування» [64, 79].

Проте, під несвідомістю дослідники розуміють «...набутий, частіше шляхом спроб і помилок, руховий автоматизм» [7, 9, 13]. Висловлюючи цю думку як робочої гіпотези, автори шляхом висновків починають розглядати окремі епізоди поєдинку, пов'язані з проведенням груп прийомів, при цьому намагаючись виділити ознаку, яка є детермінуючим у прийнятті наступного рішення. Так з'являються «селективні ситуації», що мають багатокрокове рішення щодо будь-якої групи прийомів [8, 18, 19].

Цей підхід, від раніше використовуваних, має низку відмінних рис, оскільки дозволяє ще глибше проаналізувати окремі епізоди боротьби. Чисто схематично даний підхід виглядає наступним чином: прийом борця - захист борця - контрприйом борця.

Набори перерахованих засобів боротьби можуть зустрічатися в різних варіаціях. Фахівці стверджують, що «...в подальшому для навчання і вдосконалення слід застосовувати техніко-тактичні комплекси, побудовані на основі логіко-алгоритмічного програмування» [22, 54]. Авторами зроблено спробу класифікувати зв'язки між попереднім і подальшим діями.

Такого типу розробки одержали назву «техніко-тактичні комплекси». «Вони об'єднують прийоми, захисту, контрприйоми та тактичні засоби, послідовність застосування яких піддається логічному поясненню залежно від вихідної ситуації. Вибірка їх для навчально-тренувального процесу передбачає

або вдосконалення майстерності за задалегідь обдуманною схемою, або знаходження адекватних рішень за несподіваної появи тієї чи іншої ситуації, не передбаченої схемою» [12, 13, 62].

1.4. Методи вивчення тактико-технічної майстерності борців

«Питання визначення здатності спортсмена до прийняття правильних рішень у складних ситуаціях сутички є найважливішим в оцінці рівня техніко-тактичної підготовленості. Процес оцінки ситуації та прийняття рішення є основою таких видів спорту, як єдиноборства. Однак труднощі вивчення зазначеного питання в природних умовах поєдинку обумовлена багатьма факторами, які часом зводять всі спроби до нуля» [4, 9, 12]. Тому цілком зрозуміло прагнення ряду авторів-дослідників проникнути в середу психомоторної діяльності спортсмена-єдиноборця шляхом моделювання окремих сторін його поведінкових актів. При цьому помітна все більша тенденція до наближення умов моделі до природних, що пояснюється як зростання вимог практики, і підвищенням наукового рівня експериментальних робіт [18, 59].

Все сказане відноситься і до спортивної боротьби, як одного з видів єдиноборства. Вивчення техніко-тактичної майстерності борця займає важливе місце у науці про спортивну боротьбу. Ряд фахівців стали приділяти увагу й оцінці дій борця під час змагальних і тренувальних сутичок, визначенню кількісних критеріїв. Як зазначалося вище, «...велике поширення набули різні системи запису техніко-тактичних дій спортсменів під час змагань. Використання систем запису дозволило точно зафіксувати технічну дію борця у сутичці. Це створило передумови отримання кількісних критеріїв техніко-тактичної майстерності борців» [60, 76].

1.5. Особливості навчання комбінаціям боротьби

Практика спортивної боротьби на багаторазових прикладах показала, що «...окремі прийоми боротьби не є ефективними, оскільки час, необхідний атакуючому для виконання прийому, дозволяє атакованому створити відповідний опір. Результат у боротьбі досягається комбінованими діями» [74].

«Механізм ефективності таких комбінованих дій значною мірою обумовлений тим, що борець, що атакується, не може не відповідати на механічне вплив, так як йому в ході сутички постійно необхідно зберігати певну позу» [11, 13].

Таким чином, результат у спортивній боротьбі прихований механізмами ефективності технічних дій, взаємопов'язаних у комбінації.

«Деяка складність засвоєння окремих прийомів у боротьбі часто призводить до того, що процес навчання стає невизначеним, погано запланованим. У таких умовах формування спортивного майстерності носить стихійний характер. Уточнення методичних прийомів, що сприяють оволодінню складною майстерністю, має виняткове значення у роботі з юнаками» [9].

Більшість фахівців схиляються до того, що «...починати займатися боротьбою та вивчати техніку слід у більш ранньому віці, вони дійшли висновку про те, що поглиблено вдосконалювати комплекс технічних дій слід у віці 15-18 років» [11, 57, 71].

Природно припустити, що при правильному початковому навчанні цей комплекс включить широкий спектр техніко-тактичних впливів на противника. Фахівцями доведено, що «...техніко-тактичне вдосконалення характеризується комплексом взаємопов'язаних елементів, кожен з яких повинен бути доведений до високого ступеня автоматизму. Чим цих елементів більше, тим вищі потенційні можливості борця» [7, 54].

При цьому взаємозв'язок елементів у всіх випадках має бути міцним, гнучким і надійним. Тільки тоді борець може з легкістю переходити від одного варіанту до іншого, своєчасно реагуючи на нові захисні дії противника. Однак,

можна сказати, що на цей зв'язок звертається мало уваги, так як питання поки полягає в тому, щоб вивчати самі елементи (прийоми, контрприйоми, захисні дії та ін) [13, 55].

Як зазначалося вище, дослідники об'єднали елементи боротьби у групи, які назвав «кущі прийомів». На основі багаторічного вивчення підготовки видатних борців, вони висловили думку, що «...техніко-тактична підготовка цих борці відрізняється прагненням до здійснення улюбленого захоплення, великою варіативністю у досягненні цих захоплень, різноманіттям використання цих захоплень. Це різноманіття використовується в залежності від динамічних ситуацій, що виникають у зв'язку із захисними діями їхніх суперників» [11, 12, 57, 79].

«Об'єднання прийомів навколо захоплення, де початковою ланкою є динамічна ситуація, що створилася в процесі захоплення або після нього, наступною ланкою-прийом атакуючого, потім настає «заперечення» прийому противником - захист, а на тлі захисту нове «заперечення» (вже захисту), нова атака з використанням динамічної ситуації, що вийшла у процесі захисту. Згруповані навколо одного захоплення наступні події суперників фахівці називають «кущом прийомів». Вони зазначають також варіанти, які долають захист, техніко-тактичних варіантів у кожному «кущі» достатньо, щоб створювати безліч комбінацій для вдосконалення борців високої кваліфікації» [3, 9, 19, 61, 62, 64].

Висновки до першого розділу

1. З аналізу науково-методичної літератури зрозуміло, що в даний час існує низка підходів до питань навчання та вдосконалення техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі. Водночас матеріали, що публікуються на цю тему, не містять відповіді на запитання:

- з якого періоду слід переходити до навчання комбінацій у спортивній боротьбі?
- в якій послідовності і в якому обсязі необхідно вивчати комбінації ?
- чи доцільно будувати процес навчання комбінаціям за єдиною програмою для учнів групи ?

Таким чином, організація робіт з цієї проблеми є безсумнівно актуальною та обґрунтовується практичною значимістю.

2. У зв'язку з вищевикладеним, заняття з підлітками 12-14 років необхідно проводити з урахуванням особливостей їхнього розвитку, що дозволить уникнути патологічних змін в організмі. Основними принципами, відповідно до яких будується процес навчання, є: свідомість, активність, наочність, систематичність, доступність і т.д. У процесі тренування борці повинні дотримуватися таких принципів: всебічність, поступовість та диференційований підхід.

3. Ряд авторів зазначають, що техніко-тактична підготовка борців залишається проблемним питанням. Свідченням цього є те, що борці з широким діапазоном техніко-тактичних засобів є винятком із правила. Однією з причин цього є програми та посібники для юнацтва, що занадто обережно включають складні елементи і розтягують процес навчання на багато років.

4. Однією з проблем дослідження спортивної боротьби, як «ситуаційного виду спорту» є проблема орієнтування спортсмена в зовнішньому середовищі, особливо при різкій зміні ситуації в процесі поєдинку. Це висуває підвищені вимоги до функції уваги та мислення спортсмена з метою своєчасної та ефективної корекції своїх дій. Для успішної діяльності борця особливо важливим є точне прогнозування зміни ситуації у найближчому майбутньому.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Відповідно до поставлених завдань у роботі були використані «...такі методи:

1. Аналіз та узагальнення літературних даних.
2. Анкетування та опитування спортсменів та тренерів.
3. Педагогічні спостереження.
4. Запис змагальних поєдинків.
5. Відеозапис та кінозйомка.
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики» [2, 16, 34-36, 75].

Аналіз та узагальнення літературних даних. Вивчення літератури дозволило усвідомити стан питання про сучасні погляди на системність організації досліджень спортивної діяльності, вибрати методологічну основу та шляхи організації досліджень з накресленої теми; виявити визначальну роль техніко-тактичних комбінацій у процесі вдосконалення майстерності у спортивній боротьбі; встановити актуальність низки проблем з питань навчання та вдосконалення тактико-технічних дій.

Поряд з літературними джерелами вивчалися звітні та інформаційні матеріали, доповіді провідних тренерів та педагогів на конференціях та дискусіях, навчально-тренувальних зборах.

Вивчення літературних даних включало аналіз спеціальної вітчизняної та зарубіжної літератури, що висвітлює порушені нами питання.

Для створення більш повного уявлення про основні завдання дослідження нами аналізувалися роботи психологів, фізіологів і педагогів, які сприяли постановці конкретних завдань дослідження і являлися необхідними для пояснення частини експериментальних даних.

Анкетування та опитування спортсменів і тренерів. Для відповіді на низку питань, що стосуються взаємозв'язку різних груп прийомів, нами проводилося анкетне опитування провідних спортсменів, кандидатів та членів збірної команди України з класичної боротьби. Анкета включала низку питань. Таких як:

1. Чи прагнете Ви досягти будь-яких конкретних положень у процесі поєдинку? Якщо так, то скільки таких положень?
2. Які тактичні варіанти Ви застосовуєте для входу в улюблене становище?
3. Коло яких технічних дій Ви проводите з становища, що досягається?

Тренерам також були поставлені аналогічні питання. Певна увага була приділена узагальненню особистого багаторічного досвіду роботи провідних тренерів країни зі спортсменами високого класу.

Педагогічні спостереження та запис змагальних поєдинків. Педагогічна реєстрація змагальних поєдинків спортсменів, які попередньо відповідали на питання анкети, здійснювалася в процесі їх виступів на різноманітних турнірах всеукраїнського значення. Нами реєструвалися як реальні спроби до проведення, так і завершені прийоми боротьби у стійці. Причому, під реальною спробою розумілося таку технічну дію борця, яка хоч і не призвела до бажаного результату, але його можна було віднести до спроби проведення певного прийому класичної боротьби.

При педагогічній реєстрації змагальних поєдинків поряд із вже загальноприйнятою формою запису сутички, розробленою у відділі спортивних єдиноборств, вперше застосовувалася запропонована нами нова форма нотаційного запису.

Педагогічні спостереження проводилися на найбільших всеукраїнських змаганнях та навчально-тренувальних зборах у період підготовки молодіжної збірної команди України з класичної боротьби.

Відеозапис та кінозйомка. Паралельно з педагогічною реєстрацією змагальної діяльності провідних борців, на найбільших всеукраїнських змаганнях, здійснювався кіно- та відеозапис змагальних поєдинків.

Педагогічний експеримент. З метою перевірки робочої гіпотези дослідження проведено педагогічний експеримент. Тривалість експерименту склала 9 місяців.

Основне завдання педагогічного експерименту полягало в оптимізації процесу навчання та вдосконалення техніко-тактичних комплексів у класичній боротьбі, а саме: у визначенні особливостей створення конкретних динамічних ситуацій, способи їх досягнення, а також особливості побудови навчально-тренувальних занять для їхнього навчання; у дослідженні взаємозв'язку техніко-тактичного арсеналу борців та основної («коронної») технічної дії у змаганнях різного рангу; у визначенні конкретних техніко-тактичних комплексів та обґрунтуванні необхідності використання їх у навчально-тренувальному процесі з класичної боротьби; у перевірці в експерименті та на практиці ефективності організації навчально-тренувального процесу на основі навчання техніко-тактичним комплексам.

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

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

Достовірність відмінностей визначалася по параметричного критерію Стьюдента (t)» [1, 75].

2.2. Організація дослідження

Для експериментальної перевірки розробленої нами методики навчання техніко-тактичних дій класичної боротьби в стійкі проведено педагогічний експеримент. Була розроблена гіпотеза і програма експерименту, складено

робочий план. У дев'ятимісячному педагогічному експерименті брало участь 24 юнаки 12-14 років - учні «Комплексної дитячо-юнацької спортивної школи з греко-римської боротьби» Тернопільської міської ради. 12 осіб склали експериментальну групу, 12 осіб увійшли до контрольної групи.

Усі перейшли до навчально-тренувальних груп із груп початкової підготовки, попередньо виконавши встановлені в ДЮСШ контрольні нормативи.

За своєю професійною підготовленістю та функціональними можливостями вони були приблизно рівні.

Педагогічний експеримент проводився у процесі навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних занять. Заняття з групами проводилися в обсязі єдиної програми з класичної боротьби для спортивних шкіл. Різниця полягала в тому, що матеріал з класичної боротьби у стійці для спортсменів експериментальної групи вивчався згідно з розробленою нами схемою і методикою.

Педагогічний експеримент проводився у два етапи. Після першого етапу (проходив чотири місяці) була проведена матчева зустріч між контрольною та експериментальною групами юних спортсменів. Наприкінці другого етапу (5 місяців) обидві групи брали участь у контрольних змаганнях з боротьби серед юнаків.

Порівняння результатів аналізу змагальної діяльності спортсменів як контрольної, так і експериментальної груп, а також контрольні заліки слугували основою доказу справедливості висунутої гіпотези та розробленої методики навчання юних борців.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ КОМПЛЕКСІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ КЛАСИЧНОГО СТИЛЮ 12-14 РОКІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування застосування техніко-тактичних комплексів у програмі тренування юних борців

У науково-методичній літературі зі спортивної боротьби все частіше доводиться зустрічатися з проблемними питаннями про ранню спеціалізацію, про складність техніко-тактичних дій, що зростає, а у зв'язку з цим, і питаннями про те, в якому обсязі і як слід викладати матеріал [4, 13].

В даний час з бесід з тренерами ДЮСШ намітилася така проблема: ряд з них стверджує, що «...початківцям, які займаються класичною боротьбою, слід у великому обсязі планувати заняття з фізичної підготовки; інші стверджують, що заняття організовувати слід за всіма розділами в обсязі програми для ДЮСШ; треті стверджують, що враховуючи зростаючу складність тактико-технічних дій у боротьбі, слід велику частку часу виділяти на організацію занять із техніко-тактичної підготовки» [9, 59].

Вирішуючи питання підвищення інтересу тих, хто займається боротьбою, деякі фахівці початковий період навчання будували на «...засвоєнні не найпростіших прийомів, а основних, складніших, що в свою чергу дозволяло розвинути в юних спортсменах винахідливість і стимулювало подальше вдосконалення технічної майстерності» [19, 54].

Саме такий підхід до вивчення технічних дій спортивної боротьби юними спортсменами пояснює підхід до засвоєння всіх груп прийомів класичної боротьби на етапі початкового навчання, включаючи в матеріал навчання групу «кидків прогином».

У той самий час слід зазначити, розподіл на періоди навчання, запропоновані іншими дослідниками. Так вони вважають, що «...на відміну від існуючої програми для ДЮСШ, навчально-тренувальний процес у боротьбі має три основні етапи чи школи:

«Початковий» - що включає матеріал, який знайомить борця з усіма групами технічних дій в стійці і партері. При цьому відзначимо, що до завдань початкової школи входить вивчення і вдосконалення прийомів боротьби в їх академічному виконанні. Цей етап триває 2 роки.

«Середній» - до завдань якого входить створення індивідуальної техніки боротьби; вдосконалення тактичної майстерності тощо. Етап триває 3-4 роки, проте може бути довшим.

«Вищий» - досягнення найвищих спортивних результатів, продовження роботи над удосконаленням індивідуальної техніки тощо» [55, 56].

Порівняння запропонованого із змістом існуючих програм дозволяє говорити, що завдання, які стоять перед початковою школою та групами початкової підготовки ідентичні.

У той же час великі розбіжності в постановці завдань для матеріалу, що міститься у навчально-тренувальних групах ДЮСШ. Тож якщо на даному етапі має йтися вже про індивідуалізацію техніки та тактики боротьби, то існуюча програма аналогічних завдань не ставить.

Недосконалість програми саме на етапі організації навчання навчально-тренувальних груп та видиме відставання порівняно з передовою тренерською практикою є причиною штучного затягування етапу навчання до етапу вдосконалення.

Таким чином, наведені відомості ще раз підтверджують висновок про недосконалість існуючої програми навчання для навчально-тренувальних груп та нагальну необхідність для її перегляду.

Спостереження за відомими борцями, публікації в науково-методичній літературі переконують у тому, що «...видатні спортсмени, хоч без сумніву і знають великий арсенал прийомів боротьби, але на змаганнях користуються

невеликим їх обсягом. Проте, пов'язані у комбінації, саме вони приносять їм перемоги на змаганнях. Атакуючи яким-небудь одним прийомом, зазвичай найбільш надійним, вони, як шахісти, заздалегідь передбачають задум противника на кілька ходів вперед, і тому він не встигає ще захиститися, як уже потрапив у заготовлену пастку» [7, 8, 11].

Ці спостереження та думки стали підставою висновку у тому, що «...комбінаційний стиль боротьби є запорукою до формування борців високого класу. А повинен він формуватися виходячи із завдань вже на етапі засвоєння матеріалу навчально-тренувальних груп» [59, 65].

У цьому залишається не розкритим лише одне питання, а саме, що лежить в основі формування комбінаційного стилю боротьби. Фахівці висловлюють такі думки: «...допоміжні прийоми слід пов'язувати у поєднанні з основним прийомом, щоб мати можливість за сприятливої тактичної обстановки атакувати суперника не «коронним», а одним з допоміжних прийомів» [10, 59, 79].

Це стало підставою для того, щоб здійснити пошук кола комбінацій залежно від «коронного» прийому того чи іншого класного борця.

Анкетне опитування, педагогічні спостереження, хронометраж показали, що справді 50 % часу у навчально-тренувальному занятті спортсменів вищої кваліфікації відводиться на вдосконалення улюблених комбінацій. Таким чином, стає очевидним, що чим раніше позначиться індивідуальна техніка спортсмена, тим раніше почнеться процес її вдосконалення. Так як «... головне для спортсмена високого класу - вміння створювати в умовах поєдинку вигідні ситуації і вибрати момент для точного проведення прийому, причому техніка виконання прийому повинна мати достатній рівень варіативності» [7, 62, 63].

З цього визначення також випливає, що «...найнеобхідніші комбінації можна виділити, аналізуючи саме змагальну діяльність борців. Ось чому протягом останніх років спеціалістами спортивної боротьби неодноразово вказувалося на необхідність ретельного вивчення змагальної діяльності, як способу виділення модельних ознак» [64]. Робота з виділення та вивчення

комбінацій, що використовуються у змагальних умовах - це не що інше, як продовження та поглиблення даного напрямку у дослідженні.

Застосування нотаційного запису із запровадженням логічної символіки під час аналізу безпосередньо змагальних поєдинків разом із відеозаписами дозволило зібрати необхідний матеріал і з допомогою статистичних методів довести залежність складу допоміжних технічних процесів боротьби у стійці від застосування «коронного» прийому. Знову доречно нагадати думку, що «...«коронний» прийом - своєрідний стрижень, який нанизується вся решта техніка» [11, 13]. Отриманий матеріал є експериментальним доказом даного судження.

У процесі діяльності, в результаті постійного пошуку, проб і помилок, у людини виробляється властивий їй набір рухових актів, які сприяють вирішенню поставлених перед ним завдань. Підтвердження цьому можна знайти у великій кількості публікацій з фізіології трудової діяльності та спорту [55].

«Набір рухових операцій висококваліфікованого борця дозволяє йому більш ефективно використовувати свої морфофункціональні дані, психологічні та фізичні якості. Саме цим, як правило, пояснюється наявність в арсеналі борця «коронного» прийому» [63, 79].

«Як улюблений, так і всі інші прийоми боротьби мають вирішувати одне завдання, та його проведення має на меті - досягнення перемоги над суперником. Спорт, у своєму розумінні, має на увазі своєрідну гру. Такою своєрідною грою є спортивна боротьба. Сміслова суть ігор полягає в тому, що перемогу здобуває той, хто може створити ситуацію, в якій у суперника буде багато невідомих» [12].

Комбінаційна боротьба - саме той засіб, який поряд з іншими тактичними засобами вирішує завдання створення більшої невизначеності у суперника. «Велике навантаження в цьому відношенні несуть допоміжні прийоми, оскільки саме їх проведення на початку комбінації викликає рухову захисну реакцію противника, в результаті якої атакований приймає позу, що сприяє проведенню улюбленого прийому» [54].

У ряді робіт зі спортивної боротьби йдеться про те, що «...способів для створення певної динамічної ситуації досить багато, тоді як варіативність безпосереднього виконання прийому (в даному випадку «коронного») мала» [3, 4, 7, 8].

Спостереження, проведені нами є експериментальним підтвердженням цього. У той же час аналіз змагальних поєдинків дозволяє говорити, що в ряді випадків розпочаті комбінації завершуються, але не улюбленими, а іншими, «допоміжними» технічними діями. Отже, слушно стверджують деякі фахівці про те, «...що у формі комбінації можуть мати і складнішу структуру, куди входять у собі прийоми і контрприйоми і навіть тактичні засоби, послідовність застосування яких піддається логічному поясненню залежно від вихідної ситуації» [54, 61]. Такого типу розробки автори називають «техніко-тактичними комплексами».

Проведений педагогічний експеримент дозволив підтвердити, з одного боку, справедливість висунутої гіпотези, з іншого боку, ефективність запропонованого методу навчання техніці класичної боротьби, основою якого є вивчення взаємопов'язаних складних техніко-тактичних дій, «стрижнем» яких є улюблений прийом.

Постараємося пояснити, чому запропонований метод дозволив отримати позитивний ефект. «Скорочення часу поєдинку до шести хвилин спричинило збільшення інтенсивності або щільності проведення технічних дій. Тож якщо за даними 1982 р. середня кількість технічних процесів лише у сутичці становила 2,4, то 2020 р. - воно дорівнювало вже 5,8» [5]. Природно припустити, що підготовка спортсменів, крім адаптації безпосередньо фізичних якостей, повинна йти шляхом:

- а) швидкої та правильної оцінки ситуації, що сприяє доповненню технічних дій;
- б) включення до арсеналу таких техніко-тактичних дій, виконання яких дозволяє в ході їх проведення створювати зручні ситуації та реалізувати їх.

Хоча дуже складно сказати, який із названих шляхів пристосування краще, проте слід зауважити, що нерідко в роботах як українських так і зарубіжних

фахівців можна знайти наступне висловлювання. «Якщо спортсмена немає взаємозалежної форми логічних дій і він сподівається використання свого великого арсеналу технічних процесів, це пов'язані з переробкою великого обсягу інформації. Оскільки різноманітних ситуацій багато, то неминучий момент, коли спортсмен починає губитися, оскільки важко сконцентрувати свою увагу, і найбільш відповідальні моменти це призводить до стану нерішучості» [12, 55]. Такого типу висловлювання, хоч і не заперечують, однак ставлять під сумнів доцільність просування першим шляхом.

У той самий час, у низці робіт наполегливо стверджується, що «...найважливішим для спортсмена високого класу є доведений до автоматизму навичка; у кожній ситуації змагання концентрація свідомості на найбільш важливому в даний момент зраджує, дії, відчутті, не упускаючи важливі деталі з поля входження» [9, 11, 60, 62].

Це стає можливим, якщо будувати процес навчання з урахуванням вивчення техніко-тактичних комплексів. «Використання борцем рухових актів, що становлять техніко-тактичний комплекс, у процесі поєдинку робить його дії логічно взаємопов'язаними, а окремі ознаки, що характеризують у різні моменти або напрям руху, або положення частин тіла, є підставою для прийняття рішення про завершення дій одного ланцюга або переключення на інший ланцюг усередині одного комплексу» [79].

Таким чином, з одного боку, борець має певний план дій на майбутній поєдинок, з іншого боку, скорочується кількість ознак, за зміною яких слід уважно спостерігати, що значною мірою концентрує його увагу.

Висококваліфіковані борці відрізняються тим, що мають складну форму організації рухів, тобто, «...вони з створюють (за раніше розробленим тактичним схемам) вигідну стабільну обстановку для проведення добре освоєних автоматизованих прийомів, які миттєво та ефективно «спрацьовують» у момент появи відповідних «ситуаційних ознак», що мають характер «пускового» сигналу» [10, 57, 60].

Але необхідно пам'ятати про наявність, які постійно присутні у змагальних поєдинках, збиваючих факторів, що перешкоджають успішному проведенню атаки. Таким чином, проведений захист суперника призводить до збою. Багато зусиль, створені задля досягнення «стартового» становища не приносять позитивних результатів. «Спортсмени, технічні можливості яких обмежуються лише вузьким виходом, схильні багатьом до небезпеки в ході поєдинку, менш чутливі з яких - зрив. Всі інші - втрата активності, контратака суперника та інші - спрямовані проти атакуючого» [61, 65].

Розроблені техніко-тактичні комплекси покликані деяким чином розширити те вузьке місце у згаданій «воронці», за рахунок розширення діапазону завершальних технічних дій. При цьому значення основного прийому при завершенні комбінації не применшується.

Ця необхідність зміни спочатку прийнятого рішення була обумовлена захисними діями атакованого, спрямованими проти проведення улюбленого прийому. Таким чином, «...збою при проведенні атаки внаслідок захисних дій атакованого не настає і вона успішно завершується «допоміжними» технічними діями, можливість виконання яких, поряд з основним прийомом, також характерна для борців кожної з конкретних груп» [10, 13, 79].

Отже, техніко-тактичні комплекси для груп борців з улюбленими технічними діями: кидок прогином, кидок скручуванням, кидок підворотом, переклад ривком за руку і переклад обертанням, надають можливість оволодіння досить об'ємним багажем складних тактико-технічних дій, акцентованих на «коронному». До двадцяти комбінацій можна виділити у кожному із п'яти тактико-технічному комплексі.

Аналіз розроблених техніко-тактичних комплексів створює враження, що запропоновані зміни в навчально-тренувальному процесі роблять його досить насиченим і складним, але водночас відповідальним, на наш погляд, сучасним вимогам. Багато фахівців і тренери спортивної боротьби схильні до того, що «...необхідна доцільна спрямованість методики початкового навчання на

освоєння складних тактико-технічних дій. І оволодіння такою методикою цілком доступне юним борцям» [4, 13, 19].

У той самий час слід виділити ту обставину, що запропоновані спортсменам для вивчення техніко-тактичні комплекси базуються на добре засвоєних технічних процесах і ускладнюються принаймні засвоєнням інших прийомів. Отже, у процесі навчання зберігається основний дидактичний принцип - «від простого до складного». Засвоєння нового, більш складного, нерозривно пов'язане з повторенням старого, більш простого та доступного [6].

Раніше зазначалося, що у процесі педагогічного експерименту, у спортивному залі було розвішано фотографії всіх техніко-тактичних комплексів, а самим спортсменам, пояснення завдань навчального заняття велося з використанням кінограм.

Використання наочних посібників дозволило створити в молодих спортсменів образ майбутніх дій. Це дуже важливо, тому що цілим рядом досліджень було доведено, що юні спортсмени під час змагань, до і в процесі тренування, думають, здебільшого, образами.

Такий метод навчання не новий і допомагає бачити відразу повну картину дій у їх розвитку, що не виключає, у разі потреби, вичленувати з неї окремі «кадри».

Так і в процесі педагогічного експерименту спортсмени з експериментальної групи нерідко отримували завдання відчувати ту чи іншу позицію (становище, що відповідає «стартовому»; момент, коли необхідно переключитися на проведення іншого прийому і т.д.).

Такого типу «покадрове» навчання з виділенням ключових стимулів мало принципове значення, оскільки, на думку ряду вчених, дозволяє створювати стимули, що несуть реальну інформацію, допускає відкинути несуттєві деталі, що без сумніву дає значну перевагу спортсменам, які мають можливість цим користуватися.

У той же час, весь процес навчання юних борців був на 3-4 роки раніше звичайного пов'язаний з індивідуальним удосконаленням, де повною мірою розкриваються як фізичні якості, так і морфофункціональні можливості.

3.2. Виявлення взаємозв'язку технічних процесів з урахуванням аналізу змагальної діяльності борців

Проведений аналіз даних анкетування вимагав додаткового підтвердження, оскільки, безсумнівно, уявлення борців могли розходитися у ряді випадків із реальним її втіленням під час змагального поєдинку. З цією метою нами проводилася педагогічна реєстрація тактико-технічних дій аналізованих груп спортсменів.

Отримані дані оброблялися в такий спосіб. За 100 % припинувалась загальна кількість завершених прийомів і реальних спроб, проведених борцями певної групи. Потім, визначався відсоток, що припадають частку завершених прийомів кожного з дванадцяти технічних дій. Так само визначався відсотковий склад реальних спроб.

Технічним діям, залежно від частоти їх застосування як завершених прийомів або реальних спроб, виводилися рангові місця в кожній групі борців.

Для полегшення аналізу гістограм умовно була прийнята наступна нумерація груп технічних дій: переведення ривком за руку - 1; переведення «швунгом» - 2; переведення нирком - 3; переведення за тулуб - 4; переведення обертанням - 5; кидок підворотом - 6; кидок прогином - 7; кидок скручуванням - 8; кидок нахилом - 9; кидок поворотом - 10; звалювання збиванням - 11; звалювання скручуванням - 12.

«Тактика проведення технічних дій полягає у вмілому використанні сприятливих умов, що виникають у ході поєдинку, в умінні створювати ці умови, користуючись різними способами тактичної підготовки. Вона також полягає в найбільш доцільному застосуванні борцем своєї улюбленої техніки, виходячи з обстановки, що конкретно склалася в сутичці» [7, 9]. Тому можна припустити,

що зручна ситуація для проведення основної, характерної для цієї групи технічної дії – «кидок прогином» (7) - найчастіше досягається, завдяки здійсненню такого тактичного варіанта, як «хибна атака» - способу тактичної підготовки, у результаті здійснення якого борець, створюючи видиму загрозу у здійсненні активних дій, змушує противника вдаватися до захист, що сприяє проведенню прийомів. Тут як підготовчий прийом, роль якого полягає в тому, щоб змусити атакованого борця реагувати на нього так, як це потрібно атакуючому для виконання завершального прийому виступає «кидок підворотом» (6), меншою мірою - «переведення обертанням» (54).

Це припущення ми висуваємо, співвідносячи кількість спроб проведення прийомів 6 і 5 до реалізованих технічних дій 7.

Характерно також те, що на шляху до проведення основної технічної дії (7), в результаті захисних дій атакованого, виникають сприятливі умови для проведення таких прийомів, як «переведення за тулуб» (4), «кидок підворотом» (6), «переведення обертанням» (5), а також певною мірою і «кидок скручуванням» (8).

Таким чином, зібраний матеріал певною мірою дозволяє сконцентрувати увагу при розборі цієї групи на зв'язках і комбінаціях з вищезазначених технічних дій.

Також, можна звернути увагу на той факт, що «...проведення «коронного» для даної групи прийому (8) стає можливим в якійсь мірі завдяки тому, що атакуючим застосовується деяке силове придушення противника, здійснюється сковування його рухів, спрямоване на те, щоб позбавити противника свободи дії і тим самим домогтися від нього захисної реакції, що сприяє проведенню прийомів, в даному випадку прийому (8)» [13, 57].

Стверджуючи це ми виходимо з кількісних характеристик технічних дій 4 і 2, причому як оцінених, так і неоцінених суддівським апаратом.

В арсеналі борців з «коронним» прийомом 8, згідно з анкетними даними є і така «тактична зброя» як «хибна атака» та «загроза». Дане твердження виходить з кількісної сторони проведення реальних спроб вищезазначених прийомів.

У той самий час по дорозі до досягнення ситуацій, сприятливих щодо «коронного» прийому (8), виникають моменти, сприяють проведенню таких технічних дій як 4; 7; 11 та 6. Цей висновок впливає з аналізу кількісної сторони оцінених суддівським апаратом прийомів 4; 7; 11 та 6.

Характеризуючи в цілому другу групу, можна припустити, що для прийому 8 найбільш можливим є зв'язок з технічними діями 4; 7; 11 і 6 і супутнім прийомом 2.

Для третьої групи велика кількість нереалізованих дій улюбленого прийому 6 дозволяє припускати, що тут має місце такий тактичний варіант, як «повторна атака», що полягає в тому, що борець двічі (або більше разів) проводить той самий прийом. У цьому випадку - прийом 6. Причому можна припустити, що перша спроба і всі інші, крім останньої, помилкові. «Атакуючий проводить їх з невеликими зусиллями і не настільки різко, прагнучи дезорієнтувати противника, що атакується. Останній, відбивши таку атаку без великої напруги сил, протиставляє повторній спробі атакуючого таку ж кількість зусиль, як і першої. Але в другій, справжній атаці борець діє швидше і докладає значно більших зусиль, в результаті захист противника виявляється зруйнованим» [4, 9, 12].

Улюблений прийом борців цієї групи здійснюється також завдяки проведенню хибної атаки за рахунок прийомів 5 і 7.

Підтвердженням цьому є частота спроб реалізації технічних дій 5 та 7. Зазначимо, що по шляху досягнення мети, тобто, проведення прийому 6 - виникають ситуації, сприятливі щодо технічних дій 4; 5 і 7. Про це свідчать також кількісні показники реалізації цих прийомів.

Таким чином, зібраний матеріал вказує на те, що для борців третьої групи з «коронною» технічною дією є характерним його взаємозв'язок з прийомами 4; 5.

З аналізу можна припустити, що «...борці з основним технічним дією 1 найчастіше досягають поставленої мети, як рахунок силового придушення противника, користуючись прийомами 2 і 4, оскільки у більшості випадків їх

проведення пов'язано саме з цим тактичним варіантом, а також застосовуючи спосіб тактичної підготовки - «хибна атака», яка можлива за рахунок застосування спроб до проведення прийомів 6 і 5. У той же час можна припустити, що на шляху до здійснення «коронного» прийому (1) з'являється можливість проведення технічних дій 4; 5; 11» [12, 55]. Це твердження впливає з кількості оцінених прийомів, проведених борцями третьої групи. Причому їх проведення можливе практично з того самого вихідного положення і захоплення, необхідного для реалізації основної технічної дії 1.

Для спортсменів з основною технічною дією 5 характерний такий тактичний варіант, як «повторна» атака. Це припущення впливає з того, що борці цієї групи використовували в процесі поєдинку досить велику кількість реальних спроб для проведення прийому 5. У той же час при спробі проведення прийому 5, в результаті захисних дій атакованого, створюються сприятливі умови, які сприяють проведенню прийомів 4; 7; 6. Підтвердженням цьому є кількісні дані про склад реалізованих технічних дій 4; 7; 6.

Отже, зібраний по п'ятій групі матеріал дозволяє сконцентрувати увагу при розборі засобів боротьби даної групи на зв'язках і комбінаціях з вищезазначених технічних дій. Виходячи з аналізу змагальної діяльності борців різних груп підтверджується думка фахівців про наявність нерівнозначного зв'язку між окремими прийомами, тобто існування залежності якісного набору атакуючих дій від основного улюбленого прийому.

3.3. Обговорення результатів порівняльного аналізу даних анкетного опитування та змагальної діяльності

Порівняння результатів аналізу даних анкетного опитування з зареєстрованими даними змагальної діяльності дозволило переконатися, що в ряду борців уявлення про свою діяльність не зовсім повністю збігається з її проявами.

Однією з причин цього є те, що «...ряд прийомів мають елементи ідентичності як у початкових, так і кінцевих фазах їх проведення. У цьому плані можна виділити такі технічні дії, як «переведення швунгом» та «звалювання збиванням», «переведення ривком за руку» та «переведення за тулуб» [12, 54]. Можна стверджувати, що друге є певною мірою продовженням першого.

У той же час візуальний контроль через свою недосконалість і швидкоплинність ситуацій поєдинку не дозволяє в значній кількості випадків відокремити початкову дію від наступного.

Цим пояснюється зокрема те, що у першій підгрупі П групи та в обох підгрупах ІУ групи, внаслідок педагогічної реєстрації змагальних поєдинків, на першому ранговому місці знаходиться така технічна дія, як «переклад за тулуб». В цілому, уявлення більшості спортсменів про свою діяльність майже відповідають реально її втілення в ході змагального поєдинку.

Особливо це проявляється у І, Ш та У групах. Зібраний матеріал ще раз підтвердив думку про наявність залежності якісного набору атакуючих дій від основного, улюбленого прийому.

Проведена математична обробка даних про змагальну діяльність дозволила виявити, що при розгляді взаємозв'язків основного прийому з групою інших технічних дій класичної боротьби як додатковий критерій для аналізу необхідно вводити кількість вихідних положень, до яких прагнуть спортсмени процесі поєдинків.

Введення даного критерію дозволило довести логічні ступені взаємозв'язків, виявлених за допомогою педагогічного аналізу з математично розрахованими результатами і, тим самим, уникнути можливої помилки, яка була наслідком простого візуального аналізу отриманих даних про діяльність змагань і відображенням її в гістограмах.

3.4. Підбір та складання тактико-технічних комплексів класичної боротьби

Удосконалена форма нотаційного запису, яка дозволяє в динаміці зафіксувати події, що відбуваються в поєдинку борців, у сукупності з аналізом відео- та кінозаписів, дозволила виділити окремі техніко-тактичні дії, використання яких властиво кожній із груп спортсменів.

Аналіз попереднього матеріалу дозволяє помітити, що «...не в усіх випадках вихідні положення атакуючого спортсмена ідентичні, хоча в ряді випадків подібність є: коли атакуючий спортсмен знаходиться в положенні, так званої «стартової ситуації». Ця ситуація являє собою положення, коли атакуючий підсів під атакованого, захоплення максимально щільне, ноги зігнуті в колінах, груди і голова притиснуті до противника «стиснутою пружиною». Подальше випрямлення ніг атакуючого в сукупності з прогином і розворотом тулуба позбавляє площі опори атакованого і призводить до успішного проведення кидка прогином» [6, 8, 63].

Перегляд кінограм дозволяє помітити, що в перших чотирьох з них розпочата технічна дія, незважаючи на різноманітність початків, закінчується кидком прогином; кидком скручуванням захопленням тулуба з рукою; переклад ривком за руку.

Таким чином, технічним діям, представленим у чотирьох перших кінограмах і попереднім безпосередньому входу в «стартове становище», можна дати назву тактичних обманних дій.

Змістовий характер їх проведення пов'язані з досягненням «стартового становища» до виконання кидка прогином.

Чотири наступні кінограми проходять також через спробу досягнення «стартової ситуації», проте з ряду об'єктивних причин завершуються іншими технічними діями. У таких випадках прагнення до проведення кидка прогином може бути самоціллю, але в той же час може розглядатися як початкова стадія комбінації (підготовчий прийом) складної тактико-технічної дії.

Причиною переключення до проведення інших технічних дій в даному випадку є неможливість досягнення характерної «стартової ситуації», яка може спостерігатися у зв'язку з неточністю входу атакуючого або у зв'язку з «захисними діями атакованого».

«Застосування таких захисних дій як «сповзання» вниз і розрив захоплення, які пов'язані зі згинанням в тазостегновому суглобі і звільнення від щільного захоплення, є для атакуючого тим ознакою, що лежить в основі прийняття іншого рішення, зокрема перебудові щодо кидка обертанням» [57, 61].

«Дії атакованого пов'язані з прийняттям положення низької стійки і з заходженням за атакуючого у бік передбачуваного напрямку кидка. Після нескладних перебудов атакуючий може застосувати в ситуації кидок підворотом захопленням руки і шиї.

Не досягнення «стартового положення», через зміщення центру тяжкості атакованого в бік, може використовуватися атакуючим борцем для проведення кидка скручуванням захопленням тулуба з рукою» [6, 54, 60].

«У зв'язку з неточністю входу в «стартове становище», атакований, прийнявши низьку стійку, може перервати атаку кидком прогином, але при цьому у атакуючого за рахунок присідання та видалення тулуба створюється хороша ситуація для проведення перекладу ривком за руку» [65].

Таким чином, аналіз результатів змагальної діяльності дозволяє припустити, що «...для групи борців з основною технічною дією кидок прогином техніко-тактичний комплекс можна скласти, взявши в якості основи досягнення або прагнення до досягнення «стартової ситуації», що відповідає даному прийому» [8, 9].

У такому разі всі проаналізовані техніко-тактичні дії можна об'єднати в один техніко-тактичний комплекс, характерний для групи борців з основною технічною дією кидок прогином.

«Захищаючись від перекладу обертанням, атакований у комбінації приймає високу стійку, дозволивши цим провести кидок, що атакується, прогином з проходу на тулуб суперника. Висока стійка, а також деяке зміщення

атакованого сприяли переключенню атакуючого від перекладу обертанням до кидка скручуванням захопленням тулуба з рукою» [13].

В результаті захисних дій суперника, зокрема, переміщення центру тяжіння у бік спроби виконання перекладу обертанням, а також розгинання в кульшовому суглобі, у атакуючого з'являється можливість переключитися до кидка підворотом, не відпускаючи при цьому захоплену руку.

Таким чином, аналіз змагальної діяльності дає можливість об'єднати всі комбінації в єдиний техніко-тактичний комплекс, характерний для групи борців з основною технічною дією переклад обертанням.

Матеріал, представлений у даному підрозділі, дозволив, на основі виділення техніко-тактичних дій, властивих борцям з різними основними технічними діями, та подальшого їх аналізу, виявити ситуації, що є ідентичними. Ідентичність ситуацій дозволяє припускати, що вони можуть розглядатися як «ключові» і можуть бути покладені в основу будівництва техніко-тактичних комплексів.

На основі такого типу побудов було виділено п'ять техніко-тактичних комплексів для борців з різними основними технічними діями.

Наявність виділених техніко-тактичних комплексів дозволяє перейти до організації педагогічного експерименту, в основі якого лежить гіпотеза про те, що процес вдосконалення майстерності борців необхідно організовувати на основі улюбленої технічної дії в комбінації з іншими прийомами, спроби виконання яких забезпечують досягнення «ключової стартової ситуації» для виконання основного прийому, або здійснення основного технічного дії призводить до можливості проведення супутніх прийомів у межах виділеного комплексу.

Таким чином, «...техніко-тактичний комплекс являє собою сукупність спрямованих дій атакуючого борця, в результаті яких відкривається можливість для проведення улюбленого прийому, тоді як прагнення до його проведення забезпечує можливість здійснення інших технічних дій. Техніко-тактичний

комплекс - це сукупність складних техніко-тактичних дій, характерних для групи борців з певним улюбленим прийомом» [8, 12, 59].

3.5. Організаційні особливості педагогічного експерименту

З метою експериментальної перевірки запропонованої методики навчання, що стосується розділу засвоєння техніко-тактичних дій боротьби в стійці для спортсменів навчально-тренувальних груп, було організовано педагогічний експеримент.

Педагогічний експеримент був природнім за формою порівняння розвитку різних сторін майстерності спортсменів контрольної та експериментальної груп. Контрольна та експериментальна групи були укомплектовані юнаками, які успішно склали контрольні нормативи для переведення з груп початкової підготовки до навчально-тренувальних груп. Вік учнів в обох групах - 12-14 років.

Запланований річний обсяг навчальної програми для спортсменів обох груп відповідав встановленій навчальній програмі для навчально-тренувальних груп з класичної боротьби спортивних шкіл і дорівнював 416 годин.

З відведеного навчальної програмою часу на освоєння тактико-технічних дій відводилося 147 годин, з них за розрахунковими даними на вивчення та вдосконалення техніки боротьби в стійці.

Відмінність у навчанні двох груп полягала в тому, що програма вивчення та вдосконалення прийомів у стійці для учнів експериментальної групи будувалася на основі послідовного освоєння техно-тактичних дій в обсязі виділених техніко-тактичних комплексів.

У перші дні занять у спортсменів експериментальної групи шляхом опитування та анкетування виявлялося коло технічних дій, рухову структуру яких, на їхню думку, добре засвоєно. Визначався також той прийом боротьби у стійці, який найчастіше застосовувався на змаганнях та у навчально-тренувальних поєдинках. З цією метою проводилися контрольні заняття

виявлення якості виконання прийомів боротьби у стійці, які стосуються різних груп.

Отримані описаними способами дані уточнювали тренери-викладачі, які раніше працювали з цим контингентом спортсменів.

Як зі спортсменами контрольної, і експериментальної груп проводилися чотириразові заняття на тиждень, тривалістю 2 години.

Перспективний навчальний план передбачав проведення зі спортсменами як експериментальної, так і контрольних груп двох контрольних перевірок для визначення зростання фізичних якостей.

У той же час за період педагогічного експерименту спортсмени обох груп брали участь у змаганнях, при цьому наприкінці кожного з двох етапів педагогічного експерименту було проведено матчеві зустрічі.

Результати виступів спортсменів, а також коло технічних дій, що йшли у поєдинках, фіксувалося.

Педагогічний експеримент проводився у два етапи. Процес навчання будувався на освоєнні кола технічних процесів, які взаємопов'язувалися у виділені техніко-тактичні комплекси. Так наприклад, для спортсменів з основною технічною дією кидок підворотом, до програми перших занять включалося вдосконалення таких прийомів, як кидок підворотом, переведення обертанням, кидок прокручуванням, кидок прогином, переведення ривком за руку.

За ступенем удосконалення даних прийомів у навчально-тренувальні заняття юних спортсменів включалося засвоєння простих комбінацій. Основа увага в процесі навчання приділялася «відчуттю» входу та збереженню «стартового» положення.

Для цього в процесі зайняття уваги учнів акцентували на ознаки, які менше сприяли успішному проведенню прийому або служили на заваді його проведенню.

У той же час, наскільки було можливо, від учнів потрібно було здійснити точний вхід з фіксованою «стартовою» ситуацією для виконання прийому.

У процесі вдосконалення суворо зберігався дидактичний принцип від простого до складного. Збереженню даного принципу сприяв індивідуальний підхід до складання докладного плану, який складався на основі аналізу ступеня засвоєння матеріалу.

Пояснення завдання кожного навчально-тренувального заняття здійснювалося за допомогою наочного посібника, який слугував схемою того чи іншого тактико-технічного комплексу.

Наприкінці першого етапу педагогічного експерименту перевірялася ступінь засвоєння пройденого матеріалу. З цією метою учні складали іспити на якість виконання пройденого арсеналу технічних дій на супернику, що не чинить опір. Оцінка якості засвоєння техніко-тактичних дій тим чи іншим спортсменом виставлялася комісією, що складається з трьох осіб (відомих тренерів та фахівців)..

Цілі виявлення доцільності організації занять за новою програмою служила і контрольні поєдинки між спортсменами контрольної та експериментальної груп.

На другому етапі педагогічного експерименту розділ техніки боротьби в стійці, поряд із закріпленням пройденого матеріалу, було включено вивчення ще чотирьох, але вже більш складних комбінацій.

Комбінації підбиралися індивідуально для кожного юного спортсмена, залежно від того, яка технічна дія для нього найбільш значущою слідом за улюбленим прийомом.

На відміну від попередніх, де вивчення комбінацій закінчувалося «коронним» прийомом, запропоновані на другому етапі повинні були закінчуватися виконанням інших технічних дій, але відповідних їх ситуаційному виразу.

Таким чином, керуючись схемами техніко-тактичних комплексів, подальше навчання здійснювалося шляхом засвоєння рухових якостей.

Отже, в ході педагогічного експерименту обсяг розділу техніки боротьби в стійці для експериментальної групи, включав п'ять атакуючих технічних дій і вісім комбінацій.

Якість засвоєння пройденого на другому етапі матеріалу визначалася в ході його контрольного виконання за шкалою оцінок, а також на основі педагогічного аналізу обробки даних про результати контрольних поєдинків між спортсменами контрольної та експериментальної груп.

Ефективність включення техніко-тактичних комплексів до навчальної програми для навчально-тренувальних груп перевірялася також результатами, показаними учнями контрольної та експериментальної груп на змаганнях із запрошенням юних борців з інших секцій міста Тернополя.

Обробка всіх отриманих під час педагогічного експерименту даних служила підтвердженням ефективності запропонованого методу навчання.

3.6. Результати педагогічного експерименту

З метою підтвердження ефективності складеної нами програми з техніки боротьби у стійці для навчально-тренувальних груп першого року навчання, визначалися показники фізичної та спеціальної підготовленості борців контрольної та експериментальної груп за такими характеристиками: біг 60 м, підтягування на перекладині, присідання з партнером однієї ваги, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, забігання ногами навколо голови, 10 переворотів з мосту, 10 кидків підворотом та 10 кидків прогином.

Результати фізичної та спеціальної підготовленості борців контрольної та експериментальної груп визначалися до педагогічного експерименту і після його завершення.

Після експерименту в експериментальній групі спостерігається достовірне поліпшення по всіх контрольних нормативах. Найбільш значні зміни відбулися

в бігу на 60 м ($p < 0,1$), у стрибках з місця ($p < 0,1$) у кидках підворотом ($p < 0,1$) і в кидках прогином ($p < 0,1$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичної та спеціальної підготовки борців контрольної (n=12) та експериментальної (n=12) груп до та після експерименту

№ з/п	Контрольні тести	КГ (до екс)	ЕГ (до екс.)	КГ (після екс)	ЕГ (після екс.)
1	Біг 60 м, с	9,5±0,5	9,4±0,5	9,4±0,5	9,1±0,5
2	Підтягування на перекладині, разів	7,2±1,1	6,7±1,0	7,8±1,0	9,5±1,3
3	Присідання з партнером однакової ваги, разів	9,1±1,2	9,3±0,5	10±0,9	12±1,2
4	Стрибок у довжину з місця, см	175,4±12,6	176,2±11,5	185,6±11,6	205,0±13,5
5	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	10,2±1,0	10,8±1,0	11,4±1,0	14,6±1,0
6	Забігання ногами навколо голови з упором в килим, по 5 разів в різні сторони, с	19,1±1,2	18,4±1,2	17,9±1,3	15,2±1,1
7	10 переворотів з моста з упором головою в килим, с	14,8±0,7	15,4±1,1	13,9±1,3	12,2±1,1
8	10 кидків підворотом, с	27,2±1,9	27,9±1,8	26,9±1,8	24,2±1,6
9	10 кидків прогином, с	35,4±1,2	34,8±1,4	33,7±1,5	29,1±1,3

У контрольній групі достовірне поліпшення результатів відбулося лише у шести контрольних нормативах - бігу на 60 м, підтягування, присіданні, віджимання в упорі, переворотах з мосту і кидках прогином.

Статистично достовірні відмінності між групами, які були відсутні до початку експерименту, з'явилися у восьми контрольних нормативах, після його завершення.

Таким чином, аналіз контрольних нормативів показав, що включення до програми навчання виділених техніко-тактичних комплексів значно підвищило фізичну та спеціальну підготовку борців експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Як уже зазначалося в попередньому підрозділі, для перевірки якості вивчених технічних дій та комбінацій боротьби у стійці наприкінці першого та другого етапів педагогічного експерименту було організовано контрольні заняття.

Наприкінці першого етапу борці експериментальної групи виконували на оцінку п'ять атакуючих технічних дій і чотири вивчені комбінації, що завершуються улюбленим для кожного з прийомів, що займаються. Борці контрольної групи виконували п'ять технічних дій і чотири вивчені комбінації, передбачені програмою для ДЮСШ.

Наприкінці педагогічного експерименту у борців обох груп також перевірялася якість засвоєння прийомів та комбінацій. Але в даному випадку вже виконувалося шість складних техніко-тактичних дій боротьби у стійці, хоча борцями експериментальної групи було вивчено вісім комбінацій. Справа в тому, що програмою для спортивних шкіл на першому році занять у навчально-тренувальних групах передбачено вивчення лише шести комбінацій.

Внаслідок цього аналізувалися результати п'яти прийомів і лише шести складних тактико-технічних дій, виконаних борцями контрольної та експериментальної груп.

У таблиці 2 наведено оцінки якості засвоєння виконаних технічних дій та комбінацій. Оскільки тих, хто займається контрольною групою, було на одну людину менше, наводяться результати дванадцяти борців кожної з груп.

З наведених даних видно, що оцінки за якість виконання значно вищі у спортсменів експериментальної групи.

Контрольні зустрічі між борцями контрольної та експериментальної груп проведені після першого етапу і наприкінці педагогічного експерименту, дали такі результати. Було проведено 80 поєдинків. У 65 поєдинках (81,25 %) перемогу здобули борці експериментальної групи, у 15 поєдинках (18,75 %) - контрольної групи. З 65 виграних поєдинків - 49 зустрічей (75,4 %) закінчилися перемогою на туше, 16 (24,6 %) - по балах. З 15 програних борцями

експериментальної групи зустрічей - 8 (53,3 %) програно на туше та 7 (46,6 %) - програно по балах.

Таблиця 2

Результати контрольних поєдинків між спортсменами контрольної (n=12) та експериментальної (n=12) груп наприкінці експерименту

№ з/п	Групи	К-сть поєдинків	К-сть перемог	К-сть перемог на туше	К-сть перемог по балах
1	Експериментальна група (n=12)	80	65 (81,25%)	49 (75,4%)	16 (24,6%)
2	Контрольна група (n=12)		15 (18,75%)	8 (53,3%)	7 (46,7%)

Борцями експериментальної групи в контрольних поєдинках було проведено 302 оцінених технічних дій з них: 219 (72,5 %) - у стійці і 83 (27,5 %) - в партері. З 302 оцінених прийомів, 246 (81,4 %) - були завершальними у складних техніко-тактичних діях, 56 (18,6%) реалізованих технічних дії у стійці були проведені поза зв'язком з іншими прийомами (таблиця 3).

Борцями контрольної групи було реалізовано 115 прийомів, з них: 82 (71,3 %) - у стійці та 33 (28,7 %) - у партері. З 82 оцінених прийомів боротьби у стійці, лише 7 (8,5 %) - були завершенням складних техніко-тактичних процесів.

Таблиця 3

Кількість оцінених прийомів протягом контрольних поєдинків між спортсменами контрольної (n=12) та експериментальної (n=12) груп наприкінці експерименту

№ з/п	Групи	Загальна к-сть оцінених технічних дій	К-сть оцінених технічних дій у стійці	К-сть оцінених технічних дій у партері	К-сть оцінених технічних прийомів у складних техніко-тактичних діях
1	Експериментальна група (n=12)	302	219 (72,5 %)	83 (27,5 %)	246 (81,4 %)
2	Контрольна група (n=12)	115	82 (71,3 %)	33 (28,7 %)	7 (6,1 %)

До вищевикладеного слід додати, що спортсмени експериментальної групи, набагато ефективніше, ніж суперники, застосовували різні способи

тактичної підготовки, вони успішніше захищалися і контратакували, що також сприяло досягненню високих результатів у проведених змаганнях.

Таким чином, проведений педагогічний експеримент показав наявність цілого ряду переваг, які мали борці експериментальної групи перед однолітками з контрольної групи.

Зроблені розрахунки свідчать про наявність достовірних відмінностей у рівні техніко-тактичної майстерності спортсменів двох груп.

Отримані в результаті експерименту дані підтверджують справедливість раніше висунутої гіпотези. Справді, якісно-кількісні дані про кількість прийомів, проведених спортсменами експериментальної групи, є непрямым доказом те, що у процесі як «настроювання» так і під час участі у поєдинках, вони мають більш конкретний логічний план майбутніх дій; не губляться в змінній ситуації, тому що мають у багажі знань ті рухові навички, які можуть бути використані у разі якщо на першому етапі реалізації зручної ситуації що-небудь перешкоджає.

Таким чином, ланцюг логічних дій спортсменів експериментальної групи набагато глибше і ширше, а, отже, як показує практика, і помітно ефективніше.

Висновки до третього розділу

1. Побудова навчання та вдосконалення дій боротьби у стійці, що базується на розроблених техніко-тактичних комплексах, значно ефективніша за метод навчання, передбачений програмою для відділення класичної боротьби, що доводиться:

- кількісними та якісними даними порівняння результатів спортсменів контрольної та експериментальної груп;
- даними результатів використання техніко-тактичних дій в умовах змагальних поєдинків.

2. Таким чином, отримані техніко-тактичні комплекси представляють тепер уже своєрідні «подвійні вирви», що мають дві широкі частини. Перша широка частина відноситься до діапазону можливих «входів», а друга - до діапазону варіативності завершальних технічних дій, що ґрунтуються на улюбленому прийомі. Отже, техніко-тактичні комплекси для груп борців з улюбленими технічними діями: кидок прогином, кидок скручуванням, кидок підворотом, перекид ривком за руку і перекид обертанням, надають можливість оволодіння досить об'ємним багажем складних тактико-технічних дій, акцентованих на «коронному». До двадцяти комбінацій можна виділити у кожному із п'яти тактико-технічному комплексі.

3. Аналіз розроблених техніко-тактичних комплексів створює враження, що запропоновані зміни в навчально-тренувальному процесі роблять його досить насиченим і складним, але водночас відповідальним, на наш погляд, сучасним вимогам. Багато фахівців і тренери спортивної боротьби схильні до того, що необхідна доцільна спрямованість методики початкового навчання на освоєння складних тактико-технічних дій. І оволодіння такою методикою цілком доступне юним борцям.

4. Аналіз контрольних нормативів наприкінці педагогічного експерименту показав, що включення до програми навчання виділених техніко-тактичних

комплексів значно підвищило фізичну та спеціальну підготовку борців експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

5. Спортсмени експериментальної групи, набагато ефективніше, ніж суперники, застосовували різні способи тактичної підготовки, вони успішніше захищалися і контратакували, що також сприяло досягненню високих результатів у проведених змаганнях.

Таким чином, проведений педагогічний експеримент показав наявність цілого ряду переваг, які мали борці експериментальної групи перед однолітками з контрольною групи.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Вивчення програмних матеріалів для учнів навчально- тренувальних груп ДЮСШ, СДШЮР, ШВСМ допомогло встановити, що, незважаючи на багаторазові зміни правил змагань, обсяг і послідовність вивчення матеріалу, що викладається, давно не зазнавали змін, що, враховуючи постійне підвищення вимог до інтенсифікації процесу навчання, безперечно гальмує зростання майстерності борців.

2. Встановлено, що у відпрацювання улюблених техніко-тактичних комбінацій висококваліфіковані борці витрачають понад 5 років, приділяючи їм за 50-60 % часу навчально-тренувальних занять.

3. Визначено, що техніко-тактичний арсенал борців з різними улюбленими прийомами значно відрізняється один від одного, а, отже, експериментально доводиться те положення, що «коронний» прийом є своєрідним стрижнем, на який нанизується решта техніки. Встановлено достовірність зв'язку улюбленого прийому з певним набором допоміжних технічних дій.

4. Аналіз змагальної діяльності дозволив визначити техніко-тактичні комплекси, що сприяють ефективному виконанню основних технічних дій у класичній боротьбі.

5. Поряд з різними найпростішими засобами тактичної підготовки (маневрування, окувування і т.д.) поява конкретної динамічної ситуації, в ході поєдинку, досягається різними технічними діями, що є підготовчими або відволікаючими прийомами.

6. Доведено, що після ознайомлення борців з арсеналом технічних дій класичної боротьби, у період переходу з групи початкової підготовки до навчально-тренувальних груп спортивних шкіл, доцільно індивідуалізувати процес навчання з позицій основного («коронного») прийому та техніко-тактичного комплексу, що забезпечує ефективність.

7. Запропоновані програми індивідуального навчання техніко-тактичним комплексам значно розширили арсенал як тактичної, так і технічної

підготовленості борців, істотно підвищили надійність основної («коронної») технічної дії у змаганні.

8. Засвоєння юними борцями рухових навичок, передбачених комплексом, значно розширює як тактичний, так і технічний арсенал борців. Боротьба, що демонструється, у порівнянні з однолітками, які займаються за існуючою програмою, відрізняється розширеним діапазоном техніко-тактичних засобів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєв А.Ф., Єзан В.Г. Теорія та методика спортивної боротьби. Харк. держ. акад. фіз. культ. Х. : ХДАФК, 2010. 146 с.
2. Антомонов М.Ю. Коробейніков Г.В., Хмельницька І.В. Методичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: *навчальний посібник*. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олім. л-ра», 2021. 216 с.
3. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 135-142.
4. Бойченко Н.В. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 23-26.
5. Бурла О.М. Загальна теорія підготовки спортсменів : курс лекцій і практикум : *навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 2-е вид., випр. і доп. 184 с.
6. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. *Підручник*. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
7. Задорожна, О.Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. *Єдиноборства*, 2021. С. 47-61.
8. Зантарає Г.М. Дослідження методів регулювання позитивних емоцій в одноборствах. *Єдиноборства*. 2019. 3(13), С. 4-12.
9. Коробейніков Г.В., Радченко Ю.А., Дуднік О.К. Варіабельність серцевого ритму у юних борців з різним функціональним станом нервової системи. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2007. № 6. С. 157-160.

10. Коробейніков Г.В., Радченко Ю.А. Аналіз техніко-тактичних дій членів молодіжної збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонаті світу 2007. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2008. № 1. С. 6-19.
11. Коробейніков Г.В., Радченко Ю.А. Сучасна змагальна діяльність у греко-римській боротьбі (на основі виступу збірної команди України на чемпіонаті Європи 2008). *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2009. № 2. С. 56-58.
12. Коробейніков Г.В., Радченко Ю.А. Особливості технічної підготовленості борців греко-римського стилю високої кваліфікації. *Педагогіка, псих. та мед.-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2009. № 7. С. 81-85.
13. Коробейніков Г.В., Радченко Ю.А. Особливості техніки виконання основних кидків у положенні партер у борців греко-римського стилю високої кваліфікації в умовах змагальної діяльності. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 26-28.
14. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: *Навчально-методичний посібник*. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
15. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): *Навчальний посібник. 2-ге вид. перероб. та доп.* Київ: КНТ, 2018. 616 с.
16. Костюкевич В.М., Врублевський Є.П., Вознюк Т.В. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : *монографія за ред. В.М. Костюкевича*. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
17. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань : *навч. посіб.* Чернівці : Чернівець. нац. ун-тім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.
18. Лущик І.В. Боротьба вільна та греко-римська. *Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал*. Х., 2011. № 12. С. 201-208.
19. Мазур В.Й., Гуска М.Б. Спортивна боротьба: *методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури)*. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. 148 с.

20. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: *навчальний посібник*. Тернопіль, ТНЕУ. 2018. 96 с.
21. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Загальна теорія підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ТНЕУ. 2019. 72 с.
22. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Моделювання та прогнозування у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 48 с.
23. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Змагальна діяльність у системі підготовки спортсменів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 15 с.
24. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теоретико-методичні засади спортивної підготовки : *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 43 с.
25. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Управління тренувальною і змагальною діяльністю спортсменів : *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 26 с.
26. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості спортивного відбору, орієнтації та селекції у процесі спортивної підготовки: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 24 с.
27. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методика розвитку рухових якостей: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ТНЕУ. 2018. 29 с.
28. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Вплив індивідуального стилю на професійну діяльність тренера. *Науковий часопис: Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2024. Випуск 1 (173) 24. С. 86-89.
29. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Безпалова Н.М. Особливості підготовки спортсменів високого класу в ігрових видах спорту. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць*. К. : Видавництво НПУ імені Михайла Драгоманова, 2025. Випуск 1 (186) 25. С. 87-90.
30. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи спортивної підготовки: *навч. посібник, 2-ге вид. перероб. та доп.* Тернопіль, ЗУНУ, 2024. 162 с.

31. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Фізичне виховання у закладах вищої освіти України: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 21 с.
32. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Олімпійський та професійний спорт (історичний аспект): *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 30 с.
33. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Фізична рекреація: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2022. 23 с.
34. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Методи наукових досліджень: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 15 с.
35. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості організації наукового дослідження: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 19 с.
36. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Особливості організації науково-дослідної роботи студентів: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 22 с.
37. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Мотивація та контроль відновлення у тренувальному процесі. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали II круглого столу 06 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 53-55.
38. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Мотиваційний аспект і психологічний контроль у процесі відновлення спортсмена. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали II круглого столу 06 травня 2025 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2025. С. 55-57.
39. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Організаційне забезпечення сфери фізичної культури і спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 14 с.
40. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Нормативно-правове регулювання студентського спорту в Україні: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 20 с.
41. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Сутність та функції спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 29 с.
42. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Менеджмент у спорті: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 32 с.
43. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Етичні аспекти сучасного спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 17 с.

44. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Основи організації та управління у сфері фізичної культури і спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 24 с.
45. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Методи та принципи спортивного менеджменту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 16 с.
46. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Класифікація ризиків у процесі управління спортивним проєктом: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 13 с.
47. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Ресурсне забезпечення спортивного проєкту та управління його якістю: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 22 с.
48. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Фізична виховання як суспільне явище. Система фізичного виховання: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 16 с.
49. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Вимоги до оформлення курсової та дипломної робіт: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2025. 19 с.
50. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Професійна майстерність тренера: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 36 с.
51. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика спортивного тренування: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ТНЕУ. 2020. 55 с.
54. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Теорія і методика дитячо-юнацького спорту: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2023. 32 с.
52. Маляр Е.І., Маляр Н.С. Актуальні проблеми використання допінгу під час олімпійської підготовки спортсменів. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С.41-42.
53. Маляр Н.С., Маляр Е.І. Матеріально-технічне та гігієнічне забезпечення місць навчально-тренувальних та оздоровчих фітнес занять для запобігання травм. *Актуальні проблеми сучасної підготовки спортсменів. Матеріали круглого столу 25 червня 2024 р.* Тернопіль. ЗУНУ. 2024. С.45-46.
54. Маляр Е.І., Маляр Н.С., Огнистий А.В., Огниста К.М. Система засобів навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю. *Науковий часопис: Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*

- (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2023. Випуск 1 (159) 23 С. 108-111.
55. Махінько М.П., Ставрїнов М.Г., Лукїна О.В., Кусовська О.С.. Боротьба: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисциплїни «ТМ боротьби». Дніпро, 2018. 53 с.
56. Міністерство молоді та спорту України. Спорт. Дитячо-юнацький та резервний спорт. Навчальні програми для закладів фізичної культури і спорту з видів спорту. Олімпійські види спорту <https://sport.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-tarezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidivsportu/olimpijski-vidi-sportu> (дата звернення 14.07.2021 року).
57. Методичні вказівки до практичних і самостійних занять з дисциплїни «Фізичне виховання» (Боротьба) (для студентів 1-5 курсів денної форми навчання усіх спеціальностей Університету). Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. С. В. Поветкін. Харків : ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. 47 с.
58. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підручник. Харків, 2020. 550 с.
59. Пакулін С.Л., Перебїйніс В.Б. Вдосконалення коронного прийому змагальної діяльності дзюдоїста-ветерана. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2016. Вип. 10 (80). С. 79-84.
60. Пакулін С.Л., Перебїйніс В.Б. Використання інтерактивних технологій у підготовці єдиноборців-ветеранів. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 39–42.
61. Пакулін С. Л., Перебїйніс В. Б. Удосконалення тренувального процесу та техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 2 (83). С. 85-89.
62. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посібник. Львів: «Тріада плюс», 2008. 862 с.
63. Радченко Ю.А. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко римського стилю. *12-та наук. конф. [«Молода спортивна наука*

України»] : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту ; анотації, зміст та допоміжні індекси. Львів : НФФ «Українські технології», 2008. Т. 1, вип. 12. С. 280-284.

64. Радченко Ю.А. Взаємозв'язок між психофізіологічними функціями і часом виконання технічних дій у висококваліфікованих борців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту*. 2009. № 1. С. 114-118.

65. Радченко Ю.А. Контроль технічної підготовленості висококваліфікованих борців з урахуванням психофізіологічних особливостей. *13-та наук. конф. [«Молода спортивна наука України»]* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; анотації, зміст та допоміжні індекси. Львів : НФФ «Українські технології», 2009. Т. 1, вип. 13. С. 248-254.

66. Саламаха, О.Е. Техніко-тактична підготовленість висококваліфікованих спортсменів дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2014. Випуск 10 (51), 102-105.

67. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту: *підручник*. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.

68. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: *підручник*. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 672 с.

69. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2-х кн. Книга 2. Відбір у різні види спорту: *підручник*. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. 784 с.

70. Спорт у вищих навчальних закладах : навч. посібник / [Р.Р. Сіренко, Б.В. Семен, С.А. Нікітенко та ін.] ; за заг. ред. Р.Р. Сіренко. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 420 с.

71. Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: С.В. Гребенніков. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 26 с.

72. Спортивна боротьба: *методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою*

- викладання» (для студентів факультету фізичної культури) / В.Й. Мазур, М.Б. Гуска. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.
73. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч.закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова, О.Д. Кривчинкова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [2-ге вид., переробл. та доп.]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017.Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. С. 221-239.
74. Теорія і методика викладання спортивних єдиноборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова та ін. // *Єдиноборства*. 2017. № 1. С. 57-60.
75. Основи науково-дослідної роботи магістрантів та аспірантів у вищих навчальних закладах (спец.: 017 Фізична культура і спорт) : навч. посібник. / за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 554 с.
76. Тропін Ю.М., Панов П.П., Белобаба С.Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 82-84.
77. Циквас Р.С., Маляр Е.І., Маляр Н.С., (2025). Оцінка ролі інновацій у підвищенні результативності українських спортсменів на міжнародній арені. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (21).
78. Циквас Р.С., Маляр Е.І., Маляр Н.С. Актуальні проблеми використання допінгу у спорті: *методичні рекомендації*. Тернопіль, ЗУНУ. 2024. 18 с.
79. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: *навчально-методичний посібник*. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. 60 с.
80. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: *навч. посіб.* К., 2013. 136 с.
81. Юденко О.В. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: *навч. посіб.* К.: Національний університет оборони України, 2024. 360 с.
82. Bompa T. Periodization: theory and methodology of training. [5thed.]. *Champaign IL: Human Kinetics*, 2009. P. 63-84.

83. Gakh R., Tsykvas R., Maliar E., Kornienko S., Khomulenko S. Neuroscientific Perspectives on Emotional Intelligence and Self-Regulation in Individual Sports. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2025. 16 (1). P. 324-332.
84. Hausswirth Ch. Recovery for performance in sport. *National Institute of Sport for Expertise and Performance (INSEP), Champaign, IL: Human Kinetics*, 2010. 282 p.
85. Khatsaiuk O., Medvid M., Maksymchuk B., Kurok O., Dziuba P., Maliar E., Maliar N. Preparing Future Officers for Performing Assigned Tasks through Special Physical Training. *Revista Romaneasca pentru Educatie*, (2021), Multidimensionala, 13 (2), P. 457-475.
86. Lloyd R.S. Strength and conditioning for young athletes: science and application. *London, New-York: Routledge*, 2014. 232 p.
87. Prokopenko O., Rusavska V., Tvelina A., Opanasiuk N., Aldankova H., Maliar E., Maliar N. Digital-toolkit for sports tourism promoting. *International Journal of Advanced Research in Engineering and Technology*. Volume 11, Issue 5, 1 May 2020, Pages 84-96.
88. Redchuk R., Doroshenko T., Havryliuk N., Medynskii S., Soichuk R., Petrenko O., Pavelkiv R., Rybalko P., Maliar E., Maliar N., Chornodon M., Boretskyi, V. Developing the Competency of Future Physical Education Specialists in Professional Interaction in the Field of Social Communications. *Revista Romaneasca pentru Educatie* (2021), Multidimensionala, 12 (4), 289-309.