

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИЙ ФАКУЛЬТЕТ

Кафедра фізичної реабілітації і спорту

ДЖАПАРІДЗЕ Георгій Гівійович

«СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ  
МАЙСТЕРНОСТІ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ В КОНТЕКСТІ АКТУАЛЬНИХ  
ВИМОГ ЗМАГАНЬ»

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент  
групи ФКСм-21  
Георгій ДЖАПАРІДЗЕ

Науковий керівник:  
к. пед. н., доцент  
Роман ГАХ

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.  
В.о. завідувача кафедри:  
Безпалова Н. М.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	7
1.1. Сутність, структура та зміст техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі.....	7
1.2. Аналіз сучасних вимог та характерних особливостей змагальної діяльності у вільній боротьбі.....	14
Висновки до розділу 1.....	19
Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	21
2.2. Організація дослідження.....	22
Розділ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	25
3.1. Характеристика та аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю.....	25
3.2. Сучасні методи в удосконаленні техніки і тактики боротьби вільної... ..	33
3.3. Експериментальне обґрунтування методичних підходів удосконалення техніки і тактики боротьби.....	38
Висновки до розділу 3.....	44
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	55

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Боротьба вільна як олімпійський вид спорту перебуває у стані постійного розвитку, що висуває дедалі вищі вимоги до системи підготовки атлетів. Сучасний спорт вищих досягнень характеризується надзвичайною щільністю результатів та безпрецедентною конкуренцією на міжнародній арені. У цих умовах саме рівень техніко-тактичної майстерності стає детермінуючим фактором досягнення перемоги, оскільки дозволяє спортсмену раціонально використовувати свій фізичний потенціал та нівелювати сильні сторони суперника.

Проте, ключова проблема полягає в тому, що «змагальна діяльність» у вільній боротьбі не є статичним явищем. Вона зазнає постійних трансформацій, зумовлених низкою факторів, зокрема через регулярні зміни у правилах змагань, оскільки ці зміни безпосередньо впливають на вартість тих чи інших технічних дій, часові рамки поєдинків та критерії визначення активності, змушуючи борців і тренерів миттєво адаптувати свої тактичні схеми. Збільшення кількості відповідальних стартів та висока щільність поєдинків вимагають від борців не лише варіативності арсеналу, але й уміння застосовувати його в умовах наростаючої втоми. Аналіз провідних світових змагань показує появу нових моделей ведення поєдинку, де акценти зміщуються у бік захисних дій, контратак або, навпаки, тотального пресингу з перших секунд.

Ці зміни призводять до виникнення суттєвого протиріччя: з одного боку, існують традиційні, перевірені часом методики навчання техніці та тактиці, а з іншого – їхня ефективність стрімко знижується через невідповідність актуальним вимогам змагань. Навчально-тренувальний процес, що базується на застарілих уявленнях про структуру змагальної діяльності, неминуче призводить до формування техніко-тактичного арсеналу, який є неефективним у реальних умовах сучасного поєдинку.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблемам техніко-тактичної підготовки приділяється значна увага. Зокрема, у науковій літературі широко представлено різні аспекти підготовки борців вільного стилю. Зокрема,

питання оцінювання рухової підготовленості вивчали М. Агеев та Д. Запольський, а техніко-тактичну підготовку описано у працях А. Антонюка. Особливості розвитку спеціальної фізичної підготовленості подано в роботах В. Яковліва, А. Дяченка, А. Ковальчука та А. Антонюка, тоді як методику розвитку витривалості кваліфікованих борців висвітлено у дослідженнях Н. Бойченка, Ю. Тропіна, І. Алексєєва та О. Пилипця.

Окремі напрями досліджень присвячено специфічним групам спортсменів: динаміку рівня фізичної працездатності борчинь розкрито у працях С. Голяка, І. Глухова та К. Дробота, а педагогічні умови формування майстерності юних спортсменів визначили Г. Данько, С. Крупеня та С. Живолович.

Значну увагу науковці приділяють психологічному аспекту: загальну психологічну підготовку досліджували О. Лаврентьєв, Т. Данько та Г. Данько; індивідуальні особливості психіки розглянуто в працях І. Полякова, А. Євтифієва, С. Хірного та С. Бочкарева; психічні стани під час тренувального процесу проаналізовано Г. Коробейніковим, А. Коханевич, В. Перевозником та В. Катихіним.

Окремий блок досліджень присвячено аналізу змагальної діяльності та стану розвитку боротьби. Так, історіографію виступів збірної команди України з вільної боротьби на чемпіонатах світу та Європи висвітлено у працях М. Латишева, Н. Гаврилова, О. Лахтадира та Ю. Леня, а стан і перспективи розвитку цього виду спорту в Україні досліджували В. Шандригось, А. Блажейко та М. Латишев.

Питання прогнозування у вільній боротьбі вивчали О. Квасниця, О. Спесивих та І. Квасниця. Особливості навчально-тренувального процесу борців на етапі початкової підготовки (11-12 років) розкрито в роботах Ю. Мартинова, А. Соболенка та М. Корюкаєва. Специфіку розвитку фізичних якостей борців вільного стилю, які відвідують секційні заняття у закладах вищої освіти, описали А. Окопний, Ю. Ткач, І. Вовк та А. Черкасова.

Теоретико-методологічним підґрунтям роботи слугували фундаментальні дослідження з теорії і методики спортивного тренування, зокрема праці О.

Шинкарук, В. Тодорова, Р. Сушка, В. Платонова, М. Пітина, В. Приходька, В. Олешка, Т. Кутек, А. Кошури, В. Костюкевича, Л. Волкова, Н. Височіної та М. Антомонова.

Разом з тим, більшість досліджень фокусується або на окремих елементах (наприклад, навчання конкретним прийомам), або на фізичній підготовці. Залишається недостатньо вивченим питання *комплексної оптимізації* техніко-тактичної майстерності, яка б базувалася на системному аналізі *сучасних* тенденцій змагальної діяльності та пропонувала б адекватні методичні рішення для їх реалізації в тренувальному процесі.

Таким чином, виникає необхідність у науковому обґрунтуванні та розробці сучасних підходів до оптимізації навчально-тренувального процесу, спрямованих на формування такої техніко-тактичної майстерності борців, яка б забезпечувала їхню високу конкурентоспроможність у динамічно-мінливих умовах змагань. Це й зумовлює актуальність обраної теми магістерської роботи.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність сучасних методичних підходів до оптимізації техніко-тактичної майстерності борців вільного стилю на основі аналізу актуальних вимог змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження: процес техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі.

Предмет дослідження: методичні підходи до оптимізації техніко-тактичної майстерності борців вільного стилю в контексті сучасних вимог змагань.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні тенденції змагальної діяльності у вільній боротьбі та визначити їхній вплив на структуру техніко-тактичної майстерності борців.

2. Обґрунтувати та розробити методичні підходи до оптимізації тренувального процесу, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців відповідно до актуальних вимог змагань.

3. Експериментально перевірити ефективність запропонованих

методичних підходів у тренувальному процесі борців вільного стилю.

Практична значимість одержаних результатів полягає у розробці конкретних методичних рекомендацій та засобів, спрямованих на оптимізацію техніко-тактичної підготовки борців. Результати дослідження можуть бути впроваджені в практику роботи для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, а також використані у освітньому процесі здобувачів закладів вищої освіти, що навчаються за спеціальностями «Фізична культура і спорт» та «Середня освіта (Фізична культура)» для підвищення якості підготовки майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту.

За тематикою дипломної роботи написано та опубліковано двоє матеріалів тез доповідей на конференціях.

Представлена кваліфікаційна робота має класичну структуру та складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1.1. Сутність, структура та зміст техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі

Вільна боротьба, як один з найбільш динамічних та видовищних олімпійських видів спорту, ставить надзвичайно високі вимоги до атлетів. Перемога у сутичці є результатом складної взаємодії фізичних, психологічних, технічних та тактичних компонентів підготовленості. Серед усіх цих складових саме техніко-тактична підготовка (далі – ТТП) виступає тим стрижнем, навколо якого будується весь багаторічний тренувальний процес. Недостатньо просто володіти фізичною силою чи витривалістю; вирішальне значення має здатність раціонально та ефективно застосувати свої навички в умовах прямого, активного та інтелектуального протиборства з суперником. Сучасна вільна боротьба – це, перш за все, «шахи на килимі», де кожна дія має бути не лише технічно бездоганною, але й тактично виправданою.

У праці М. Агеєва наголошується, що «успішність управління навчально-тренувальним процесом у будь-якому виді спорту залежить від науково обґрунтованої системи педагогічного контролю видів підготовленості тих, хто займається. Запропоновані критерії і нормативи дозволяють оцінювання здійснювати діагностику найбільш значущих та інформативних фізичних якостей та сили нервової системи та оцінювати ці показники за трьома рівнями – високим, середнім та низьким. Такий підхід забезпечує наукове обґрунтування основних елементів управління фізичною підготовкою юних спортсменів, що сприяє уникненню негативних наслідків перенавантаження організму борців 15-16 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі» [1, с. 11].

Сутність техніко-тактичної підготовки полягає у нерозривній,

діалектичній єдності двох, на перший погляд, різних компонентів: техніки та тактики. Розглядати їх окремо можна лише умовно, з дидактичною метою. На практиці ж вони злиті воєдино.

Г. Данько, О. Лавретсьєв, Т. Данько, С. Крупеня та С. Живолович зазначають, що «основними напрямками практичної методики техніко-тактичної підготовки борців є: удосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів; вдосконалення навичок ведення активної боротьби та створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення навичок боротьби у щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом та хресним захопленням гомілок; вдосконалення навичок активного початку сутички; підвищення ефективності та надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення умінь та навичок утримання переваги в ході сутички. У процесі теоретичних занять із переглядом відеозаписів спортсменами під нашим керівництвом вивчалися технічні та тактичні засади ведення поєдинку, аналізувалися ефективні прийоми, що становлять арсенал провідних борців світу, а також обговорювалися особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби» [16, с. 64].

Технічна підготовка – це процес засвоєння та вдосконалення системи рухових дій (прийомів, контр прийомів, захистів, захватів, пересувань), що відповідають правилам змагань та біомеханічним законам. Це фундамент, «арсенал» борця. Якщо борець не володіє технікою виконання прийому, жодна тактика не допоможе.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що сутність техніко-тактичної підготовки полягає у нерозривній, діалектичній єдності двох, на перший погляд, різних компонентів: техніки та тактики. Розглядати їх окремо можна лише умовно, з дидактичною метою. На практиці ж вони злиті воєдино.

Технічна підготовка – це процес засвоєння та вдосконалення системи

рухових дій (прийомів, контр прийомів, захистів, захватів, пересувань), що відповідають правилам змагань та біомеханічним законам. Це фундамент, «арсенал» борця. Якщо борець не володіє технікою виконання прийому, жодна тактика не допоможе йому перемогти. Техніка – це відповідь на питання «Що робити?» та «Як робити?». Вона визначає ефективність та раціональність рухів.

Г. Коробейніков наголошує, що «у сучасній методиці техніко-тактичної підготовки борців закономірно відображаються всі складні проблеми вдосконалення рухової майстерності спортсменів. Однак тут, як і в інших видах спорту, є своя характерна специфіка, що визначає зрештою рівень майстерності атлетів. До таких найбільш актуально специфічних проблем техніко-тактичної підготовки борців, слід віднести завдання з оптимізації та вдосконалення засобів і методів швидко-силових якостей спортсмена в умовах ведення інтенсивних поєдинків при активній протидії суперника. Аналіз факторів, що впливають на забезпечення та реалізацію в кожному виді спорту та вигляді змагань, повинен бути зроблений на основі чіткого виявлення характеристик змагальної діяльності, від яких залежить спортивний результат» [27, с. 25].

Тому, тактична підготовка – це, у свою чергу, мистецтво ведення поєдинку. Це процес засвоєння та застосування форм, засобів та способів ведення змагальної боротьби, що спрямовані на досягнення перемоги над конкретним суперником у конкретних умовах. Тактика – це відповідь на питання «Коли робити?», «Де робити?» та «Навіщо (з якою метою) робити?». Вона включає в себе здатність аналізувати ситуацію, передбачати дії опонента, приховувати власні наміри, нав'язувати свій «малюнок» боротьби та раціонально розподіляти сили протягом усієї сутички.

Таким чином, сутність ТТП – це формування та вдосконалення здатності борця доцільно та ефективно застосовувати засвоєний арсенал технічних дій в умовах постійної зміни змагальних ситуацій та активної протидії суперника. Будь-яка технічна дія, що не має тактичного обґрунтування, є безглуздою. І навпаки, будь-який тактичний задум, не підкріплений належним технічним виконанням, приречений на провал. З цього випливає, що метою ТТП є

формування цілісних техніко-тактичних комплексів та розвиток тактичного мислення борця.

А. Антонюк наголошує, що «сучасна спортивна боротьба спрямована на розвиток сили і витривалості, спритності, здатності швидко приймати рішення в складних умовах, прагнення до справедливої боротьби і перемоги. Від борців вимагається активне самовдосконалення, постійне розширення системи набутих знань, практичних навичок та опанування новими прикладними компетентностями. Незважаючи на значну кількість різнопланових змін в правилах змагань, перемога борця визначається головним чином успішною тактикою поєдинку, що пред'являє все більш високі вимоги до тактичної підготовленості спортсменів» [3, с. 15].

Структура техніко-тактичної підготовки є складною та багатокомпонентною. Умовно її можна розділити на два великі, тісно переплетені блоки: технічну підготовку та тактичну підготовку. Кожен з цих блоків має власну внутрішню структуру.

І. Асаулюк, А. Дяченко, А. Антонюк та В. Яковлів зазначають, що «основними напрямками практичної методики техніко-тактичної підготовки борців у зв'язку з сучасними вимогами діяльності змагання є: удосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів; вдосконалення навичок ведення активної боротьби та створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення навичок боротьби у щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом та схресним захопленням гомілок; удосконалення навичок активного початку сутички; підвищення ефективності та надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення вмінь та навичок утримання переваги в ході сутички. Також для підготовки борців позитивним буде включення системи тренувальних завдань для формування та вдосконалення їхньої спортивної майстерності. У цю систему можна включити наступні завдання: зміна опору (тиску) на суперника; зміна часу

відпочинку та інтенсивності навантаження; боротьба в різних вихідних положень; використовувати різноманітні тактичні завдання для кожного із борців; боротьба із партнерами із різними анатомо-морфологічними, особливостями, при цьому використовувати різні тактичні дії (зміна стійки, дистанції ведення боротьби, маневрування); використовувати тільки дії, які сприяють виведенню проривника з рівноваги; боротьба у щільному захопленню для формування та удосконалення ведення боротьби на близькій дистанції» [5, с. 32].

На основі опитування тренерів-практиків виокремлено таку структуру сучасної технічної підготовки, що включає в себе:

1) Базова техніка: основні стійки, пересування, прості захвати, загальні принципи виведення з рівноваги. Це основа, що закладається на початкових етапах.

2) Техніка боротьби у стійці – це величезний пласт прийомів, що включає проходи в ноги (одноіменні, різноіменні, з різних хватів), кидки (прогином, через спину, з поворотом), звалища та переводи.

3) Техніка боротьби в партері: прийоми, що виконуються в положенні лежачи або на колінах. Сюди належать перевороти (накатом, «пів-нелсон», «баранчик»), утримання та прийоми, що ведуть до туше (чистої перемоги).

4) Захисна техніка та контрприйоми: невід’ємна частина арсеналу, що включає захисти від проходів у ноги (відкидання ніг, упори), блоки, звільнення від хватів, а також уміння миттєво перейти від захисту до власної атаки (контрприйому).

Структура тактичної підготовки є більш абстрактною, оскільки вона пов’язана з розумовими процесами. Тренери-практики виділяють такі складові: тактика ведення сутички – здатність борця реалізувати попередньо розроблений план на поєдинок, нав’язати супернику не вигідний для нього темп та ритм боротьби, контролювати центр килима; тактичні дії та комбінації – розвідка (виявлення слабких місць суперника на початку сутички), маскування (приховування власних намірів), обманні рухи (фінти), а також створення та

реалізація комбінацій – серій з двох-трьох прийомів, пов'язаних єдиним тактичним задумом; розподіл сил – уміння раціонально витратити енергію протягом двох періодів сутички, зберігаючи сили для вирішального ривка або фінальної атаки [7, 21].

Взаємозв'язок цих компонентів у загальній структурі ТТП має ієрархічний та поетапний характер. На початкових етапах підготовки домінує технічний компонент – необхідно спершу «поставити» техніку. З ростом майстерності спортсмена структура ТТП ускладнюється, і на перший план виходить тактичний компонент та здатність до інтеграції – формування індивідуального стилю ведення боротьби, базованого на «коронних» техніко-тактичних комплексах [12].

Зміст ТТП – це конкретний навчально-тренувальний матеріал, який борець має засвоїти. Він є надзвичайно об'ємним і деталізованим.

Зміст технічної підготовки охоплює весь спектр рухових дій вільної боротьби. Це, по-перше, арсенал прийомів у стійці, який у вільній боротьбі є домінуючим. Зміст цього розділу включає детальне вивчення біомеханіки проходів в одну та дві ноги, що є «візитівкою» цього виду боротьби, а також різноманітних кидків, які часто виконуються з високою амплітудою (наприклад, кидок прогином із захватом тулуба ззаду або кидок «млин»). По-друге, це зміст боротьби в партері, який у вільній боротьбі має свою специфіку – він дуже динамічний і часто обмежений у часі. Тому зміст цього розділу концентрується на швидкісних переворотах накатом, прийомах із захватом ніг (наприклад, «хрест») та ефективних утриманнях. По-третє, зміст технічної підготовки обов'язково включає відпрацювання захисних дій від усього спектру атак, оскільки у вільній боротьбі перевага часто здобувається саме за рахунок надійної оборони та миттєвих контратак [29].

Зміст тактичної підготовки стосується вже не самих рухів, а способів їх застосування. Він включає в себе формування у борця тактичного мислення. Спортсменів навчають аналізувати суперників: визначати їхній стиль (темповик, силовик, ігровик), виявляти «коронні» прийоми та слабкі сторони. Важливим

елементом змісту є навчання борця маскуванню власних намірів; наприклад, перед проходом у ноги виконується серія обманних рухів руками, що відволікають увагу суперника. Зміст тактичної підготовки також включає розробку та засвоєння тактичних схем ведення поєдинку, таких як: тактика «першого номера» (атакуюча, силова, з постійним тиском); тактика «другого номера» (контр-атакуюча, робота на помилках суперника); тактика «темпової» боротьби (високий темп з метою фізично «виснажити» опонента); тактика роботи «на рахунок» (утримання мінімальної переваги в кінці сутички) [27].

Найвищим рівнем змісту ТП є формування та відпрацювання до автоматизму індивідуальних техніко-тактичних комплексів (ТТК). Це стабільні, багаторазово перевірені ланцюжки дій, де певна тактична задача (наприклад, змусити суперника розкритися) вирішується через серію підготовчих, обманних та завершальних технічних прийомів. Наявність 2-3 таких «коронних» ТТК є ознакою високої майстерності борця.

Тренерам-практикам необхідно застосовувати у навчально-тренувальному процесі сучасні технологічні засоби. Як зазначає Р. Гах, «технологічний прогрес суттєво вплинув на спортивні тренування в усьому світі. Поява носимих технологій та передових інструментів аналізу даних змінила те, як спортсмени тренуються, а тренери керують тренувальними програмами. Збір та аналіз даних у режимі реального часу дозволяє досягти такого рівня точності та персоналізації, який раніше був недоступний. Тренери можуть відстежувати показники ефективності спортсмена, такі як швидкість, витривалість і варіабельність серцевого ритму, щоб адаптувати тренувальні навантаження та забезпечити оптимальну продуктивність і відновлення. Технології розширили можливості для проведення біомеханічного аналізу, що дає детальне уявлення про рухи спортсмена. Високошвидкісні камери і системи фіксації руху можуть аналізувати біомеханіку роботи спортсмена, визначаючи неефективні моменти і напрямки для вдосконалення. Це є особливо важливим у таких видах спорту, як легка атлетика, плавання та гімнастика, де техніка має вирішальне значення для успіху» [13, с. 58]. У іншій праці він наголошує, що

враховуючи сучасні вимоги змагальної діяльності тренерам «рекомендується впровадження системи постійного контролю кінематичних і динамічних параметрів рухів, що дозволяє своєчасно виявляти відхилення у техніці та коригувати навантаження відповідно до індивідуальних потреб спортсмена. Застосування інфрачервоних камер, трекінгових датчиків, платформ для вимірювання сили реакції опори та електроміографії сприятиме отриманню об'єктивних даних про ефективність виконання рухових дій. На основі цих показників доцільно коригувати інтенсивність тренувань, оптимізувати періодизацію навантажень та підбирати найбільш ефективні вправи для розвитку необхідних фізичних якостей. Окрему увагу слід приділити інтеграції біомеханічних моделей у процес відновлення після навантажень, що дозволяє аналізувати м'язову активність, рівень втоми та ризик перенавантаження. Важливо розробити методики індивідуальної корекції тренувального процесу на основі аналізу змін у рухових характеристиках, що дозволить своєчасно вносити коригування у план підготовки та мінімізувати ризик травм. Для забезпечення широкого застосування біомеханічного аналізу необхідно створити навчальні програми для тренерів та спортсменів, які б сприяли підвищенню рівня розуміння принципів роботи біомеханічних систем та їхньої ролі у вдосконаленні спортивної техніки. Використання спеціалізованого програмного забезпечення для аналізу рухів має бути інтегроване у процес підготовки спортсменів різного рівня, що дозволить систематизувати отримані дані та використовувати їх для довгострокового планування тренувального процесу. Загалом, практичне використання біомеханічного аналізу у спортивній підготовці сприяє підвищенню точності оцінки рухових характеристик, ефективнішому плануванню навантажень та зниженню ризиків травматизму» [12, с. 38].

## **1.2. Аналіз сучасних вимог та характерних особливостей змагальної діяльності у вільній боротьбі**

Змагальна діяльність (далі ЗД) у вільній боротьбі є квінтесенцією спортивної підготовки, її головною метою та водночас найпотужнішим засобом. Це специфічна, екстремальна форма діяльності, що проходить в умовах прямого, жорсткого та безкомпромісного протиборства з суперником. Саме змагальна діяльність, а не тренувальний процес сам по собі, визначає реальний рівень майстерності атлета. Усі аспекти багаторічної підготовки – фізична, технічна, тактична та психологічна – знаходять своє інтегральне вираження саме на змагальному килимі.

А. Антонюк наголошує, що «підвищення вимог до морфофункціонального, а також психофізичного рівня борців, які спеціалізуються у вільній боротьбі (інших видах спортивної боротьби), що у свою чергу актуалізує проблему пошуку найбільш ефективних (перспективних) педагогічних методів, технологій (форм) тощо, всебічної підготовки представників зазначеного вище одноборства. Відповідним чином, взаємодія вище перелічених факторів спортивної діяльності одноборців сприяє процесам позитивної трансформації вільної боротьби, що у свою чергу призводить до модернізації варіантів стилів змагальних сутичок, тому розроблення ефективної системи індивідуалізації підготовки одноборців із урахуванням дійсних правил змагань, а також закономірностей розвитку спортивної боротьби на сьогодні є актуальною проблемою спорту вищих досягнень. У свою чергу, використання сучасних технічних засобів навчання (відповідного наукового інструментарію) в системі багаторічної підготовки одноборців, зокрема юнаків 14-15 років, які спеціалізуються у вільній боротьбі є актуальним напрямом наукової розвідки» [4, с. 21].

Вільна боротьба, як і будь-який сучасний вид спорту, перебуває у стані безперервної еволюції. Збільшення конкуренції на світовій арені, інтенсифікація тренувальних навантажень, впровадження наукових досягнень та, що особливо важливо, регулярні зміни у правилах змагань, призводять до того, що структура та зміст змагальної діяльності постійно трансформуються. Те, що приносило перемогу ще 10-15 років тому, сьогодні може виявитися неефективним. Тому

глибокий та постійний аналіз сучасних вимог і характерних особливостей ЗД є фундаментальною умовою для побудови ефективної системи підготовки борців високого класу.

Сучасна змагальна сутичка у вільній боротьбі висуває до атлета комплекс надзвичайно високих вимог, що стосуються всіх аспектів його підготовленості.

По-перше, вимоги до рухової готовності. Сучасний борець – це атлет, що поєднує вибухову силу, швидкість та специфічну витривалість. Формат поєдинку (два періоди по 3 хвилини з 30-секундною перервою) диктує необхідність підтримувати гранично високий темп протягом усієї сутички без видимих «провалів» працездатності. Вирішальне значення має не просто загальна, а саме спеціальна витривалість – здатність виконувати складні техніко-тактичні дії та «вибухові» атаки в умовах наростаючого стомлення та кисневого боргу. Не менш важливою є здатність до швидкого відновлення, як між періодами, так і між сутичками під час турніру.

По-друге, вимоги до технічної оснащеності. Сучасна тенденція полягає не стільки в енциклопедичному володінні сотнями прийомів, скільки у наявності 2-3 надійно відпрацьованих «коронних» техніко-тактичних комплексів (ТТК), доведених до рівня автоматизму та високої варіативності. Змагальна практика вимагає від борця вміння виконувати ці прийоми з різних хватів, у різних напрямках та як відповідь на різні дії суперника. Особливу цінність, з огляду на правила, мають прийоми, що оцінюються високими балами (4-5 балів), тобто кидки з великою амплітудою. Водночас, лєвова частка балів здобувається у стійці через проходи в ноги, тому філігранне володіння цією групою прийомів та, відповідно, захистом від них (т.зв. «спрол») є абсолютною вимогою.

По-третє, вимоги до тактичної майстерності. Це, можливо, ключовий аспект сучасного протиборства. Сучасна вільна боротьба – це «шахи на килимі», де перемагає той, хто думає швидше і хитріше. ЗД вимагає від атлета здатності миттєво аналізувати ситуацію, читати наміри суперника, приховувати власні та нав'язувати свій план ведення поєдинку. Це включає вміння боротися «першим номером» (пресинг, атака) та «другим номером» (контратака, робота на

помилках). Критично важливою є тактика ведення боротьби залежно від рахунку та часу, що залишився до кінця періоду чи сутички. Уміння «вирвати» бал в останні секунди або грамотно «засушити» сутичку при мінімальній перевазі часто важить не менше, ніж технічний арсенал.

По-четверте, вимоги до психологічної стійкості. Змагання – це потужний стресовий фактор. Сучасна ЗД вимагає від борця наявності «характеру переможця»: здатності витримувати величезну психологічну напругу, не «ламатися» при пропущених балах, зберігати концентрацію та волю до перемоги до фінального свистка, навіть у стані крайнього фізичного стомлення.

Аналіз змагань останніх років, включаючи Олімпійські ігри та чемпіонати світу, дозволяє виділити низку характерних особливостей та стійких тенденцій сучасної ЗД.

Найголовнішою особливістю є висока інтенсивність та щільність поєдинку. Скорочення часу сутички призвело до того, що у борців практично не лишилося часу на розвідку. Боротьба починається з перших секунд на високих швидкостях. Зросла питома вага активних дій у кожную хвилину поєдинку. «Вибуховий» характер боротьби змінив відносно розмірений темп, що був характерний для 5-хвилинних періодів минулого.

Другою особливістю є домінування боротьби у стійці. Переважна більшість (до 80-90%) переможних балів здобувається саме у стійці. Основою сучасної атаки є проходи в одну або дві ноги. Відповідно, вся тактична підготовка будується навколо створення вигідних ситуацій для цих атак та розробки надійних способів захисту і контратаки.

Третьою, тісно пов'язаною з попередньою, особливістю є зниження ефективності боротьби в партері. За винятком вузької групи фахівців, які володіють «коронними» прийомами в партері (наприклад, «хрест» із захватом ніг або «накат»), більшість борців не ризикують активно працювати в партері, побоюючись віддати бали при контрприйомі. Це призводить до того, що партер часто є лише короткочасним епізодом після проведеного прийому у стійці.

Четвертою характерною рисою є зростання прагматизму та боротьби «за

бал». Висока ціна кожної технічної дії призводить до того, що борці високого класу не ризикують без потреби. Часто перемога досягається за рахунок 1-2 успішних атак та надійної оборони. Величезного тактичного значення набули бали, здобуті за виштовхування суперника за килим, та бали, отримані за пасивність опонента.

Неможливо аналізувати сучасну ЗД, ігноруючи фактор правил змагань. Саме правила є тим «русьлом», яке спрямовує розвиток техніки і тактики. Введення балів за виштовхування за килим миттєво підвищило значимість боротьби в центрі килима та тактики «видавлювання» суперника.

Найбільш суттєвий вплив на сучасну ЗД має правило пасивності (shot clock). 30-секундний період активності для борця, який отримав попередження, став ключовим тактичним елементом сутички. Це змушує борців постійно підтримувати високий темп, щоб не отримати попередження, а також спеціально відпрацьовувати тактику атаки та захисту саме в цей 30-секундний відрізок. Фактично, уміння «змусити» суперника отримати пасивність, а потім реалізувати свою атаку (або, навпаки, надійно захиститися) стало одним із вирішальних факторів перемоги. Це вимагає від атлетів не лише фізичної витривалості, але й тонкого тактичного чуття та психологічної стійкості.

О. Лаврентьєв, Ю. Сергієнко, С. Антоненко, С. Крупеня та О. Бут зазначають, що «успішне формування рухової функції борців вільного стилю багато в чому залежить від методу навчання елементам боротьби. Вибір методів і методичних прийомів, що визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту учбового матеріалу, віком і рівнем підготовленості борців вільного стилю. За формою керівництва учбовим процесом і безпосереднього спілкування тренера з майстрами та юними борцями вільного стилю можна виділити методи забезпечення наочності і методи використання слова. Для формування психологічної готовності до змагань спортсмен повинен володіти собою, своїми діями, переживаннями, почуттями, вчинками, уміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах змагальної діяльності, а саме: проведення спарингу після виснажуючої роботи, проведення спарингів з

декількома спортсменами за короткий час, «коронні» комбінації, що залежить від ситуативного моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення сутички тощо» [33, с. 91].

### **Висновки до розділу 1**

Підсумовуючи, слід наголосити, що техніко-тактична підготовка у вільній боротьбі є єдиним, цілісним та динамічним процесом. Її сутність полягає у формуванні «бойового інтелекту» спортсмена – здатності миттєво оцінювати ситуацію на килимі та обирати найбільш ефективне технічне рішення для досягнення тактичної мети.

Структура ТТП показує, що шлях до майстерності лежить через послідовне засвоєння базової техніки, її ускладнення, поєднання з тактичними задумами і, врешті-решт, інтеграцію в індивідуальний, варіативний та ефективний стиль ведення боротьби. Зміст ТТП, хоч і є величезним за обсягом, завжди має бути підпорядкований головній меті – перемозі. У сучасному спорті перемагає не той, хто знає більше прийомів, а той, хто вміє застосувати свій, можливо, й обмежений, але доведений до досконалості арсенал у потрібний час і в потрібному місці. Саме в цьому і полягає вища майстерність, що є результатом якісної та багаторічної техніко-тактичної підготовки.

Сучасна змагальна діяльність у вільній боротьбі – це складний, динамічний та високо-інтенсивний процес, що характеризується домінуванням боротьби у стійці, високим тактичним прагматизмом та вирішальним впливом правила пасивності. Перемоги на найвищому рівні сьогодні досягає не просто сильний чи технічний борець, а «універсальний атлет», який демонструє інтегративну єдність усіх компонентів підготовленості.

Цей аналіз диктує чіткі напрямки для оптимізації тренувального процесу. Підготовка має бути максимально наближеною до умов ЗД. Це означає моделювання змагальних сутичок з урахуванням рахунку, часу та правила пасивності; пріоритетну увагу до вдосконалення проходів у ноги та захисту від них; а також розвиток специфічної «вибухової» витривалості. Розуміння цих

вимог та особливостей є ключем до виховання чемпіонів у сучасній вільній боротьбі.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

У кваліфікаційній роботі використано наступні методи дослідження, зокрема:

► проведений *аналіз науково-методичної літератури* дав змогу теоретично обґрунтувати заплановані експериментальні дослідження. Вивчення джерел підтвердило безпосередній взаємозв'язок між правилами змагань та методикою початкової техніко-тактичної підготовки борців. Це обґрунтування чітко вказує на необхідність формування спортсмена з атакуючим стилем ведення боротьби, який володіє достатнім арсеналом техніко-тактичних дій та високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей. На основі цього сформульовано принципові теоретико-методичні положення, які стали основою для подальших експериментальних випробувань;

► протягом усіх етапів дослідження проводилися *педагогічні спостереження* безпосередньо в реальних умовах навчально-тренувального процесу та змагань борців. Об'єктом цих спостережень була їхня тренувальна та змагальна діяльність. Зокрема, візуально фіксувалася поведінка спортсменів, оцінювалася переносимість ними тренувальних і змагальних навантажень за зовнішніми ознаками. Крім того, реєструвалися різні характеристики виконання техніко-тактичних дій, такі як швидкість, темп, амплітуда та точність;

► з метою виявлення думок щодо останніх змін у правилах змагань та оцінки їхнього впливу на змагальну діяльність, проведено *опитування* у формі бесід. Загалом опитано 53 респондентів, які представляли широкий спектр фахівців та зацікавлених осіб у сфері боротьби: 6 тренерів, серед яких 2 мають вищу категорію, а 4 – звання майстра спорту України. 14 діючих спортсменів, усі є майстрами спорту України. 18 суддів, з яких 5 мають національну категорію і 13 – першу категорію. 3 фахівців з боротьби різного профілю, включаючи 1

доктора наук та 2 кандидатів наук з фізичного виховання та спорту. 12 знавців та любителів боротьби з великим стажем (20 років і більше), які цікавляться історією та статистикою цього виду спорту.

► з метою оцінки ефективності запропонованих методичних підходів навчання техніко-тактичним діям було організовано та проведено *педагогічний експеримент* за участю 28 борців. Навчання за цією методикою відбувалося кожен день, причому власне техніко-тактичній підготовці приділялося 50-70 хвилин на тижневий мікроцикл. Після завершення експериментального періоду спортсмени пройшли тестування та взяли участь у кваліфікаційних змаганнях для визначення досягнутого результату. Експеримент проводився на базі школи вищої спортивної майстерності м. Івано-Франківська протягом 2025 року.

► результати проведених досліджень були оброблені *методами математичної статистики*, які детально описані у відповідній спеціалізованій літературі. Під час обробки було розраховано низку основних статистичних показників: середнє арифметичне; середнє квадратичне відхилення; помилка середнього арифметичного. Достовірність відмінностей між отриманими даними встановлювалася за допомогою параметричного t-критерію Стюдента.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження включало такі ключові етапи. У період з листопада 2024 року по лютий 2025 року відбулося затвердження теми кваліфікаційної роботи, ознайомлення з літературними джерелами та складання плану роботи. Також на цьому етапі підготовлено документацію та план для педагогічного експерименту, узгоджено базу проведення дослідження та уточнено контингент спортсменів. Проведено аналіз запису трансляції чемпіонатів світу та Європи, Олімпійських ігор 2024 року для вивчення сучасного технічного арсеналу борців вільного стилю. Це дозволило визначити принципові (ключові) напрями для подальшого вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

Наступний етап присвячений практичному впровадженню та аналізу результатів. Проведено аналіз змагань серед чоловіків, які відбулися за новими правилами. Головною частиною став основний експеримент, метою якого було обґрунтування розробленої методики початкової техніко-тактичної підготовки з урахуванням сучасних особливостей правил вільної боротьби. Зокрема, на цьому етапі: застосовувалася розроблена методика при підготовці учасників експерименту до змагань; відбулося тестування їхньої техніко-тактичної підготовленості; участь спортсменів у змаганнях та подальший аналіз їхньої змагальної діяльності; проводилася обробка отриманих даних, включаючи математичну статистику; виконано узагальнення, інтерпретацію та оформлення результатів даної кваліфікаційної роботи. Експеримент проводився впродовж 12 тижнів під час підготовчого періоду змагань, з однаковим загальним обсягом тренувальних занять у групах (9-10 тренувань на тиждень). При цьому контрольна група продовжувала займатися за прийнятою типовою програмою: стандартне співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки, блокове вивчення техніки з переважанням «фронтальних» форм роботи, обмежене використання відеоаналізу та епізодичне використання ситуаційних ігрових завдань. В експериментальній групі застосовувалися: тренування «від моделі змагань», систематичний аналіз змагальної діяльності кожного борця, варіативне навчання техніки через зміну вихідних положень і опору партнера, інтегровані техніко-тактичні та фізичні завдання в умовах стомлення, моделювання фрагментів поєдинку з заданим рахунком, використання відеорозбору сутичок і навчальних спарингів, а також індивідуалізація завдань залежно від техніко-тактичного профілю спортсмена.

На завершальному етапі (листопад 2025 р.) виконано процес фіналізації кваліфікаційної роботи, що включав кілька послідовних кроків, спрямованих на її якісне завершення та отримання допуску до захисту: попереднє подання та корекція (представлення чорнового варіанту кваліфікаційної роботи науковому керівнику, отримання його перевірки та внесення необхідних змін); доопрацювання та документація (опрацювання всіх зауважень, представлення

завершеного варіанту роботи та підготовка супровідних документів); перевірка на плагіат (обов'язкова перевірка тексту кваліфікаційної роботи на оригінальність за допомогою системи «StrikePlagiarism»); оформлення та допуск (фінальне оформлення роботи згідно з вимогами та отримання офіційного допуску до процедури захисту).

## РОЗДІЛ 3

### ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

#### **3.1. Характеристика та аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю**

Характеристика та аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю посідають центральне місце в системі спортивної підготовки, оскільки саме змагання є найоб'єктивнішим критерієм рівня майстерності, ефективності тренувального процесу та відповідності обраної моделі підготовки вимогам сучасної боротьби. У вільному стилі поєдинок виступає не лише перевіркою фізичної, технічної й тактичної готовності, а й складною психічною пробою, де спортсмену необхідно реалізувати свій потенціал в умовах обмеженого часу, постійного опору суперника, високої емоційної напруженості та жорстких вимог правил.

А. Антонюк наголошує, що «вільна боротьба є достатньо ефективним засобом фізичного, а також гармонічного розвитку особистості. Систематичні заняття зазначеним вище видом спорту забезпечують формування навичок самозахисту, що на сьогодні є достатньо актуальним напрямом подальших наукових розвідок. Варто також підкреслити, що в реаліях сьогодення вільна боротьба розвивається під впливом багатьох чинників, які у своїй сукупності нерідко протирічать один одному. У процесі раціонального пошуку вирішення існуючих протиріччя відбувається позитивна трансформація характеру (динаміки) та структури змагальної діяльності, а саме: змінюється формула успішної сутички; модернізується арсенал «коронної» техніки та тактики; уніфікується стратегія ведення сутички борцем у часовому просторі; формується достатньо високий рівень психофізичного розвитку одноборців

тощо» [4, с. 21].

У ході проведення експериментального опитування респондентів зазначених у параграфі 2.1 нами встановлено, що змагальна діяльність у вільній боротьбі розглядається як цілісний процес, що включає підготовчий, безпосередній та післязмагальний етапи. Підготовчий етап охоплює не лише тренувальну роботу в макроциклі, а й безпосередню підготовку до старту, вибір вагової категорії, контроль маси тіла, відновлювальні заходи, психологічну настройку та моделювання майбутніх сутичок. Власне змагальний етап пов'язаний із проведенням однієї або серії сутичок в межах турніру, де проявляються особливості індивідуального стилю борця, його техніко-тактичний арсенал, рівень спеціальної витривалості, швидкісно-силових можливостей та здатність приймати адекватні тактичні рішення залежно від перебігу боротьби та рахунку. Післязмагальний етап передбачає аналіз виступу, відновлення, корекцію тренувальних планів і формування нових завдань підготовки з урахуванням виявлених сильних та слабких сторін.

Специфіка змагальної діяльності у вільній боротьбі зумовлена особливостями правил, тривалістю та структурою поєдинку. Обмежений часовий регламент вимагає високої інтенсивності дій, умілої роботи з рахунком і часом, чергування атакуювальних і оборонних дій, уміння швидко переходити від стійки до партеру й навпаки. Вагові категорії формують певні відмінності у стилі боротьби: у легких вагових категоріях змагальна діяльність зазвичай характеризується більшою динамічністю, високою частотою технічних дій, широким використанням швидкісних і координаційно складних прийомів, тоді як у важчих категоріях більшу роль відіграють силові якості, боротьба за захоплення, позиційна перевага, контроль положення суперника та економне використання енергії. Разом з тим сучасні тенденції розвитку вільної боротьби ведуть до зближення вимог у різних вагових категоріях, оскільки правила стимулюють активність, різноманітність техніки та прагнення до результативних дій.

Т. Комісова вказує, що «розвиток вільної боротьби змінює структуру

змагальної діяльності спортсменів, а це відображається на всіх характеристиках навчально-тренувального процесу борців різного віку, статі, спортивної кваліфікації і потребує осучаснення. Серед тенденцій модернізації боротьби відзначаються зниження віку початку занять; проведення змагань всеукраїнського та міжнародного рівня для юних борців; форсування процесу попередньої і початкової підготовки юних борців. Проте, необхідно підвищувати якість техніко-тактичної підготовки і масовість шляхом вдосконалення змісту, послідовності і методики техніко-тактичної підготовки та організації системи стимулів до підвищення масовості і зберігання контингенту учнів. Для мотивації освітньої діяльності в умовах ранньої спеціалізації постає необхідність введення кваліфікаційних технічних категорій, починаючи з етапу початкової підготовки спортсменів» [25, с. 79].

Структурно змагальну діяльність борця можна описати через взаємодію технічних, тактичних, фізичних і психологічних компонентів. Технічний компонент охоплює арсенал прийомів у стійці та партері, способи підготовки атак, переведення суперника з однієї позиції в іншу, засоби утримання та переворотів, техніку контратак і захисту. Важливим є не лише обсяг арсеналу, а й ступінь володіння ключовими, «фірмовими» прийомами, надійність їх використання у стресових умовах, здатність варіювати техніку залежно від стилю та антропометричних особливостей суперника. Тактичний компонент проявляється в умінні обирати доцільний момент для атаки, змінювати темп ведення поєдинку, маскувати власні наміри, змушувати суперника діяти в незручних для нього положеннях, свідомо провокувати на помилки, керувати ризиком, раціонально використовувати перевагу в рахунку чи час, що залишається до кінця сутички.

Фізична складова змагальної діяльності борця включає спеціальну витривалість, прояв швидко-силових якостей, здатність до повторних максимально інтенсивних зусиль, вибухову силу, рівень гнучкості, координаційні здібності та функціональну стійкість до гіпоксії й локальної м'язової втоми. У ході поєдинку борець змушений виконувати велику кількість

короткочасних, але дуже інтенсивних дій, між якими відбувається відносно короткий період часткового відновлення. Це зумовлює особливі вимоги до систем енергозабезпечення, а також до вміння раціонально розподіляти зусилля на весь час сутички та на весь турнірний день, коли протягом декількох годин може відбуватися ряд боїв із різними суперниками. Психологічний компонент охоплює рівень мотивації, упевненість у власних силах, стійкість до емоційних впливів, здатність швидко адаптуватися до несподіваних ситуацій, зберігати самоконтроль при зміні рахунку не на свою користь, прояв вольових якостей – наполегливості, рішучості, здатності до мобілізації в критичні моменти.

А. Корольчук зазначає, що «удосконалення фізичної підготовленості юних спортсменів необхідно здійснювати як із урахуванням сенситивних періодів розвитку фізичних якостей, так і враховуючи індивідуальні особливості розвитку дитячого організму. Використання фізичних вправ на розвиток простих швидко-просторових реакцій та методу колового тренування швидкісної та силової спрямованості у комплексі з іншими засобами та методами тренування» [29, с. 30].

Сучасна змагальна діяльність у вільній боротьбі характеризується високим динамізмом, зростанням швидкості та частоти атаквальних дій, прагненням до раннього завоювання ініціативи й контролю над простором килима. Правила стимулюють активність, за пасивність борець може бути попереджений і поставлений в не вигідне положення в партері. Це зумовлює прагнення спортсменів підтримувати певний мінімальний рівень атаквальних спроб, демонструвати готовність до дій навіть у моменти, коли об'єктивно немає можливості для результативної атаки. У таких умовах особливого значення набувають вміння поєднувати реальні й «помилкові» дії, створювати ілюзію відкритості або, навпаки, закритості позиції, змушувати суперника розкриватися, а також швидко змінювати напрямок і рівень атаки.

На особливу увагу заслуговує у ході проведення аналізу змагальної діяльності (чемпіонати світу та Європи, Олімпійські ігри 2024 року), встановлення того факту, що техніко-тактичні дії базуються на виділенні

показників, які відображають обсяг, інтенсивність, структуру й результативність дій борця в поєдинку. До таких показників відносять загальну кількість здійснених технічних дій, кількість реальних атак, число результативних прийомів, співвідношення результативних дій до загальної їх кількості, частоту контратак, кількість і ефективність захисних дій, обсяг активності у стійці та партері, частоту використання окремих груп прийомів. Важливе значення має також аналіз фазової структури поєдинку: наскільки борець активний у початковий відрізок боротьби, чи здатний він зберігати інтенсивність дій у середині сутички, як змінюється його тактична модель у кінцівці, коли збільшується значення кожної помилки. Структурний аналіз дозволяє визначити, в яких часових інтервалах борець демонструє максимальну ефективність, а де проявляється спад активності або збільшення кількості помилок.

Це підтверджує і М. Латишев, який у своєму дослідженні вказує, що «одним з важливих напрямків досліджень є визначення динаміки результатів виступів та характеристик змагальної діяльності борців різного віку, кваліфікації та встановлення шляхів формування і вдосконалення оптимальних характеристик тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Аналіз виступів спортсменів конкретної країни дозволяє виявити основні тенденції збірної команди та прогнозувати результати на наступні змагання» [35, с. 40].

Важливим аспектом аналізу є оцінка техніко-тактичного профілю борця, тобто виявлення переважних напрямків його атак, улюблених прийомів, типових підготовчих дій, зв'язок між окремими технічними елементами. Вивчається, з яких положень (правостороння чи лівостороння стійка, ближня або дальня дистанція, захоплення за тулуб, за ногу чи за руку) спортсмен найчастіше розпочинає атаку, як він реагує на зміну стійки суперника, які контрдії застосовує проти певних груп прийомів. Аналіз тактичних рішень включає оцінку вміння працювати при різному рахунку: як борець веде поєдинок за рівного рахунку, чи намагається він захищати мінімальну перевагу або, навпаки, збільшує активність, наскільки раціонально використовує час у кінцівці сутички, чи здатний на цілеспрямовану й організовану «фінішну атаку» в ситуації, коли

необхідно відігратися [23].

Методика аналізу змагальної діяльності може включати безпосереднє спостереження тренера за поєдинком із подальшим протоколюванням, використання відеозаписів, застосування спеціалізованих комп'ютерних програм для кодування техніко-тактичних дій. Застосування відеоаналізу дозволяє не лише точно зафіксувати всі дії, а й розглянути їх у сповільненому темпі, звернути увагу на деталі роботи ніг, положення тулуба, характер захоплень, механізм втрати рівноваги. На основі протоколів, у яких фіксуються час, вид, напрямок і результат кожної дії, виконуються кількісні та якісні оцінки, розраховуються відповідні коефіцієнти активності та ефективності, виділяються типові ситуації, які повторюються в різних поєдинках того самого борця [19].

Результати аналізу змагальної діяльності мають безпосередньо впроваджуватися в систему тренувальної підготовки. Виявлені недоліки техніки слугують підставою для корекції навчальних завдань, добору спеціальних вправ і підвідних дій, спрямованих на усунення конкретних помилок у виконанні прийомів чи зв'язок. Виявлені тактичні недоліки – наприклад, невміння працювати активно в кінцівці, надмірний ризик за сприятливого для борця рахунку або, навпаки, пасивність за необхідності відігратися – стають основою для моделювання відповідних ігрових та змагальних ситуацій у тренувальному процесі, коли завчасно задаються умови рахунку й часу, а спортсмен навчається приймати оптимальні рішення. Якщо аналіз вказує на недостатній рівень спеціальної витривалості чи швидкісно-силової готовності, тренер переглядає структуру навантажень, розподіл засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки, співвідношення тренувальної роботи у високій та помірній інтенсивності.

Е. Маляр наголошує, що «в силу різних еволюційних процесів методика початкового навчання досить часто вже не встигає за мінливою моделлю змагальної діяльності та модельними характеристиками борця-чемпіона» [39, с. 111].

На різних етапах багаторічної підготовки акценти в аналізі змагальної

діяльності змінюються. Для спортсменів початкової спеціалізації важливіше простежити правильність засвоєння базових технічних елементів, відсутність грубих помилок, загальний рівень активності, здатність виконувати прості тактичні завдання. На етапі поглибленої спеціалізації і вищої спортивної майстерності зростає значення детального техніко-тактичного аналізу, порівняння власних показників із моделями провідних борців світу у відповідній ваговій категорії, моделювання індивідуальної «еталонної» структури поєдинку. Тут аналіз стає інструментом тонкого керування підготовкою: на основі невеликих змін у структурі активності чи ефективності прийомів коригується розподіл навантажень у мікро- та мезоциклах, плануються цілеспрямовані блоки технічного вдосконалення або спеціальної фізичної підготовки.

І. Асаулюк наголошує, що в систему підготовки борців вільного стилю «можна включити наступні завдання: зміна опору (тиску) на суперника; зміна часу відпочинку та інтенсивності навантаження; боротьба в різних вихідних положень; використовувати різноманітні тактичні завдання для кожного із борців; боротьба із партнерами із різними анатомо-морфологічними, особливостями, при цьому використовувати різні тактичні дії (зміна стійки, дистанції ведення боротьби, маневрування); використовувати тільки дії, які сприяють виведенню проривника з рівноваги; боротьба у щільному захопленню для формування та удосконалення ведення боротьби на близькій дистанції» [5, с. 33].

Не менш важливою є психологічна інтерпретація результатів аналізу змагальної діяльності. Одна й та сама технічна помилка може бути зумовлена не лише недостатнім рівнем навченості, а й підвищеною тривожністю, страхом програшу, невпевненістю в окремих прийомах. Аналіз реакції борця на суддівські рішення, на неочікувану активність суперника, на зміну тактичної установки тренера дозволяє глибше зрозуміти його психічні особливості, визначити потребу в індивідуальній психологічній підготовці. Розбір поєдинків разом із психологом або тренером, акцент на позитивних моментах, формування адекватної самооцінки й уміння конструктивно сприймати поразку є необхідною

складовою роботи з удосконалення змагальної діяльності.

Г. Данько вказує, що «на сучасному етапі розвитку спортивної боротьби та в умовах постійного зростання спортивних результатів особливого значення набуває постійне вдосконалення методики підготовки спортсменів з урахуванням зростаючих вимог змагальної діяльності. Їх успіх пов'язаний із своєчасним використанням різних засобів та методів тренування, при цьому важливим є розвиток психічних якостей спортсмена-борця, що з урахуванням типів темпераменту борця може сприяти підвищенню мотивації до тренувальних занять. Вільний стиль спортивної боротьби відрізняється від інших видів боротьби своєю видовищністю, високим емоційним напруженням та різнобічним впливом на рухові, психічні та вольові якості спортсменів. Змагальна діяльність борців характеризується діями, виконуваними і натомість сильного психічного напруги. Борцю під час поєдинку необхідно сприймати великий обсяг інформації про наміри та дії суперника, тому борці мають винятково тонке сприйняття ситуацій бойової обстановки, точним розрахунком часу та дистанції, вмінням знаходити потрібний момент для проведення технічних дій, оптимальним розподілом м'язових зусиль, оперативним тактичним мисленням, тощо» [17, с. 40].

Типові помилки змагальної діяльності борців вільного стилю можуть проявлятися у надмірній поспішності атак без достатньої підготовки, у шаблонності дій, передбачуваності тактичних побудов, слабкій роботі в партері, нездатності переходити від захисту до контратаки, однобічності технічного арсеналу. Часто зустрічаються ситуації, коли борець демонструє високу активність на початку поєдинку, але не здатен підтримувати її до кінця, втрачає концентрацію в критичні моменти, допускає помилки через втому або недооцінку суперника. Систематичний аналіз дозволяє не лише констатувати наявність цих помилок, а й простежити їх походження, пов'язати з конкретними елементами підготовки та сформулювати цілеспрямовані коригувальні дії.

### **3.2. Сучасні методи в удосконаленні техніки і тактики боротьби вільної**

Експериментальне опитування дозволило встановити, що сучасні методи удосконалення техніки й тактики боротьби розвиваються у відповідь на зростання інтенсивності змагальної діяльності, ускладнення техніко-тактичних моделей поєдинку та підвищення вимог до індивідуальної майстерності борця. Якщо раніше в основі тренувального процесу переважали багаторазове повторення прийомів і традиційні «фронтальні» форми роботи, то нині в центрі уваги опиняється якість виконання, здатність переносити техніку в реальні ситуації сутички, швидкість тактичного мислення і вміння приймати рішення під тиском часу й суперника. Тому сучасні підходи до навчання будуються на принципах індивідуалізації, варіативності, змагальної спрямованості, широкого використання відеоаналізу, моделювання ситуацій і інтеграції техніко-тактичної підготовки з фізичною та психологічною.

Ю. Мартинов наголошує, що «спортивна боротьба на сучасному етапі розвитку відрізняється високими вимогами до різних сторін підготовленості спортсменів, зокрема розвитку спеціальних фізичних здібностей. Від рівня фізичної підготовленості залежить успішність технічної і тактичної підготовленості, реалізація особистісних властивостей у процесі тренувань і змагань» [41, с. 114].

У центрі сучасного навчального процесу в боротьбі стоїть не стільки механічне запам'ятовування окремих прийомів, скільки формування в спортсмена цілісних рухових схем і тактичних моделей. Техніка розглядається як інструмент розв'язання конкретних тактичних завдань. Тому навчання часто починається не з «ідеального» показу прийому у відриві від контексту, а з аналізу типових змагальних ситуацій, у яких цей прийом є доцільним. Тренер спочатку звертає увагу борця на проблему, яку потрібно вирішити на килимі, наприклад, як атакувати суперника, що постійно «відходить назад», або як контратакувати стандартне проходження в ноги. Лише після усвідомлення ситуації спортсмену

пропонується конкретний технічний спосіб розв'язання цієї проблеми, що підвищує осмисленість навчання та сприяє більш глибокому засвоєнню.

Важливим елементом сучасних методів є варіативне навчання техніки. Замість жорсткого закріплення одного «класичного» варіанта виконання прийому, борцю пропонується опанувати декілька варіантів входу, захоплення, напрямку й завершення дії, що дозволяє адаптуватися до різних суперників та ситуацій. Наприклад, при вивченні проходу в ноги тренер використовує різні вихідні дистанції, зміну рівня, варіації в роботі руками, моделює опір суперника з різною інтенсивністю. У процесі навчання поступово вводяться перешкоди: спочатку партнер чинить пасивний опір, далі – частково активний, а згодом – повний, змінюючи стійку, «ламаючи» ритм і намагаючись контратакувати. Такий підхід формує не «крихку» техніку, яка працює лише в ідеальних умовах, а живу, адаптивну модель руху.

А. Окопний зазначає, що «з високими темпами розквіту сучасної спортивної боротьби, постійним зростанням спортивних досягнень, посилення конкуренції на спортивній арені, крім того ріст науково-технічного прогресу, змінює новітні підходи до пошуку підвищення ефективності розвитку фізичних здібностей одноборців на тренувально-секційних заняттях» [41, с. 61].

Особливої ваги набуває методика «від цілого до частин і знову до цілого». Сучасний тренер нерідко показує прийом у цілісному вигляді, щоб створити в учня загальне уявлення про структуру дії, а потім розкладає його на ключові фази: підготовка, вхід, виведення суперника з рівноваги, завершення. В кожній фазі опрацьовуються критичні моменти: робота ніг, вектор тяги або поштовху, положення тулуба, розподіл ваги тіла. Після відпрацювання деталей прийом знов поєднується в єдине ціле, але вже в умовах змінного опору й різних вихідних положень. Такий спосіб дозволяє уникнути «розриву» між дрібними елементами та реальним поєдинком [5, 19].

Широко використовуються методи сенсо-моторного навчання, які спрямовані на розвиток відчуття рівноваги, контролю тіла суперника, вміння «читати» його наміри через мікрорухи, напруження м'язів, зміщення центру

ваги. Для цього вводяться вправи з обмеженням зорового контролю, робота в закритих очима захопленнях, завдання з миттєвою зміною напрямку зусиль, ігрові елементи на килимі, коли борці мають виконати технічну дію з несподіваним сигналом тренера. Ці методи формують у борця більш гнучку й чутливу моторну базу, що потім виявляється в змагальній ситуації.

Окремий пласт сучасних методів пов'язаний із застосуванням відеоаналізу та цифрових технологій. Запис тренувальних вправ і спарингів дозволяє спортсмену бачити себе з боку, усвідомлювати технічні помилки, відчутти різницю між «суб'єктивним» виконанням і реальним. Тренер спільно з борцем може зупинити відео в ключових моментах прийому, звертаючи увагу на положення ніг, лінію спини, кут у суглобах, напрямок руху. Відеоматеріали поєднуються з переглядом сутичок провідних борців світу, що дає змогу порівнювати власну техніку з еталонними зразками, виділяти закономірності роботи найкращих спортсменів у даній ваговій категорії. Використання спеціальних програм для розмітки відео й статистичного аналізу дозволяє систематизувати техніко-тактичні дії, рахувати частоту використання окремих прийомів, оцінювати їхню результативність.

Сучасне навчання тактики боротьби дедалі менше пов'язане з абстрактним «розбором на словах» і дедалі більше спирається на моделювання реальних змагальних ситуацій. У тренувальний процес вводяться фрагменти, що за структурою максимально наближені до поєдинку, але мають чітко задані тактичні завдання. Наприклад, борцю пропонується впродовж певного часу працювати, маючи мінімальну перевагу в рахунку, і зберегти її до кінця відрізка, не ухиляючись від активності. В іншій ситуації він має відігратися, програючи в кілька балів, за обмежений часовий проміжок, що змушує шукати більш ризиковані, але продуктивні варіанти дій. Запропоновані умови наближають тренувальну роботу до реальних емоційних і тактичних викликів змагань.

Помітна тенденція – використання ігрових методів у тактичній підготовці, коли сутичка набуває форми «гри з правилами». Тренер змінює умови: дозволяє нараховувати бали лише за певні групи прийомів, обмежує роботу в стійці або

партері, навпаки, стимулює конкретні дії додатковими «бонусними» балами. Таке варіювання правил змушує борця виходити за рамки звичних шаблонів, розвиває уяву, формує ширше тактичне мислення. Водночас, незважаючи на застосування ігрового методу, зберігаються принципи реальної боротьби – обмежений час, реальний фізичний опір партнера, необхідність захищатися від контратак.

Ю. Тропін вказує, що «розвиток основних рухових якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координаційні здібності, є ключовим процесом у фізичній підготовці єдиноборця» [47, с. 99].

Індивідуалізація навчання техніки і тактики спирається на детальний аналіз змагальної діяльності конкретного борця. Сучасні тренери формують так званий індивідуальний техніко-тактичний профіль спортсмена, визначаючи його провідні сторони, «фірмові» прийоми, типові помилки, стиль ведення поєдинку. На цій основі підбираються не тільки вправи для вдосконалення наявних сильних сторін, а й завдання для компенсування слабких ланок. Для борця, який має потужну атаку в ноги, але нестабільну оборону від кидків через спину, акцент робиться на створенні ситуацій, де суперник систематично намагається виконати небезпечні для нього кидки, що змушує шукати надійні варіанти захисту й контратаки. Для спортсмена з високим рівнем силової підготовки, але низькою варіативністю техніки, створюються умови, в яких звичні прийоми стають менш ефективними, і виникає потреба розширювати арсенал.

Сучасні методи передбачають і тісну інтеграцію техніко-тактичного навчання з розвитком спеціальної фізичної підготовки. Замість відокремлених «силових» або «функціональних» блоків дедалі частіше використовуються вправи, в яких силові та швидкісні зусилля поєднуються з технічними діями. Наприклад, спортсмен виконує серію кидків манекена, проходів у ноги чи підйомів партнера після попереднього силового навантаження, що моделює стан втому, притаманний другій половині поєдинку. У таких умовах борець навчається зберігати точність техніки й доцільність тактичних дій, незважаючи на виражену втому, що є дуже близьким до вимог реального змагання.

Показовим є кейс з навчання складного кидка через груди в групі кваліфікованих борців у школі вищої спортивної майстерності м. Івано-Франківськ. На першому етапі тренер (Іван К.) не обмежується лише показом техніки, а демонструє кілька фрагментів з реальних сутичок, де цей кидок ставав вирішальним моментом поєдинку, пояснює, за яких умов суперник «віддає» позицію для входу. Далі увага зосереджується на ключових передумовах: робота захопленнями, провокування суперника на «високу» стійку, виведення з рівноваги. У процесі навчання спортсмени виконують підвідні вправи – відпрацювання захоплень без кидка, виконання лише фази виведення з рівноваги, падіння на м'які мати з партнером, що не чинить активного опору. Паралельно ведеться відеозйомка, і вже після перших спроб борці разом з тренером розбирають, на якій фазі виникають основні помилки. На наступних заняттях опір партнера зростає, додаються варіанти входу під кидок з різних положень. Наприкінці циклу навчання кидок вплітається в змагальні завдання: борці отримують бали лише за спроби й виконання цього кидка, що стимулює його реальне застосування в умовах максимально наближених до бою. Такий підхід поєднує відеоаналіз, ситуаційне навчання, поетапну складність і змагальну спрямованість.

Другий кейс, у цій же групі вищої спортивної майстерності, стосується формування тактичної моделі поєдинку проти лівостороннього суперника, що часто створює незручності навіть досвідченим борцям. Вихідною точкою стає аналіз декількох сутичок з опонентами, які борються у лівій стійці, під час якого тренер разом зі спортсменом виділяють типові проблеми: незвична лінія атаки, зміщення захоплень, складність із захистом від проходів у «незручну» ногу. На основі цього формулюється конкретна тактична установка: спрямована робота на зміну стійки суперника, активне використання певних захоплень, що «ламають» його зручну позицію, акцент на контратаках у відповідь на типові для лівостороннього борця дії. На тренуванні створюється група партнерів, які свідомо працюють у лівій стійці, а основний борець отримує завдання відпрацювати задану тактичну схему в серіях коротких сутичок. Після кожної

серії проводиться короткий розбір: що вдалося, де суперник зберіг ініціативу, які моменти потребують корекції. Далі схема ускладнюється: вводиться обмеження часу, змінюється рахунок, збільшується інтенсивність опору. Завдяки такому послідовному моделюванню специфічного тактичного завдання, борець поступово позбувається відчуття «незручності» і набуває стійкої впевненості у своїх діях проти лівосторонніх опонентів.

Психологічний аспект сучасних методів навчання техніки й тактики проявляється у свідомому формуванні в борця навичок самостереження, самоаналізу й конструктивного ставлення до помилок. Під час розбору відео тренер не лише вказує на помилки, а й пропонує спортсмену самому сформулювати, що саме було зроблено невдало, які варіанти дій могли бути ефективнішими в даній ситуації. Такий підхід сприяє розвитку тактичного мислення, підвищує рівень самостійності. Натомість навчання, в якому спортсмен є лише пасивним виконавцем вказівок, дедалі більше поступається інтерактивним формам діалогу, обговорення, спільного пошуку оптимальних рішень.

Суттєво змінюється і структура самого тренувального заняття. Замість тривалих блоків одноманітного повторення певного прийому дедалі частіше зустрічаються короткі, але інтенсивні серії вправ, у яких чергуються елементи технічного навчання, тактичних завдань і спарингів у різних режимах. Така побудова зберігає високу концентрацію уваги, не допускає «автоматизму заради автоматизму», коли спортсмен формально виконує вправи, не замислюючись над їх змістом. Водночас, обов'язковим елементом залишається короткий підсумковий аналіз наприкінці заняття, де тренер фіксує, які технічні та тактичні цілі були досягнуті й над чим потрібно працювати далі.

### **3.3. Експериментальне обґрунтування методичних підходів удосконалення техніки і тактики боротьби**

На основі проведеного дослідження розроблено методичні підходи, які

представлені в Додатку А. Для перевірки ефективності запропонованих методичних підходів до оптимізації навчально-тренувального процесу, спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців проведено педагогічних експеримент на основі систематичного аналізу змагальної діяльності, варіативного навчання техніки, моделювання змагальних ситуацій, індивідуалізації тренувального процесу та широкого використання відеоаналізу. Гіпотеза полягала в припущенні, що впровадження цих підходів у навчально-тренувальний процес спортсменів ЕГ забезпечить достовірно вищий приріст показників техніко-тактичної майстерності у порівнянні з КГ, де зберігалася традиційна система підготовки.

До початку експерименту, а також після його завершення, усі спортсмени обох груп пройшли однакове тестування техніко-тактичної підготовленості, яке виступало основою для кількісної оцінки ефективності методичних підходів. Система тестів включала комплекс показників, що відображають ключові аспекти сучасної змагальної діяльності борців. Використано одночасно моделювання стандартних ситуацій на килимі та аналіз показників у контрольних спарингах або офіційних сутичках.

До батареї тестів увійшли такі компоненти. Перше – оцінка техніко-тактичної активності та ефективності в умовах модельного поєдинку: кожен борець проводив дві стандартні сутички тривалістю по 4-5 хвилин із суперником, максимально близьким за рівнем, які фіксуються на відео. За даними відеоаналізу визначалися кількісні показники: загальна кількість атакуювальних дій, число результативних атак, коефіцієнт ефективності атак (відношення результативних прийомів до загальної кількості атак), обсяг і якість контр-атакуювальних дій, кількість пропущених результативних атак суперника, а також індекс активності (кількість технічних дій за одиницю часу). Друге – спеціальний ситуаційний тест, спрямований на оцінку дій у кінці поєдинку: моделювався відрізок сутички тривалістю дві хвилини з різним попередньо заданим рахунком (мінімальна перевага, мінімальне відставання, рівний рахунок), при цьому відбувалася фіксація здатності борця зберегти перевагу або відігратися, кількість

допущених помилок (пасивність, вихід за килим, пропущені атаки), а також успішність реалізації тактичних установок. Третє – тест на варіативність техніки: протягом обмеженого часу спортсмен повинен виконати серію атак певного типу (наприклад, проходи в ноги або кидки через спину) з різних вихідних положень і проти змінного опору партнера, при цьому фіксувалася кількість успішних варіантів виконання та їх повторюваність.

Тестування на старті експерименту дозволило переконатися у відсутності статистично значущих відмінностей між групами за основними показниками техніко-тактичної підготовленості, що було важливою методичною умовою коректного порівняння.

Аналіз вихідних даних, наведених у таблиці 1, свідчить про загалом співставний рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ) до початку педагогічного експерименту. За всіма досліджуваними показниками розраховані значення t-критерію Стьюдента не досягли рівня статистичної значущості ( $p > 0,05$ ), що дає підстави вважати групи однорідними за вихідним рівнем підготовленості та коректно використовувати їх для подальшого порівняння ефективності різних варіантів тренувального процесу.

За коефіцієнтом ефективності атак середні значення в КГ та ЕГ становили відповідно  $0,38 \pm 0,03$  та  $0,45 \pm 0,03$  ум. од. Незважаючи на дещо вищі показники в експериментальній групі, різниця між ними статистично недостовірна ( $t = 1,64$ ;  $p > 0,05$ ), що свідчить про близький рівень результативності атакувальних дій у змагальній діяльності спортсменів обох груп на старті дослідження.

Схожа картина спостерігається й щодо індексу техніко-тактичної активності. Середні значення цього показника склали  $3,5 \pm 0,16$  дії/хв у КГ та  $3,9 \pm 0,18$  дії/хв у ЕГ. Формально борці експериментальної групи демонстрували дещо вищу інтенсивність техніко-тактичних дій, проте статистичний аналіз не виявив достовірних відмінностей між групами ( $t = 1,68$ ;  $p > 0,05$ ). Отже, вихідний рівень активності в поєдинку також можна вважати співставним.

Показник успішності дій у кінцівці поєдинку до початку експерименту був

помірним в обох групах. У контрольній групі середнє значення становило  $48,0 \pm 2,24$  %, у експериментальній –  $54,0 \pm 2,46$  %. Хоча ЕГ мала певну тенденцію до кращої реалізації тактичних завдань у завершальній фазі сутички, розраховане значення t-критерію ( $t = 1,81$ ;  $p > 0,05$ ) свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей. Це дозволяє стверджувати, що на старті дослідження борці обох груп приблизно однаково справлялися з веденням боротьби в умовах підвищеної напруженості та обмеженого часу.

Варіативність техніки, яка характеризує кількість різних результативних прийомів, також мала подібний рівень у спортсменів двох груп. У КГ середнє значення становило  $2,8 \pm 0,22$  прийому, у ЕГ –  $3,4 \pm 0,25$  прийому. Отримане значення t-критерію ( $t = 1,81$ ;  $p > 0,05$ ) підтверджує, що вихідні відмінності не є статистично значущими, а отже, технічний арсенал борців на початку експерименту можна вважати порівнюваним.

Таким чином, результати початкового тестування показали відсутність достовірних відмінностей між контрольної та експериментальною групами за основними показниками техніко-тактичної майстерності. Це забезпечує коректність подальшого порівняння змін, зумовлених застосуванням розроблених методичних підходів у тренувальному процесі борців експериментальної групи, та дозволяє інтерпретувати виявлені на завершальному етапі відмінності як наслідок саме впливу експериментальної програми, а не початкової нерівномірності складу груп.

*Таблиця 1*

№	Показник	Група	n	X	S	m	t	p
1	Коефіцієнт ефективності атак, од.	ЕГ	14	0,38	0,13	0,03	1,64	$p > 0,05$
		КГ	14	0,45	0,14	0,03		
2	Індекс техніко-тактичної активності, дій/хв	ЕГ	14	3,5	0,7	0,16	1,68	$p > 0,05$
		КГ	14	3,9	0,8	0,18		
3	Успішність дій в кінці поединку, %	ЕГ	14	48,0	10,0	2,24	1,81	$p > 0,05$
		КГ	14	54,0	11,0	2,46		
4	Варіативність техніки, кількість результативних прийомів, од.	ЕГ	14	2,8	1,0	0,22	1,81	$p > 0,05$
		КГ	14	3,4	1,1	0,25		

Результати порівняння приростів техніко-тактичних показників борців контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ), подані в таблиці 2, дають змогу об'єктивно оцінити ефективність запропонованих методичних підходів до оптимізації тренувального процесу. Загалом упродовж формувального експерименту в обох групах відзначається позитивна динаміка досліджуваних показників, що є закономірним результатом систематичних тренувальних занять. Водночас величина приростів у ЕГ за всіма критеріями істотно перевищує відповідні показники КГ, причому в більшості випадків різниця є статистично достовірною ( $p < 0,01$ ).

За коефіцієнтом ефективності атак середній приріст у КГ склав 0,04 умовних одиниці, тоді як в ЕГ – 0,10. Це свідчить про те, що борці експериментальної групи не лише частіше застосовували атакувальні дії, а й значно результативніше їх реалізовували. Розраховане значення t-критерію Стьюдента ( $t = 3,44$ ;  $p < 0,01$ ) вказує на статистично значущу перевагу приросту в ЕГ, що можна пов'язати із систематичним використанням відеоаналізу, варіативного навчання техніки та чітким зв'язком тренувальних завдань із моделлю змагальної діяльності.

Аналогічна тенденція простежується й щодо індексу техніко-тактичної активності. У КГ приріст цього показника становив у середньому 0,30 дії за хвилину, в той час як у ЕГ – 0,70 дії за хвилину. Це означає, що борці експериментальної групи почали діяти в поєдинку істотно інтенсивніше, збільшили обсяг активних технічних дій за одиницю часу, що повністю відповідає актуальним вимогам сучасної вільної боротьби. Отримане значення t-критерію ( $t = 2,79$ ;  $p < 0,01$ ) підтверджує достовірність різниці між групами. Така динаміка, імовірно, зумовлена широким використанням у ЕГ ситуаційних та ігрових завдань, моделюванням фрагментів сутички з заданим рахунком і часовими обмеженнями, що стимулювало спортсменів до підтримання високого рівня активності.

Особливо показовими є результати щодо успішності дій у кінцівці поєдинку. У контрольній групі середній приріст цього показника становив 6,0 %,

тоді як в експериментальній – 14,0 %. Це свідчить про те, що борці ЕГ значно краще навчилися зберігати перевагу або відігратися в останні хвилини сутички, тобто ефективніше діяти в умовах підвищеної напруженості, втоми й тактичного ризику. Розраховане значення t-критерію ( $t = 3,37$ ;  $p < 0,01$ ) підтверджує статистично достовірну перевагу ЕГ. Такий результат можна пов'язати з цілеспрямованим моделюванням кінцівки поєдинку в тренувальному процесі ЕГ, коли борці систематично розігрували ситуації мінімальної переваги або відставання, працюючи за чітко сформульованими тактичними установками.

Не менш важливим є показник варіативності техніки, що відображає кількість різних результативних прийомів, використаних борцем. У КГ середній приріст становив 0,3 прийому, а в ЕГ – 0,8. Це означає, що в експериментальній групі відбулося суттєве розширення дієвого технічного арсеналу, що є однією з ключових ознак зростання техніко-тактичної майстерності. Значення t-критерію ( $t = 2,86$ ;  $p < 0,01$ ) свідчить про статистично значущу різницю між приростами в групах. Очевидно, що це зумовлено застосуванням у ЕГ варіативного навчання прийомів, роботи в змінних умовах опору й стійки суперника, а також цілеспрямованою індивідуалізацією завдань залежно від техніко-тактичного профілю кожного спортсмена.

Таблиця 2

№	Показник	Група	n	$\Delta X$	S	m	t	p
1	Коефіцієнт ефективності атак, од.	ЕГ	14	0,04	0,05	0,01	3,44	$p < 0,01$
		КГ	14	0,10	0,06	0,01		
2	Індекс техніко-тактичної активності, дій/хв	ЕГ	14	0,30	0,40	0,09	2,79	$p < 0,01$
		КГ	14	0,70	0,50	0,11		
3	Успішність дій в кінці поєдинку, %	ЕГ	14	6,0	7,0	1,57	3,37	$p < 0,01$
		КГ	14	14,0	8,0	1,79		
4	Варіативність техніки, кількість результативних прийомів, од.	ЕГ	14	0,3	0,5	0,11	2,86	$p < 0,01$
		КГ	14	0,8	0,6	0,13		

### Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено педагогічний експеримент з метою перевірки ефективності розроблених методичних підходів до оптимізації тренувального процесу, спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців вільного стилю. Аналіз вихідних показників техніко-тактичної підготовленості засвідчив відсутність статистично достовірних відмінностей між спортсменами контрольної (КГ) та експериментальної груп (ЕГ): за коефіцієнтом ефективності атак, індексом техніко-тактичної активності, успішністю дій у кінцівці поєдинку та варіативністю техніки значення t-критерію Стьюдента не досягали рівня статистичної значущості ( $p > 0,05$ ). Це дає підстави вважати групи однорідними за вихідним рівнем підготовленості й коректно використовувати їх для подальшого порівняння впливу різних варіантів тренувального процесу.

Запроваджена в експериментальній групі програма, побудована на систематичному аналізі змагальної діяльності, моделюванні змагальних ситуацій, варіативному навчанні техніки, інтеграції техніко-тактичних і фізичних завдань в умовах стомлення, індивідуалізації підготовки та використанні відеоаналізу, забезпечила суттєво більший приріст досліджуваних показників, ніж традиційний тренувальний процес у контрольній групі. Після завершення експерименту у спортсменів ЕГ зафіксовано достовірно вищий приріст коефіцієнта ефективності атак, індексу техніко-тактичної активності, успішності дій у кінцівці поєдинку й варіативності техніки порівняно з КГ (у всіх випадках  $p < 0,01$ ), що свідчить про істотне підвищення якості змагальної діяльності. При цьому в контрольній групі також відзначалася позитивна динаміка, однак зміни мали менш виражений характер і виявилися статистично нижчими за прирости в ЕГ.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що використання розроблених методичних підходів у тренувальному процесі борців вільного стилю є ефективним засобом цілеспрямованого підвищення техніко-тактичної

майстерності відповідно до актуальних вимог сучасних змагань. Експериментально підтверджено, що системна «прив'язка» тренувального процесу до моделі змагальної діяльності, поєднання техніки й тактики з реальними ситуаціями поєдинку та індивідуалізація підготовки на основі аналізу поєдинків забезпечують не тільки зростання окремих показників, а й якісну трансформацію стилю ведення боротьби в напрямку більшої активності, результативності та тактичної гнучкості. Таким чином, гіпотеза дослідження щодо переваг експериментальної методики над традиційною системою тренування знайшла своє підтвердження.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання кваліфікаційної роботи було теоретично обґрунтовано й експериментально перевірено методичні підходи до оптимізації тренувального процесу борців вільного стилю, спрямовані на вдосконалення їхньої техніко-тактичної майстерності відповідно до актуальних вимог сучасної змагальної діяльності. На основі аналізу науково-методичної літератури та особливостей змагальної діяльності борців встановлено, що успіх у вільній боротьбі визначається не лише обсягом технічного арсеналу і рівнем фізичної підготовленості, а насамперед здатністю спортсмена ефективно реалізувати свої технічні дії в конкретних тактичних ситуаціях, підтримувати високий рівень активності протягом усього поєдинку й приймати адекватні рішення в умовах часових та просторових обмежень.

У теоретичній частині роботи розкрито характеристику сучасної змагальної діяльності борців вільного стилю, показано її структуру, динаміку та ключові вимоги до техніко-тактичної майстерності в умовах змінених правил і тенденцій розвитку виду спорту. На основі цього обґрунтовано необхідність переходу від переважно репродуктивних методів навчання до підходів, що базуються на варіативності техніки, моделюванні змагальних ситуацій, інтегрованих техніко-тактичній та фізичній підготовці, індивідуалізації тренувального процесу та широкому використанні відеоаналізу. Сформовано комплекс методичних прийомів, які орієнтовані на формування в борців не тільки технічно грамотних рухових навичок, а й здатності гнучко застосовувати їх у реальному поєдинку.

Експериментальна частина роботи засвідчила, що впровадження цих методичних підходів у тренувальний процес кваліфікованих борців вільного стилю забезпечує достовірно більший приріст показників техніко-тактичної майстерності порівняно з традиційною системою підготовки. Встановлено, що у спортсменів експериментальної групи значно покращилися ефективність атакувальних дій, інтенсивність техніко-тактичної активності, успішність

ведення боротьби в кінцівці поєдинку та варіативність технічного арсеналу, тоді як у контрольній групі зміни мали менш виражений характер. Результати статистичної обробки з використанням середнього арифметичного, середнього квадратичного відхилення, помилки середнього та t-критерію Стьюдента підтвердили достовірність виявлених відмінностей, що дозволяє пов'язувати їх саме з впливом експериментальної програми.

Практична значущість роботи полягає в тому, що запропоновані методичні підходи можуть бути безпосередньо використані тренерами з вільної боротьби в навчально-тренувальному процесі спортивних шкіл, ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР, клубів і збірних команд різного рівня. Вони дають можливість цілеспрямовано формувати й коригувати техніко-тактичний профіль борців, усувати виявлені недоліки в змагальній діяльності, підвищувати ефективність тренувальних занять та якість підготовки до головних стартів сезону. Перспективними напрямками подальших досліджень є адаптація й деталізація запропонованих підходів для борців різних вагових категорій та вікових груп, а також поглиблений аналіз впливу таких методик на психологічну підготовленість та стабільність спортивних результатів у багаторічному аспекті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

## References:

1. Агеев М., Запольський Д. Критерії оцінювання фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2020, (2(122)), С. 9-12.

2. Антомонов М. Ю. Математичні методи оброблення та моделювання результатів експериментальних досліджень: *навчальний посібник*. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімпійська література», 2021. 216 с.

3. Антонюк А. Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2021, (10(141)), С. 15-18.

4. Антонюк А. Е. Удосконалення технічної майстерності борців вільного стилю 14-15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2022, (3(148)), С. 20-26.

5. Асаулюк І. О., Дяченко А. А., Антонюк А. Е., Яковлів В. Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців вільного стилю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2022, (12(144)), С. 30-34.

6. Бойченко Н., Тропін Ю., Алексеева І., Пилипець О., Демченко Н. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2022, 3 (25), С.18-31.

7. Боротьба вільна: чоловіки, жінки: *навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. В.І. Шандригось та ін. Київ: АСБУ,

2019. 104 с.

8. Бочелюк В. Й., Черепехіна О.А. Психологія спорту: *навчальний посібник*. К.: Центр учбової літератури, 2022. 224 с.

9. Височіна Н. Л. Психологічне забезпечення у системі підготовки спортсменів в олімпійському спорті: *навчальний посібник*. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 384 с.

10. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю. 2016. 240 с.

11. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: *підручник*. К.: Освіта України, 2016. 464 с.

12. Гах Р. В., Сапрун С. Т., Пришляк В. М. Оптимізація навантаження в спортивному тренуванні на основі біомеханічного моделювання рухових дій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (6(193)), 2025. С. 34-39.

13. Гах Р. В., Чорненький А. І., Циквас Р. С. Інтеграція інновацій у систему спортивної підготовки: аналіз українського досвіду та світових тенденцій. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (8(181)), 2024. С. 54-60.

14. Голяка С.К., Глухов І.Г., Дробот К.В. Динаміка рівня розвитку фізичної працездатності борчинь вільного стилю. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені ТГ Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2019, (3), С. 35-40.

15. Данько Г., Лаврентьєв О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2022, (11(157)), С. 62-67.

16. Данько Г., Лаврентьєв О., Данько Т., Крупеня С., Живолович, С. Основні напрямки техніко-тактичної підготовки борців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, 2023, (5(164)), С. 62-68.

17. Данько Г., Лаврентьев О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Психологічна підготовка спортсменів з вільної боротьби. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023, (8(168)), С. 39-45.

18. Данько Г., Данько Т., Єретик А., Крупеня С., Живолович С. Розвиток фізичних якостей підлітків у борців вільного стилю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023, (12(172)), С. 63-69.

19. Данько Г., Лаврентьев О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024, (1(173)), С. 54-60.

20. Данько Г., Крупеня С., Данько Т. Методи зниження ваги у передзмагальний період у борців вільного стилю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2025, (5(192)), С. 73-77.

21. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2021, (3(133)), С. 43-46.

22. Євтифієв А., Бочкарев С., Поляков І., Євтифієва І., Хірний С., Недбайло І. А. Методика підготовки борців вільного стилю з урахуванням індивідуальних особливостей психіки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023, (3(161)), С. 79-83.

23. Євтифієв А., Бочкарев С., Євтифієва І., Донець Ю., Недбайло І. А., Натарова В. Кореляційний аналіз психофізіологічних показників борців вільного стилю як фактор успішності змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2023, (7(167)), С. 84-88.

24. Задорожна О. Р. Тактика участі провідних спортсменок світу у системі змагань з жіночої боротьби упродовж олімпійського циклу 2013-2016 рр. *Єдиноборства*. 2021, (2), С. 47-61.

25. Комісова Т., Коваленко Л., Мамотенко А., Коваленко В. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, 2024, (4(177)), С. 73-82.

26. Коробейніков Г., Коханевич А. Особливості психічного стану у кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2024, 2 (32), С. 52-60.

27. Коробейніков Г., Тропін Ю., Перевозник В., Бочкарев С., Катихін В. Вплив вправ швидко-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2023, 1 (27), С. 24-38.

28. Коробейніков Г., Тропін Ю., Перевозник В., Бочкарев С., Катихін В. Вплив вправ швидко-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. *Єдиноборства*. 2023, 1 (27), С. 24-38.

29. Корольчук А., Гимбель В., Настрога В. Удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*. 2018, 2(6), С. 26-30.

30. Костюкевич В.М., Шинкарук О.А., Воронова В.І., Борисова О.В. Основи науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти за спеціальністю Фізична культура і спорт. Київ: Олімпійська літ. 2019. 528 с.

31. Кошура А.В. Теорія і методика спортивних тренувань: *навчальний посібник*. Чернівці: ЧНУ імені Юрія Федьковича, 2021. 120 с.

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

33. Лаврентьев О., Сергієнко Ю., Антоненко С., Крупеня С., Бут О. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*.

*Серія 15, 2023, (9(169), С. 86-91.*

34. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. *Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1(7), С. 57-65.*

35. Латишев М.В., Гаврилова Н.Г., Лахтадир О.В., Лень Ю.О., Полянничко О.М. Аналіз виступів збірної команди України з вільної боротьби на чемпіонатах світу та Європи U23. *Єдиноборства. 2023, №3 (29), С. 39-49.*

36. Латишев М.В., Квасниця О.М., Слесивих О.О., Квасниця І.М. Прогнозування: методи, критерії та спортивний результат. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2019, № 1, С. 39-47.*

37. Латишев М.В., Полянничко О.М., Вольський Д.С., Лахтадир О.В., Рибак Л.О. Аналіз попередніх досягнень призерів чемпіонату світу 2022 року з вільної боротьби. *Єдиноборства. 2022, 4 (26), С. 44-53.*

38. Лук'янцева Г. В. Фізіологія людини: навчальний посібник. для самост. роботи студентів з індивід. графіком навчання та заоч. форми навчання. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України: «Олімпійська література», 2018. 184 с.

39. Маляр Е., Маляр Н., Огністий А., Огніста К. Система засобів навчання варіативним техніко-тактичним діям юних борців вільного стилю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2023, (1(159), С. 108-111.*

40. Мартинов Ю. О., Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Особливості навчально-тренувального процесу борців 11-12 років на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2020, (2(122), С. 112-115.*

41. Окопний А., Ткач Ю., Вовк І., Черкасова А., Мельник О. Розвиток фізичних якостей борців вільного стилю які відвідують секційні заняття у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15, 2022, (8(153), С. 60-63.*

42. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки

спортсменів у силових видах спорту: *монографія*. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 252 с.

43. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті: *монографія*. Л.: ЛДУФК, 2015. 372 с.

44. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: *підручник*. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.

45. Приходько В., Томенко О., Матросов С., Чернігівська С. Стратегічні проблеми державного управління розвитком сфери спорту в Україні. *Спортивна наука та здоров'я людини*. 2021, 1 (5), С. 73-83.

46. Сушко Р., Дорошенко Е. Глобалізація в сучасному світі та її вплив на спорт вищих досягнень. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2016, (2), С. 140-146.

47. Тропін Ю., Романенко В., Мирошніченко Є., Джерелій В., Володченко О. Особливості фізичної підготовки в різних видах єдиноборств (систематичний огляд). *Єдиноборства*. 2023, 3 (29), С. 98-117.

48. Тодорова В. Основи теорії і методики спортивного тренування: *навчальний посібник*. Одеса: Університет Ушинського, 2023. 206 с.

49. Шандригось В.І., Блажейко А.І., Латишев М.В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*. 2022, 2 (24), С. 96-116.

50. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: *навчальний посібник*. К, 2013. 136 с.

51. Шинкарук О.А. Пошук та розвиток спортивного таланту: ретроспективний та сучасний аналіз. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020, (2), С. 47-58.

52. Coaching Youth Wrestling / [editors Emma Sandberg, Natha T. Bell]. Illinois : Human Kinetics. 2007; 208 p.

53. Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenzel K, Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2013, 13(6), pp. 605-614.

54. Halperin, I., Chapman, D. W., Martin, D. T., & Abbiss, C. The effects of

attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. *Journal of sports sciences*, 2017, 35 (5), pp. 500-507.

55. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 2021, 15 (1), pp. 138-143.

56. Tropin Y., Latyshev M., Saienko V., Holovach I., Rybak L., Tolchieva H. Improvement of the Technical and Tactical Preparation of Wrestlers with the Consideration of an Individual Combat Style. *Sport Mont*, 2021, 19 (2), pp. 23-28.

*Методичні підходи до оптимізації тренувального процесу, спрямовані на вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців відповідно до актуальних вимог змагань*

Оптимізація тренувального процесу борців вільного стилю в сучасних умовах неможлива без системного поєднання аналізу змагальної діяльності та впровадження прогресивних методів навчання техніки й тактики. Для тренера це означає перехід від шаблонного планування до гнучкої, аналітично обґрунтованої моделі підготовки, де кожне тренування пов'язане з реальними вимогами змагань, а кожна вправа має чітке техніко-тактичне завдання. Змагальна діяльність виступає не лише «іспитом» для борця, а й головним джерелом інформації для корекції тренувального процесу, тому методичні підходи мають спиратися на регулярний, глибокий і цілеспрямований аналіз поєдинків.

**Перший ключовий підхід** полягає в організації безперервного зворотного зв'язку між змаганнями і тренуванням. Тренер має систематично збирати дані про змагальні дії борця: характер початку сутички, динаміку активності, частоту й результативність атак, структуру роботи в стійці й партері, типові помилки в захисті, здатність діяти при різному рахунку. Цей аналіз доцільно проводити на основі відеозаписів поєдинків, поєднуючи кількісні показники з якісними висновками. На основі зібраної інформації формується індивідуальний техніко-тактичний профіль кожного спортсмена, де чітко окреслюються його сильні сторони, ризикові зони, переважні прийоми, типові тактичні рішення. Надалі цей профіль стає орієнтиром для побудови тренувальних завдань: тренер уже працює не з абстрактним «борцем», а з конкретною моделлю, яку потрібно послідовно вдосконалювати.

**Другий методичний підхід** пов'язаний з побудовою всієї системи підготовки «від моделі змагань». Тренер повинен чітко уявляти, якою має бути

оптимальна структура поєдинку для борця в його ваговій категорії та на його рівні кваліфікації: скільки результативних атак у середньому необхідно для перемоги, як має змінюватися інтенсивність дій протягом сутички, в яких фазах борець має прагнути до здобуття переваги, які технічні й тактичні рішення є ключовими проти типових суперників. Виходячи з цієї моделі, плануються мікро- і мезоцикли підготовки, в яких значне місце займають контрольні спаринги, фрагментовані змагальні завдання, умовні сутички з заданим рахунком і часом, що наближують тренування до реальних змагань. Важливим є й те, щоб впродовж підготовчого періоду борець не втрачав відчуття змагального ритму: елементи «міні-турнірів», внутрішні змагання, рейтингові спаринги в клубі створюють фон постійної готовності до боротьби.

**Третій підхід** – цілеспрямована індивідуалізація техніко-тактичної підготовки. На основі аналізу виступів тренер обирає для кожного борця кілька пріоритетних технічних і тактичних завдань, над якими ведеться системна робота впродовж певного відрізка циклу. Це можуть бути, наприклад, підвищення результативності улюбленого проходу в ноги, додавання одного-двох надійних варіантів продовження після невдалої атаки, посилення оборони від конкретного типу кидків, удосконалення поведінки в кінцівці поєдинку за мінімальної переваги. Тренування вибудовується таким чином, щоб упродовж заняття борець неодноразово повертався до своїх ключових завдань: через спеціально підібрані вправи, роботу в парах з «незручними» партнерами, серії коротких спарингів із заданим тактичним сценарієм. Індивідуалізація проявляється й у доборі партнерів: спортсмен із проблемами захисту від атак у певну ногу має частіше працювати з борцями, які активно виконують саме ці дії, а борець з недостатньою варіативністю техніки має систематично зустрічатися з опонентами різних стилів і антропометричних характеристик.

Методично важливим стає **інтегральний підхід** до розвитку техніки, тактики, фізичних якостей і психологічної стійкості. Сучасні вимоги змагань не дозволяють розглядати ці компоненти окремо. Тому тренеру доцільно широко використовувати вправи, у яких технічні дії виконуються в умовах вираженої

втому, під тиском часу чи за наявності конкретного тактичного завдання. Наприклад, у другій половині заняття, коли борець уже відчуває втому, можна планувати серії коротких сутичок, у яких спортсмену потрібно реалізувати чітко визначену техніко-тактичну задачу: відігратися за дві хвилини, зберегти мінімальну перевагу, не допускаючи попереджень за пасивність, чи навпаки — форсувати хід боротьби для дострокового завершення. У таких умовах формуються навички збереження точності техніки і виваженості тактичних рішень у типових для реальних змагань станах.

Характерною рисою сучасних методів є варіативне навчання й удосконалення техніки. Замість одноманітного відпрацювання прийому в стандартних умовах тренер має постійно змінювати вихідні позиції, дистанцію, характер і силу опору партнера, вводити обмеження та додаткові умови. Таке варіювання створює у борця гнучку й адаптивну техніку, яка «працює» в реальному бою. Доцільно застосовувати підхід «від цілого до частин і знову до цілого»: спочатку демонструється цілісна структура прийому в типових змагальних умовах, далі опрацьовуються ключові фази, після чого дія знову інтегрується в цілісний контекст, але вже з урахуванням опору й різноманітних ситуацій. Важливо, щоб у кожному занятті були присутні елементи, де техніка використовується не ізольовано, а як засіб розв'язання тактичної задачі: дістати захоплення, вибити суперника з зони, примусити його змінити стійку, підготувати ґрунт для іншого, більш результативного прийому.

Особливу роль у методиці для тренера відіграє використання відеоаналізу як інструменту розвитку техніко-тактичного мислення. Робота з відео не повинна обмежуватися епізодичними переглядами поєдинків перед важливими стартами. Значно ефективніше, коли відеорозбір стає регулярною частиною підготовки: аналізуються не тільки помилки, а й успішні дії, підкреслюються моменти, де борець проявив вірне тактичне рішення чи точне технічне виконання. Добре, коли тренер залучає самого спортсмена до інтерпретації епізодів, запитує, чому він обрав саме цей варіант дії, як інакше можна було вирішити ситуацію, які сигнали від суперника вказували на можливість атаки чи контратаки. Таким

чином формується активне, усвідомлене ставлення до власної техніки та тактики, а не пасивне прийняття вказівок.

Окремо можна розглянути **методичний підхід** через конкретний приклад. Припустімо, аналіз змагальної діяльності показує, що борець стабільно програє сутички в кінцівці, втрачає перевагу в останню хвилину, допускає помилки на тлі втоми. Тренер, замість загальних вказівок «треба бути витривалішим», формує цілеспрямований блок занять, де основний акцент переноситься на моделювання саме кінцівки поєдинку. Наприкінці тренування організуються серії коротких спарингів тривалістю одна-дві хвилини, у яких борець виходить на килим уже втомленим, із заздалегідь заданим рахунком: мінімальна перевага, мінімальний відрив суперника, рівний рахунок. Для кожної ситуації формується чітка тактична установка, яку борець зобов'язаний виконувати: активний пресинг при програванні, контроль центру килима й ініціативи при мінімальній перевазі, а також готовність до ризикованих дій у випадку критичної ситуації. Одночасно вдосконалюються конкретні технічні засоби, які є доцільними саме в кінцівці: вихід із захоплень, робота на межі килима, дії, що змушують суперника порушувати правила й отримувати попередження. Через декілька тижнів такої цілеспрямованої роботи можна побачити якісну зміну характеру ведення боротьби в кінцівці, що є прямим наслідком методичної оптимізації тренувального процесу.

Не менш важливим є підхід, спрямований на подолання «незручних» стилів суперників. Якщо, наприклад, у змаганнях регулярно зустрічаються лівосторонні борці, тренеру варто спеціально планувати блок занять, де ключовим завданням стане робота проти лівосторонньої стійки. Це не лише вибір партнерів, які свідомо працюють у «незручному» положенні, а й побудова тактичної моделі дій, що включає конкретні захоплення, напрямки атак, контрзаходи проти типової техніки таких опонентів. У тренувальному процесі систематично моделюються фрагменти сутички з лівостороннім суперником, аналізуються помилки, формуються стійкі алгоритми рішень. У результаті борець входить у змагання вже з готовими, перевіреними схемами поведінки, а

не з імпровізацією на фоні дискомфорту.

Структурна оптимізація окремого тренування також потребує методичного переосмислення. Заняття, спрямоване на вдосконалення техніко-тактичної майстерності, доцільно будувати як логічно цілісний ланцюг: короткий вступ із постановкою конкретних завдань, блок спеціальної розминки, що готує до потрібних рухів і положень, основна частина з поєднанням навчання нових або уточнення вже відомих технічних дій у варіативних умовах, тактичні ігрові завдання й спаринги, де ці дії вплітаються в структуру сутички, і завершальний короткий аналіз. Важливо, щоб наприкінці тренер не обмежувався загальною оцінкою на кшталт «попрацювали непогано», а чітко позначав, що саме сьогодні вдалося покращити, в яких ситуаціях борці показали прогрес, а що потребує повторного опрацювання.

Зрештою, методичні підходи до оптимізації тренувального процесу мають бути спрямовані на формування мислячого, адаптивного борця, здатного ефективно реалізовувати свою техніку в умовах високої інтенсивності й тактичної складності сучасних змагань. Систематичний аналіз змагальної діяльності, побудова підготовки від моделі поєдинку, індивідуалізація техніко-тактичних завдань, інтеграція фізичних і психологічних компонентів, широке використання варіативного навчання та відеоаналізу створюють цілісну методичну основу для тренера. Реалізуючи ці підходи послідовно й творчо, можна не лише підвищити якість окремих елементів техніки, а й істотно змінити характер змагальної діяльності борця, наблизивши її до моделі високоефективної, сучасної боротьби на міжнародному рівні.