

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ТУРИЗМУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

з теми: Методика спеціальної технічної підготовки борців греко-римського стилю у підготовчому періоді річного циклу тренування

Виконав: студент II курсу, групи 8.0179-2с-з

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Осняч Олексій Сергійович

Керівник: д.п.н., професор Клопов Р.В.

Рецензент: д.п.н., професор Конох А.П.

Запоріжжя – 2020 рік

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет фізичного виховання
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітньої програми Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватсьєв А.В. _____

«_____» _____ 2020 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Осняч Олексій Сергійович

1. Тема роботи (проекту) «Методика спеціальної технічної підготовки борців греко-римського стилю у підготовчому періоді річного циклу тренування» керівник роботи (проекту) д.п.н, професор Клопов Р.В.

затверджені наказом ЗНУ від «__» _____ 2020 року № _____

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 02 листопада 2020 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): рівень спеціальної технічної підготовленості юних борців греко-римського стилю 11-12 років.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): на основі аналізу змагальної діяльності юних динаміки юних борців греко-римського стилю 11-12 років дати оцінку ефективності запропонованої у підготовчому періоді річного макроциклу методики їх спеціальної технічної підготовки

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
5 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Клопов Р.В., професор		
Літературний огляд	Клопов Р.В., професор		
Визначення завдань та методів дослідження	Клопов Р.В., професор		
Проведення власних досліджень	Клопов Р.В., професор		
Результати та висновки роботи	Клопов Р.В., професор		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Аналіз та обробка літературних джерел за темою дипломної роботи	Вересень 2019 р.- грудень 2019 р.	
2	Проведення власних експериментальних досліджень	Вересень 2019 р.- грудень 2019 р.	
3	Обробка отриманих даних та оформлення результатів дипломної роботи	квітень 2020 р. - грудень 2020 р.	

Студент _____
(підпис)Осняч О.С.
(ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис)Клопов Р.В. професор
(ініціали та прізвище)**Нормоконтроль пройдено**Нормоконтролер _____
(підпис)_____
(ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

Зміст	4
Реферат	5
Abstract.....	6
Перелік умовних позначень, символів, одиниць, скорочень і термінів	7
Вступ	8
1 Огляд літератури	10
1.1 Психофізіологічні особливості спортсменів 11-12 років.....	10
1.2 Способи формування інтересу школярів до занять греко-римською боротьбою.....	15
1.3 Загальна характеристика тактики в греко-римській боротьбі.....	19
1.4 Особливості тактики боротьби з різними стилями.....	22
1.5 Зміст та послідовність техніко-тактичної підготовки борців.....	24
1.6 Методичні прийоми навчання техніко-тактичним діям в греко-римській боротьбі на етапі спортивної спеціалізації.....	28
2 Завдання, методи та організація дослідження	36
2.1 Завдання дослідження	36
2.2 Методи дослідження	36
2.2.1 Педагогічні спостереження.....	36
2.2.2 Аналіз змагальної діяльності.....	37
2.2.3 Методика спеціальної технічної підготовки.....	37
2.3 Організація дослідження	38
3 Результати дослідження	39
Висновки	45
Перелік посилань	46

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 52 сторінки, 5 таблиць, 73 літературних джерела.

Об'єкт дослідження – рівень технічної підготовленості юних борців 11-12 років греко-римського стилю.

Мета роботи - оцінка впливу методики спеціальної технічної підготовки юних борців 11-12 років греко-римського стилю у підготовчому періоді річного макроциклу на основі аналізу результатів їх змагальної діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; аналіз результатів змагальної діяльності; аналіз відеоматеріалів.

Результат проведеного дослідження свідчили про достатньо високу ефективність методики спеціальної технічної підготовленості, яку було застосовано серед юних борців 11-12 років греко-римського стилю у підготовчому періоді річного циклу підготовки, що знайшло відображення в успішній змагальної діяльності борців.

Крім цього, результати поглибленого аналізу технічних дій юних спортсменів в рамках змагань дозволили дати оцінку ступеню засвоєності окремих способів боротьби, що надає можливість для відповідної корекції методики їх спеціальної технічної підготовки та вдосконалення тренувального процесу у цілому.

СПЕЦІАЛЬНА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА, МЕТОДИКА, ХЛОПЦІ,
11-12 РОКІВ, ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА, ПІДГОТОВЧИЙ ПЕРІОД,
РІЧНИЙ МАКРОЦИКЛ

ABSTRACT

Thesis: 52 pages, 5 tables, 73 references.

The object of research is the level of technical training of young wrestlers 11-12 years of Greco-Roman style.

The purpose of the work is to assess the impact of the method of special technical training of young wrestlers 11-12 years of Greco-Roman style in the preparatory period of the annual macrocycle based on the analysis of the results of their competitive activities.

Research methods: analysis and generalization of scientific and methodical literature; pedagogical observations; pedagogical experiment; analysis of the results of competitive activities; video analysis.

The results of the study testified to the high efficiency of the technique of special technical training, which was used among young wrestlers 11-12 years of Greco-Roman style in the preparatory period of the annual training cycle, which is reflected in the successful competitive activities of wrestlers.

In addition, the results of in-depth analysis of technical actions of young athletes in competitions allowed to assess the degree of mastery of individual methods of wrestling, which provides an opportunity for appropriate adjustment of their special technical training and improvement of the training process as a whole.

SPECIAL TECHNICAL TRAINING, METHODOLOGY, BOYS, 11-12 YEARS OLD, GREEK-ROMAN WRESTLING, PREPARATORY PERIOD, ANNUAL MACROCYCLE.

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЗФП	- загальна фізична підготовка;
СФП	- спеціальна фізична підготовка;
аМСК	– абсолютна величина максимального споживання кисню;
вМСК	– відносна величина максимального споживання кисню;
СДЮШОР	- спеціалізована дитячо-юнацька школа олімпійського резерву.

ВСТУП

Технічна підготовка спортсмена - процес навчання його основам техніки змагальних дій, або дій, службовців засобами тренування, а також вдосконалення обраних форм спортивної техніки.

Як і будь-яке доцільне навчання, технічна підготовка спортсмена є процес управління формуванням знань, умінь і навичок (в даному випадку, що відносяться до техніки рухових дій). На неї поширюються загальні принципи дидактики і дидактичні положення методики фізичного виховання [6, 8, 41, 59, 70].

Центральна завдання в технічній підготовці - сформувати такі навички виконання змагальних дій, які дозволили б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості в змаганнях, і забезпечити неухильне вдосконалення технічної майстерності в процесі багаторічних занять спортом [1, 6, 25].

Проблеми тактичної підготовки присвячений ряд досліджень радянських фахівців. Більшість з них направлено на виявленні закономірностей розвитку тактичної підготовки і успішних виступах провідних спортсменів. Значна частина досліджень спрямована на вдосконалення методики спілкування тактичних навичок у юних спортсменів. Тому дослідження цієї проблеми послужило до написання даної роботи.

В процесі тренувальної роботи по греко-римської боротьби, тренер повинен у своєму розпорядженні засоби виховання таких цінних якостей, як працьовитість, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість і наполегливість [8, 33, 49].

У процесі роботи з дітьми повинні бути вирішені спортивно-технічні завдання, які вимагають від займаються свідомої дисципліни, дотримання режиму роботи, тренувань, навчання і відпочинку, виконання гігієнічних вимог [48, 51, 60].

В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне навчання техніці і тактиці греко-римської боротьби. Ведення тактичної майстерності в основному залежить від величини володіння технікою боротьби і від точності засвоєння навичок виконання технічних дій. На думку багатьох фахівців, навчання боротьбі - процес діяльності педагогів, який спрямований на виховання у дітей знань, умінь і навичок, під час безперервної реалізації завдань багатостороннього розвитку фізичних якостей [16, 38, 55].

Актуальність та безперечна практична значущість окресленої проблеми були передумовами для проведення нашого дослідження.

1.ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1. Психофізіологічні особливості спортсменів 11-12 років

Спорт - це область діяльності, в якій люди набувають як фізичний гарт, так і виробляють характер, де випробовуються їх морально-вольові якості. В даний час спорт визначено в особливий вид діяльності людини, який вимагає найбільшої віддачі фізичних і психічних сил.

Таким чином, спорт, на сучасному етапі, має на меті наполегливої, регулярної і тривалої тренування. Розробляючи і реалізуючи більш дієві способи тренування і управління заняттям спортсмена в період змагань, тренери не повинні в своїй роботі обмежитися тільки вихованням у спортсменів високого ступеня психомоторних функцій, які потрібні технікою і тактикою певного виду спорту [11, 35, 41, 73].

Мотивом діяльності спортсмена виступає досягнення персонального результату, престижність, устремління до перемоги, або лише турбота про особисті рекорди, а можливо і переживання про командну перемогу, спортивного колективу.

Дуже значимо, щоб мотив спортивної діяльності виходив за межі певної перемоги, енергійно формуючи важливі етичні якості особистості - відповідальність, патріотизм та ін.

Розвиток даної потреби в якості невіддільною частини мотиваційного середовища особистості - тривалий і важкий процес, цілеспрямоване побудова якого представляє найважливіше завдання формування людини.

Важливе значення в даному випадку, набуває дослідження відносин до спортивної діяльності як способу перетворення мотиваційної сфери особистості.

Позитивним часом використання спортивної діяльності для енергійного виховного впливу на становлення особистості, виступає вік дитини 10-12 років, особливо сензитивний до діяльності, в якій соціальна

активність може розвернутися з собою силою. Спортивна діяльність дозволяє дитині краще оцінити свої можливості, відповідаючи його прагненню, знайти своє місце в житті суспільства.

Однак виховний вплив цієї діяльності, поки залишає бажати кращого. У педагогічній практиці робота в спортивній школі, виступає оздоровчим засобом, і засобом становлення рухової активності.

У школах, де спортивна робота проводиться на потрібному рівні, при плануванні і проведенні спортивних заходів не ставляться, суспільно значимі цілі, тобто ця діяльність поки не стала компонентом суспільної корисної діяльності дітей.

Не випадково, тому у підлітків переважає ставлення до спортивної діяльності як має лише індивідуальний, а не суспільно значимий зміст тим часом всі види діяльності підлітка необхідно організувати як суспільно корисні [10, 24, 45, 53].

При вивченні особливостей ставлення дітей до спортивної діяльності, як складової частини, розгорнутої суспільно корисної діяльності. Необхідно звернути увагу на наступні її аспекти: а) на її роль у всебічному розвитку особистості; б) на формування індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей особистості, і так же потреби вдосконалювати себе для суспільства; в) на можливості формування за допомогою, цієї діяльності творчої активності людини, що росте; г) наскільки ця діяльність відповідає особливостям 10-12-річного віку, коли діти включаються в якісну нову систему відносин з суспільством. Що має місце непорядна організація спортивної діяльності, як однієї з форм суспільно корисної діяльності [26, 34, 46, 61].

Спортивна діяльність, складова невід'ємна частина загальної системи діяльності: навчальної, трудової, організаційної, художньої і т.д., необхідна цілеспрямованого становлення.

Дана діяльність стає на чільне місце в процесі виховання дітей, приступаючи з раннього віку. Тільки в обумовлений етап психічного

розвитку, дана діяльність створюється дитиною, і як засіб особистої гігієни, загартовування, і як можливість зміцнити здоров'я і волю, а також суспільно значимою діяльністю. Суспільно спрямована спортивна діяльність, формується на рубежі, коли здійснюється усвідомлення дитиною своєї соціальної значимості, тобто в 10-12 років.

Але в спортивній діяльності досить важко виховати мотиви колективної користі, на відміну від організаційної або трудової, значить і в даній діяльності, можливо, багатогранно розкрити взаємозв'язку «я і спільну справу».

У багатьох видах спортивної діяльності виникають різні ситуації взаємин хлопців. Спортивна діяльність не може бути без персонального засвоєння певних умінь, навичок, а також багато форм підготовки дітей, передбачає громадські цілі, тобто боротьбу за честь команди, класу та ін.

Заняття спортом пов'язане зі становленням спеціальних фізичних якостей, які вимагають від дітей фізичного гарту, а також, спортивна діяльність формує такі якості особистості: витривалість, сила, швидкість, спритність, наполегливість, відповідальність, колективізм, цілеспрямованість.

По-іншому, дитина психологічно розташований спортивній формі діяльності [2, 21, 37, 54].

Людина, що займається спортом, повинен бути різнобічним людиною, поєднувати фізичну бездоганність з внутрішньої спроможністю, моральної частотою і володіти розвинутими естетичними смаками.

У підготовці борця головне значення його набуває психологічне і естетичне формування. Робота з ними не обмежена певним спортивним законом. Бесіди про досягнення російських спортсменів, перегляд сутичок з відео; колективні походи в кіно, на концерти - це, важливі елементи в виховної роботи.

Формування відважного, дієвого, енергійного спортсмена, що має сильну волю - складне завдання. У кожного займає є власні риси характеру,

психіки: хтось енергійний, рухливий, хоробрий, запальний; у кого-то присутня байдужість, флегматичність характеру; хтось схоплює все з ходу, прийоми у нього відпрацьовуються швидко, якісно, присутній різкість і хороша координація в рухах.

Борець - флегматик, який любить боротьбу, ненадійно вивчає техніко-тактичні прийоми борцівської сутички, не залежно від його спортивного зростання.

Кому дається все легко, може активно оволодіти боротьбою і втратити до неї інтерес, якщо тренер вчасно не помітить нестабільність в настрої учня [5, 18, 40, 63].

Важливе завдання в підготовці борця, сформувати в ньому сильну волю. Воля благополучно формується, в ході труднощів, що виникли в процесі тренування і бойової практики.

В даному випадку необхідно навчити борця, справедливо проводити бої, зовнішня визначеність, акуратність, глибоке знання предмета, цікава подача навчального матеріалу, регулярне освіження на новій тренуванні - це допомагає зростанню престиж педагога.

Неодноразове відпрацювання одного і того ж вправи в захистах і страховки, допомагає людині, що займається спортом, повно пізнати основи техніко-тактичної майстерності боротьби.

У дітей 10-12 років настає зміна структури вольової активності. Вони набагато частіше врегулюють свою поведінку на базі внутрішньої стимуляції (самостимуляції). В цей же час вольова область дитини досить суперечлива. Даний факт свідчить про те, що при 10 істотно виросла колективної активності підлітків механізм їх вольового поживлення недостатньо сформований.

Зменшується рівень дисциплінованості, зростає прояв упертості, іноді цьому сприяє затвердження свого «Я», відстоювання своєї власної думки, своєї точки зору, а рекомендації дорослих приймаються тільки критикою. Упертість виникає в процесі цікавої роботи.

У тому віці, коли відбувається період статевого дозрівання, переважає процес збудження над гальмуванням, утруднюється застосування забороняють санкцій, заснованих на міркуваннях моралі, знижується витримка, самовладання.

Хлопці 10-12 років переоцінюють рівень розвитку у себе вольових якостей, особливо терплячості та енергійності. У школярів 12 років спостерігається дисгармонія у розвитку основних вольових якостей, але вже в 13 років з'являється деяка гармонія.

Головним елементом в становленні початківця борця виступає розбір проведених поєдинків, як на тренуваннях, так і в змаганнях.

Тренер зобов'язаний грамотно проводити аналіз помилок і недоліків, в різних формах підготовки давати рекомендації для їх усунення.

Якщо борця страх в бою, то, тренер запевняє його в тому, що він вірить в майбутній успіх, хоча для цього потрібно виконати спеціальні вправи, які підбираються в кожному конкретному випадку окремо [10, 22, 50, 62].

Добрий гумор, жартівливе зауваження, винахідливість тренера, в тих чи інших випадках, допомагають в обговоренні недоліків, допущених борцем на тренуванні або на змаганні. Але жарти не повинні викликати до самого тренера неприязного ставлення з боку учнів.

Дотепна критика, добре звернення до недоліків, кріплять престиж тренера. У надмірно серйозних тренерів, учні часто спостерігають у себе напруженість, замкнутість, скутість в бою.

Про боротьбу кажуть, що не в одного іншого виду спорту немає стільки супротивників, ну і не один не має стільки гарячих шанувальників. Справжня боротьба - прекрасна, погана, огидна.

Очевидно, не всі види спорту заробляють досить різкі і протилежні естетичних оцінок. Боротьба грає позитивну оцінку в естетичному виховання спортсмена.

Естетичне ставлення до боротьби оригінальний експериментальний камінь, на ньому видно, як та чи інша людина розуміє роль спортсмена в

естетичному вихованні. Майстерна, сучасна боротьба є дійсним засобом естетичного виховання молоді [10, 24, 51, 64].

1.2.Способи формування інтересу школярів до занять греко-римською боротьбою

В даний час все більше зростає роль фізичної культури і спорту, як засобу виховання і оздоровлення дітей. Як показує практика, привчити дітей займатися спортом не лише на уроках, а й у вільний від занять час, далеко не просто.

Цього можна досягти тільки тоді, коли у дітей буде вихований інтерес до систематичних занять спортом, а пробудити інтерес, значить домогтися успіху в навчанні і вихованні. Багатство педагогічного процесу створюється глибокою ерудицією тренера, його майстерністю в організації діяльності та самостійної діяльності учнів, одухотвореним пізнавальним інтересом.

Саме тут відбувається єдина зливається за своїми цілями і мотивації діяльність, захоплена, цікава. Вільний вибір завдання, пропозиція своїх рішень, обмін з іншими своїми досягненнями, знаннями, отриманими з різних джерел за межами навчального процесу.

Все це сприяє формуванню пізнавальних інтересів учнів, міцності і глибини цих інтересів. У практичній роботі ми часом спостерігаємо, зниження інтересу у дітей, до знань. Відбувається це тому що, тренер не завжди прагнути розвинути інтерес учнів до занять спортом. Недостатньо піклуватися про створення умов для проведення занять, підбору інвентарю, обладнання, які відповідали б віку котрі займаються.

Причина ослаблення інтересу - недостатня фізична підготовленість, тривалі перерви в заняттях (хвороба, травми), надмірна вага, невдале виконання технічного боку занять, втрата віри в свої сили і багато інших причин, що виникають в період тренувального процесу.

Головну роль у формуванні стійкого інтересу до занять греко-

римською боротьбою виконує тренер. Відомо, що всі причини негативних явищ в вихованні особистості криється, як правило, у відсутності індивідуалізації педагогічного впливу. Припустимо, що для успішного формування у дітей стійкого інтересу до знань про греко-римської боротьби необхідно, перш за все, індивідуальний підхід з урахуванням рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму, а також з урахуванням їх мотиваційної сфери.

При дослідженні ефективності індивідуального підходу до юних спортсменів, застосовуються такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури, педагогічного тестування; лікарсько-фізіологічні методи (визначення МСК методом Дугласа-Холдіна, стійкість до гіпоксії пробую Генчі, стан серцево-судинної системи за допомогою модифікованого Гарвардського степ-тесту, комплексне медичне обстеження та ін.); анкетування, бесіди, опитування, оцінка техніки кидків (за допомогою бальної системи). Інтерес до окремих вправ (завдань) і до тренувальних занять в цілому визначається за зовнішніми ознаками, а як же методом ситуації вибору і методом самооцінки учнів [13, 23, 47, 72].

Дослідження показали, що для успішного формування у дітей стійкості інтересу до занять греко-римською боротьбою необхідно поетапне вирішення проблеми індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

I етап. Розробка методів педагогічного контролю (тестів, контрольних вправ) за окремими сторонами спеціальної рухової підготовленості спортсменів.

II етап. Виявлення значущості окремих рухових якостей, на різних етапах підготовки спортсмена і визначення оптимального рівня їх розвитку.

III етап. Визначення часу для індивідуальної роботи з удосконалення «відстаючих» рухових якостей на кожному занятті. Кількість часу визначається в залежності від кваліфікації спортсменів і тривалості тренувального заняття. При цьому повинна враховуватися ступінь важливості окремих якостей.

IV етап. Визначення критеріїв стану тренуваності і фізичної підготовленості займаються і розробка індивідуальних норм навантаження, при виконанні різних за характером впливів фізичних вправ. В якості критеріїв, краще брати показники в тестах і контрольних вправах для добре, задовільно і погано підготовлених спортсменів. Для кожної з цих груп, повинні бути розроблені індивідуальні норми навантажень [3, 19, 30, 58].

В результаті вирішення цих завдань і здійснення індивідуального підходу до займаються, більш успішно формується стійкий інтерес до занять спортивною боротьбою, більш ефективно вдосконалюється рухова функція юних спортсменів. Грунтуючись на спостереженнях і результатах проведених досліджень, можна зробити наступні висновки:

1. Основним мотивом початківців займатися греко-рислою боротьбою, є розвиток фізичних і рухових здібностей.

2. На початковому етапі спортивної діяльності найближча мета у більшості юних спортсменів - виконання розрядних норм і норм майстрів спорту. У старшому віці, головною метою стає прагнення потрапити до складу збірної команди і гарний виступ на змаганнях.

3. Одним з провідних мотивів поведінки юних спортсменів, є наслідування ідеалам. У молодшому віці, переваги віддається видатним особистостям в різних сферах суспільного життя, потім коло ідеалів звужується, і в старшому віці ними стають в основному, видатні спортсмени, в даному виді спорту.

4. Вже на початковому етапі занять спортом у школярів, в якості одного з мотивів виступає матеріальний стимул. Надалі він грає все більшу роль в мотиваційній сфері спортсменів. Даний факт свідчить не тільки про серйозні поліпшення в виховній роботі зі спортсменами, то і про необхідність враховувати цю обставину при орієнтації і відборі талановитих спортсменів у великий спорт.

5. Спрямованість особистості спортсмена зазнає великі зміни в процесі занять від новачків, до майстрів спорту. Широта спрямованості найбільш

об'ємна у початківців спортсменів, потім вона поступово звужується, що також вказує, не тільки на негативні сторони у виховній роботі зі спортсменами, але і на необхідність врахування цього факту при організації відбору в спорт вищих досягнень.

6. Інтенсивність спрямованості на заняття спортом нестійка у школярів вже у віці 16 років, в подальшому ця нестійкість посилюється. Це говорить про необхідність індивідуальної роботи зі спортсменами, з суворою індивідуальною навантаженням до кількості змагань.

7. У зв'язку з тим, що широта спрямованості особистості спортсмена звужується з підвищенням його спортивної кваліфікації, можна стверджувати, що слід обмежувати кількість займаються спортом, на рівні спорту вищих досягнень, виробляти строгий відбір талановитих спортсменів. У решти спортсменів необхідно формувати широкі соціальні мотиви занять спортом.

8. Індивідуальний підхід при вихованні мотивації юних спортсменів, повинен полягати в наступному: для найбільш перспективних спортсменів - виховання престижних, результативних мотивів, використання матеріальних стимулів, а для менш перспективних - актуалізація громадського та особистісного значення заняття спортом, повідомлення наукових відомостей про вплив даного виду спорту на організм людини.

Також у формуванні стійкого інтересу до занять спортивною боротьбою, важливу роль відіграє наочний зростання результатів займаються. Тренер повинен домагатися, перш за все, високу ефективність занять, щоб кожен учень бачив зростання своїх досягнень, придбаних їм навичок. Якщо учень бачить, як від заняття до заняття підвищуються його результати, він буде із задоволенням займатися спортом.

У цьому питанні тренеру допомагає, систематичний облік показників рухової готовності займаються. Важливо нагадувати учням про зростання їх результатів, від тренування до тренування. Також важливо щоб заняття були різноманітні.

Якщо одне заняття схоже на інше, то в кінцевому підсумку, це набридає і починає поступово пропадати інтерес до занять спортивною боротьбою. З огляду на інтерес в молодшому шкільному віці до ігрової діяльності, в тренувальних на розвиток тих чи інших рухових якостей, необхідних для спортсмена - борця. Тренування буде проходити більш цікаво і цікаво, якщо в тренувальний процес включені елементи змагання.

1.3. Загальна характеристика тактики в греко-римській боротьбі

Тактика греко-римської боротьби - це мистецтво застосування техніки в певних моментах сутички. Крім цього, тактика передбачає правила, як потрібно протиставляти власні фізичні та морально - вольові якості, якостям і намірам супротивника [5].

У боротьбі в процесі сутички головна мета будь-якого спортсмена - подужати свого супротивника. Ця мета визначає наступні завдання: провести прийоми на противника; не дати противнику провести прийоми на себе. Це допомагає хід боротьби скласти з наступальних і оборонних дій. Хто досягає перемоги, той настає.

Хто чекає відповідні для перемоги моменти, накопичуючись свої сили і втомлюючи противника, той обороняється [4, 9, 32, 57].

Обороняється при зручному випадку, зобов'язаний перейти в напад, так як саме воно здатне завершити перемогу. Як відомо, тактика боротьби осягає різноманітні форми і методи ведення боротьби. Існує певна форма проведення боротьби, через які ми приходимо до перемоги. Ці форми виступають головними, а саме: енергійна оборона, зустрічна боротьба, напад, дослідження і досягнення повної перемоги.

Так само зустрічаються другорядні форми проведення боротьби, що є невід'ємним доповненням до кожної з основних форм ведення боротьби, але самі по собі вони не забезпечують перемогу. До них відносяться: розвідка, маскування і маневрування.

Важливим способом проведення боротьби, використовувані борцями в прагненні до перемоги, виступають раптовість нападу; придушення противника; вимотування противника; відволікання уваги противника; заманювання противника в пастку. Визначення видів і методів проведення боротьби, визначаються характеристиками борця і його супротивника, ступенем освоєння ними технікою боротьби [7, 15, 39, 68].

Тренуванням борця є певний процес багатостороннього фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Поняття «тренування», досить часто порівнюється з поняттям «підготовка», але це не що інше, як цілеспрямований і застосування комплексу чинників: методів, засобів, умов в якості можливості підготувати спортсмена до поєдинку.

Засобами тренування в боротьбі, виступають загально і певні вправи, і обстановка, в якій проводять тренування спортсмени, а саме: відпочинку між вправами, заходи, що допомагають відновленню: активний відпочинок, масаж і ін. Загальний вплив певних засобів тренування, як правило, називається навантаження.

Вона залежить від кількості і тривалості методів, застосованих на тренуванні і насиченості і частоти зусиль, прикладених спортсменом [34]. Чи не звичайність навантаження даної тренером під час занять полягає в її багатосторонньому впливі на організм юних спортсменів. Основними закономірностями спортивної тренуванні до вищих досягнень, єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, безперервність тренувального процесу, поступове і максимальне збільшення тренувальних навантажень і циклічність тренувального процесу. Всім цим визначається її зміст - фізична, технічна, тактична і теоретична підготовка.

Такий поділ видів підготовки, є умовним, тому що всі вони тісно пов'язані між собою. При оцінці результату тренувань користуються термінами «тренуваність», «підготовленість», «спортивна форма» [14, 15]. Тренуваність спортсмена - це зміни в організмі за допомогою пристосування,

які відбуваються в організмі під впливом тренування, а саме: підвищення фізкультурних можливостей м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Підготовленість - це те, що дає спортсмену тренування - фізична, технічна, тактична, теоретична і моральна підготовка. Ці два поняття (тренуваність і підготовленість), під впливом проведеної роботи, регулярно змінюються і підвищуються.

У календарі змагань виникають певні тренувальні цикли. Завдяки тим циклам, які віщують важливі змагання, завойовувати найкраща підготовка спортсменів до досягнень. Даний стан називається «спортивна форма» [12, 31, 44].

Змагання, на сучасному етапі, охарактеризовано діяльністю спортсменів, котрі намагаються відстояти інші інтереси в галузі спорту, які застосовують різні прийоми техніки і тактики.

Різноманітність з'являються в процесі поєдинку ситуацій, пред'являє висока вимога до підготовленості спортсмена. Борець проводить поєдинок з противниками різного тілесного розвитку, різною технічною підготовкою. Властивою особливістю боротьби, є, зменшення часу даного на змагальну сутичку і підвищення вимогливості суддів і результативності дій спортсменів.

В результаті того, істотно збільшилася тривалість і тренувальних і навчальних занять з греко-римської боротьби. В ході спортивної тренуванні ставляться завдання: зміцнити здоров'я і розширити функціональні можливості борців, доцільно сформувати фізичні якості; опанувати за потрібне мінімальним рівнем технічних і тактичних дій; опанувати певними знаннями в сфері теорії та методики тренувального процесу і прикордонних дисциплін (фізіології, медицини, психології та ін.); підвести борців до наступних змагань; виховати в них морально - вольові якості, прищепити навички самоконтролю і особистої гігієни.

Під час проведення навчально-спортивної діяльності викладач сподівається на активну і творчу участь займаються, навмисно організовує їх

ініціативу і направляє її. Часто більш успішні борці розучують і використовують техніку, не вивчену на заняттях.

Даний вид автономного навчання необхідно заохочувати. Отримані знання шляхом особистого багаторазового випробування (виконання прийому в ускладнюють умовах, на сопроотивляющемся противника або тренувальних макетах), часто доповнені належними вміннями. Уміння - це здатність грамотно, не автоматизоване, концентрувати увагу на деталях виконувати нову умову. В ході неодноразового проведення вивченого прийому в поєдинках різного характеру, вміння доводяться до автоматизму, переростають в навик, це дає можливість учням стримати спрямоване увагу до деталей прийому.

1.4. Особливості тактики боротьби з різними стилями

Правильна тактика боротьби набуває сенсу в залежності від особливостей сутички, а намагання тренера-педагога повинні бути спрямовані на формування варіативного навички. Якщо суперник досвідчений, обережний і має досить сил, то щоб перемогти його необхідно заздалегідь вивести його з стабільної рівноваги або відвернути його увагу. Для того щоб знизити рівень пильності суперника, борцю необхідно справити враження, що він переходить до оборони, (виконати оборонний захоплення, який може перешкодити атаці суперника).

Суперник, кинулися свою увагу на прорив захоплення, не зможе дати відсіч несподіваного нападу [17, 27, 42, 67].

Щоб напасти на суперників, які мають порівняно повільної реакцією, необхідно використовувати комбінацію з кидків єдиного напрямку, сподіваючись підсумком першого кидка вивести суперника з рівноваги і направити його в ту сторону, де планується провести наступний кидок.

Для нападу суперників, які мають швидкої реакцією, необхідно застосувати комбінацію з кидків різного напрямку, при цьому сподіваючись

підсумком першого кидка породити захисний поштовх, а наступний кидок провести, застосовуючи силу відсічі суперника і втрату ним рівноваги в напрямку.

Для нападу на суперника, який володіє значною силою, необхідно застосовувати комбінацію з прийомів, заснованих на раптової трансформації нападу. Для нападу суперників, які мають значну гнучкість і швидкість, необхідно застосовувати комбінацію з прийомів, утворених на зусиллі способів нападу. У суперника худорлявої, що має високий зріст в його ваговій категорії, найбільший відсоток ваги приходиться на кістки. Крім цього, його м'язи, які виходять від тулуба, змушені керувати кінцівками.

Дані суперники в інших рівнозначних умовах в більшості випадків, достатньо неспішно рухаються і фізично досить слабкі [20, 31, 36, 65].

Суперники, які мають у своїй вазі невелике зростання, нерідко досить сильні і нерідко швидкі. Але у невисоких суперників буває, присутній швидкість рухів, це пов'язано з досить великою м'язовою масою. Вони, з легкістю кидають своїх суперників, самі теж нерідко трапляються на кидки.

Суперники, які мають жирові відкладення, нерідко характеризуються як досить сильні. Але в перерахованих випадках дані суперники мають у своєму розпорядженні досить невеликий швидкістю, характерно в другій половині сутички, і слабкою витривалістю. Хоча необхідно врахувати, що витривалість суперника в головному залежить від його рівня тренуваності. Суперник, який має високий зріст, небезпечний при боротьбі лежачи зверху. Суперник, який має велику гнучкість, має можливість з легкістю йти з нечітко зроблених утримань і прийомів, а його атаки іншими прийомами будуть несподівані.

При спостереженні за поединком між суперниками, в найголовніше необхідно виявити, якими кидками він володіє у всіх напрямках: в перед, назад і в сторони. У разі якщо противник намагається проводити всі кидки в одному напрямку, то, як борець рухається і зосереджує свої зусилля, значить, у даного суперника відсутні оттренировать кидки належного спрямування.

У разі якщо суперник один і той же кидок проводить з різного роду захопленнями, це свідчить про те, що він володіє значним обсягом техніки, і на оборот, типові захоплення і підходи до його кидкам визначають елементарну техніку.

Суперник, при постійній можливості спрямований до боротьби лежачи, мати в розпорядженні популярні досягнення. Якщо суперник при ймовірності «накрити» відпускає, після проведеного утримання і не приступає до наступних прийомів, то він слабо володіє технікою боротьби лежачи [28, 33, 43, 71].

При зважуванні отриманий точну вагу суперника визначить його досвідченість і вміння володіти собою. У разі якщо суперник тривалий час підганяє вага під час процесу зважування, то він істотно втрачає витривалість, силу і швидкість рухів. У разі якщо перед поєдинком суперник проводить тривалу розминку, значить, він почне сутичку досить активно. Відповідно, якщо розминка його займає малу кількість часу, то суперник не впевнений у своїй витривалості. Здійснювати розвідку вперше хвилини поєдинку, необхідно так, щоб суперник зміг подумати, що вам він зовсім не цікавий. Розвідку необхідно проводити в перші хвилини поєдинку. Але буває, що в процесі поєдинку необхідно проробляти додаткові розвідки. У разі якщо суперник на початку сутички пробує досить швидко захопити вас, то, відповідно він остерігається раптових атак.

1.5.Зміст та послідовність техніко-тактичної підготовки борців

При відсутньої системі підготовки в греко-римській боротьбі має можливість привести до хаотичного формування навичок і зниження різнобічності спортсмена. А вищим критерієм у визначенні майстерності борців греко-римського стилю служить його різнобічна і результативна технічна підготовка [14, 29, 52, 56].

Технічна підготовленість охарактеризована рівнем засвоєння борцем

комплексу рухів, які відповідають особливостям грекоримської боротьби і які забезпечують досягнення найвищих результатів.

Греко-римська боротьба віднесена до видів спорту з особливо складною і різноманітною технікою рухів. Основоположними техніки боротьби виступають основні прийоми і стійки, їх модифікації, складні техникотактичні дії, а саме: комбінації і контрприйоми, примітивні дії: пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховка партеру і самострахування [22, 44, 66, 69].

Завдання, які випливають з особливостей поєдинку борців, ускладнені і тим, що максимальне відставання російських борців від знаменитих борців світу засноване, відповідно, в сфері технічної підготовки. Необхідно приділити належну увагу технічній підготовці на початковому етапі тренування. Значення раціонального ведення процесу технічної підготовки юних борців ускладнюється тим, що недоліки недостатньо видно в юному віці.

Це тому, що цю прогалину відшкодовується за рахунок значного рівня фізичної підготовки. Але прогалини в техніці в юнацькому віці розкриваються також і у борців високого класу, при цьому недоробки, які не виправлені на ранніх стадіях навчання досить важко виправити.

По-перше, вироблений неправильний навик перешкоджає створенню нового, правильного.

По-друге, час зручне для формування спритності, яка є основою техніки, упущено. Дане положення надає значну перешкоду на технічну підготовку юного борця. Поліпшення якості процесу тренування визначає необхідність вивчити змагальну діяльність.

Відповідно до точкою зору Я.К. Коблева в ході навчання потрібно визначити базові та додаткові руху. До базових двження відносяться такі рухи і дії, які складають основу технічної оснащеності греко-римської боротьби. Вивчення базових рухів виступає обов'язковою умовою.

Додатковими рухами і діями виступають елементи окремих дій і

варіанти базових рухів, які характерні для певного спортсмена відповідно до їх персональними особливостями. Додаткові рухи і дії розвивають індивідуальний стиль боротьби. На етапі початкової підготовки борця головне завдання - це створення бази рухів [13, 28, 44, 71].

Використання деяких прийомів в боротьбі не може привести до очікуваного ефекту. Відповідно необхідно застосовувати складні техніко-тактичні дії. У зв'язку з виниклою необхідністю розвитку комбінаційного стилю боротьби на етапі початкової підготовки до складу базової техніки приєднуються комбінації, що складаються з базових прийомів. Результативність комбінацій в боротьбі визначена зниженням стійкості суперника в ході першої атаки.

Часто комбінації необхідно планувати так, щоб в кінці зберегти стійкість в конкретному напрямку. Первісною причиною розвитку технічної майстерності виступає значне якість початкового навчання, що включає потреба стрижневого перенавчання.

У боротьбі на основі структуризації конфлікту поєдинку в спортивних єдиноборствах виділений обсяг достатньої техніки. Обсяг достатньої техніки - це мінімальна сукупність технічних дій, які забезпечують борцю дозвіл тактичних завдань, що виникають в процесі змагання.

Визначаючи зміст техніко-тактичної підготовки, фахівці з греко-римської боротьби позначають потреба встановити зв'язку між змагальною діяльністю і змістом техніко-тактичної підготовки борців. Ця залежність визначена у вимогах обліку в навчальних програмах застосування і результативність техніко-тактичних дій в змаганнях. Відповідно, з найбільш результативних прийомів, має визначатися індивідуальний комплекс техніко-тактичних дій - це і буде рішенням головного завдання навчально-тренувального процесу в греко-римській боротьбі.

Не звертаючи увагу на встановлений підхід до визначення змісту навчання техніці боротьби, наявні виключення - це прийоми, рідко зустрічаються в змагальних сутичках, але потрібні для розвитку базової

техніки спортивної боротьби. До даних прийомів відносяться кидки з підворіть і виведенням з рівноваги. При встановленні порядку вивчення техніко-тактичних дій греко-римської боротьби потрібно дотримуватися дидактичних принципів навчання рухових дій [11, 48, 54, 70].

Вивчення навчального матеріалу робиться дійсним при доступності для учнів, тому доступність виступає одним з головних чинників, який визначає порядок засвоєння навчального матеріалу. З точки зору персоналізації навчання потрібно встановити для займається рівень труднощі матеріалу, відповідно, який не може бути низьким, щоб була можливість утримати увагу займається, і не високим, щоб бути йому під силу.

Однією з особливостей віку є недостатній рівень розвитку сили м'язів. Це наслідок незавершеності процесу іннервації м'язів, бідності м'язових волокон білками і жирами. Відомо, що формування раціональної політики та її прояв в боротьбі, залежить від розподілу сили по часових параметрів.

Тому більш доцільним є вивчення та вдосконалення елементів тактики в полегшених умовах. Серед психічних особливостей сприйняття юних спортсменів 10-12 років принципове значення в формуванні тактичної і технічної підготовленості має те, що діти точніше і краще сприймають повний зоровий образ рухів.

Я.К. Кобля і К.Д. Чермен вважають, що це призводить до того, що з методів навчання більш прийнятний цілісний, ніж розчленований. Одночасно з цим необхідність формування правильного рухового навику призводить до ускладнення процесу навчання.

Подолання цього протиріччя можливе при застосуванні оптимальних вихідних положень і підвідних вправ. Вирішуючи завдання тактичної підготовки, ми враховували, що розучування руху на невеликій швидкості формує правильну техніку, але учень не здатний виконати її на максимальній швидкості.

Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, але юний борець не в стані розподілити увагу між прагненням показати максимальну

швидкість і прагнення виконати його правильно.

Тренувальний процес слід побудувати так, щоб збагачення навичками відбувається системно, безперервно. Це викликає необхідність визначення рухів, які потрібно довести до рівня рухової навички, рухового вміння, на яких слід зупинитися після ознайомлення.

Відповідно до думки Г.С. Туманяна до вивчення нового руху слід приступати тоді, коли попереднє рух доведено до рівня рухового уміння, а потім багаторазового і періодично повертатися до нього. Формування високого рівня технічної підготовленості можливо тільки при обліку типологічних властивостей нервової системи і темпераменту займаються. На думку багатьох вчених, ігнорування цих особливостей, може звести на ньому спроби тренера навчити конкретної дії, а іноді і зупинитися зростання спортивної майстерності.

На його думку, спортсмени, що володіють неврівноваженою в сторону порушення нервовою системою, інтенсивністю збудження і гальмування, ригідністю і низьким нейротизм, як правило, є борцями атакуючого стилю. Спортсмени, що володіють середньою щодо порушення силою нервових процесів, її врівноваженістю і пластичністю, вважають за краще захисний стиль.

1.6. Методичні прийоми навчання техніко-тактичним діям в греко-риської боротьбі на етапі спортивної спеціалізації

Методика навчання рухам - це сукупність засобів, методів і методичних прийомів, які відображають закономірності, і за якими відбувається цілеспрямований розвиток рухових умінь, навичок і пов'язаних з ними знань.

Методика навчання рухових дій розділена на: методику початкового освоєння, методику поглибленого розучування, методику закріплення і його вдосконалення. Методика початкового навчання техніко-тактичних дій в

греко-римській боротьбі, як правило, захоплює два етапи:

на етапі ознайомлення поставлена задача оволодіння головним пристроєм технікотактичних дій;

на етапі розвитку рухового вміння: 1) оволодіння деталями техніко-тактичних дій в властивих займаються навчальних умовах; 2) оволодіння вірним виконанням деталей в неподільній технікотактичеськом дії [42, 50, 68].

Третій етап розрахований на спортсменів-розрядників і спрямований на розвиток рухової навички в варіативних умовах.

У методиці навчання техніці греко-римської боротьби сформувалося три методи розучування: цілісний, по частинах, за допомогою вправ, що підводять. Цілісний метод і метод розучування по частинах в деяких роботах об'єднується в комбінований метод, а метод розучування розглядається як набір спеціальних вправ з партнером. комбінованого методів навчання; за допомогою вправ, що підводять [12, 34, 40, 69].

Загально-розвиваючі вправи звернені на підставу загальної фізичної підготовки і розвиток загального фундаменту фізичних якостей і рухових дій, спеціальні вправи готують до благополучного освоєння техніки боротьби і розвитку функцій, потрібних для боротьби.

Навчання техніці греко-римської боротьби об'єднано з засвоєнням прийомів, захистів і контрприймів боротьби. Навчання техніко-тактичних дій бере початок з розучування прийому на неопірного партнері до виконання прийомів в сутичці на змаганнях.

Це досить тривалий процес, який включає в себе як полегшення, так і ускладнення виконання техніко-тактичних дій в різних умовах і з різними спаринг партнерами. Сталість навички завойовувати частою відпрацюванням прийомів з партнером і банальної імітацією прийомів, а варіативність навички за допомогою навчальних, навчально-тренувальних і тренувальних сутичок [2, 19, 43, 60].

У методиці початкового навчання не надають особливої уваги вивченню елементів техніко-тактичних дій, а саме: дистанцій, стійок,

пересувань, захватів, звільнень від захоплень, тиснень, маневрування та ін. Примітивним технічним діям, і це не просто так, тому що в простому підході важливо навчити проводити прийоми.

Прийоми виступають ефективним способом досягти перемогу. Вивчення прийомів, комбінацій і навіть техніко-тактичних комплексів не дає певного розвитку навичок ведення єдиноборств, вони складаються несвідомо і стихійно.

Для накопичення досвіду застосовуються такі методичні прийоми: фіксація - розбір ситуацій разом з борцем; можна розглядати як управління своїми діями в умовах швидкої зміни ситуацій [18, 39, 45, 64].

Навчання і використання першого методу в основному здійснюється на теоретичних заняттях, роль і значення яких дуже важливі. Процес реалізації тактичного плану. Так, Б.М. Рибалко відзначав: «Теоретичні заняття по вдосконаленню тактики приносять дуже велику користь». Але тренери більше покладаються на власний досвід спортсменів. Тому як основний засіб тактичного вдосконалення учнів виділяється умовна сутичка. Обумовлюючи сутички, тренер створює певну тактичну обстановку і таким чином прищеплює учневі навички вирішення тактичних завдань в ході поєдинку (метод диференціювання).

Надалі вони закріплюються в вільних сутичках. Специфіку тактичних завдань і їх обумовленість кожен викладач визначає по-своєму, в силу особистого досвіду. Це пов'язано з тим, що не виявлена тактична структура поєдинку в спортивній боротьбі. Що стосується двох інших методів розвитку тактичних дій, то їх раціонально застосовувати з борцями високої кваліфікації.

Таким чином, в теорії і практиці спортивної боротьби склалася парадоксальна ситуація: борців навчають техніці боротьби і не навчають по яким тактичним закономірностям проходить протиборство, тобто сама боротьба. Вважається, а це видно з думок провідних фахівців, що навчаються самі зрозуміють і засвоять ці закономірності в навчальних і змагальних

сутичках.

Але цей процес освоєння, протікаючи методом проб і помилок, характеризується великою тривалістю і хаотичністю засвоєння тактичних умінь і навичок, а головне далеко не завжди забезпечує їх правильне формування.

Положення, яке склалося в методиці навчання техніки і тактики в боротьбі дорослих спортсменів, ще більше ускладнюється в роботі з дітьми. Традиційне навчання техніці монотонно і нудно для дітей, а навчання тактиці для дітей взагалі не розроблено.

Напад - це основний спосіб ведення боротьби. Нападаючи, спортсмен змушує противника робити або захист, або відповідні прийоми. Але до будь-якого відповідного прийому, необхідно підготуватися, у раптових нападах противник, як правило, не встигає зробити у відповідь прийом і задовольняється захистом. Найчастіше борці дають тимчасову відстрочку поразки, так як напад дає часткову або повну перемогу над суперником. Відповідно, до нападу слід вдаватися у всіх випадках, як тільки випаде нагода [17, 36, 50, 61].

Під час нападу можуть застосовуватися всі методи боротьби. Найбільш широко при нападі застосовуємо метод придушення противника і метод раптовості. При користуванні цими методами особливу увагу слід приділити повторним атакам. Несподіванка повторної атаки, обумовлює тим, що вона наздоганяє противника в момент його демобілізації після 32 усвідомлення нею безрезультатності вашої першої атаки. У всіх випадках для нападу необхідно використовувати недоліки супротивника, його слабкі сторони. Переслідування і забезпечення повної перемоги.

Почавши напад на противника, слід безперервно продовжувати атаки, змушуючи його вдаватися все до нових і нових захистів. Напади, такі одне за іншим. Змусять противника весь час захищатися і, отже, зменшать його можливість перейти в напад.

Однак при переслідуванні необхідно бути обережним, так як,

захопившись переслідуванням і забувши обережності, борець може сам потрапити в підготовлену противником пастку [15, 40, 50, 62].

Уміння встояти на ногах при завершенні кидків є для забезпечення повної перемоги основним, так як у стоїть на ногах, зберігається незрівнянно більша здатність маневрувати і переслідувати противника больовими прийомами. Крім того, силу борців в даному випадку збільшується потенційна енергія його тіла, що знаходиться на значній висоті над противником. При проведенні борцем кидків, його противник застосовує всілякі захисту. Отже, щоб кинути супротивника на всю спину, при завершенні кидка, потрібно робити спеціальні дії, що переслідують противника і напрямні його спину до килима, а також перешкоджають йому застосувати виверти, супротивника приголомшеного нападом від кидка, потрібно негайно переслідувати утриманням.

Обороняється не користується перевагою нападу першим і тому знаходиться в цьому відношенні, в не вигідному становищі. Однак, обороняється на вмілу захист витрачає незрівнянно менше зусиль, ніж атакуючий витрачає на свій прийом, проти якої застосовано даний захист. Таким чином, обороняється має економію своїх сил і одночасно вимотує сили противника.

Завдяки такому подвійному впливу, активна оборона з плином часу, здатна різко змінити ставлення сил і в кінцевому рахунку, забезпечити перемогу. Активна оборона користується всілякими захистами. В активній обороні, використовуються всі методи ведення боротьби, однак, не однаковою мірою.

У складних умовах сутички зустрічна боротьба має на меті: перехопити у супротивника ініціативу, придушити його волю до опору і наблизити його поразку. Зустрічна боротьба використовує прийоми після відповідних захоплень, прийоми після захисту і відповідні прийоми. У зустрічній боротьбі використовуються різні методи боротьби. Найбільш поширені з них є, метод заманювання противника в пастку. Наприклад, виклик противника

на зручний для вас захоплення або прийом, який ви тут же використовуєте.

Слід врахувати, що вибір «найкращого відповідного прийому», на даний захоплення або прийом противника, «виходячи з положення, що створилося», вимагає часу, за яке противник так само встигне багато врахувати і швидше зірве цю «кращий прийом», ніж будь-який інший прийом, але проведений раптово.

Вдало використовується метод раптовості при проведенні прийомів після захистів, тому що після створилася спроби провести прийом противник намагається якомога швидше прийняти стійке положення і в цю мить, так зайнятий своєю справою, зовсім не очікує нападу.

Мета розвідки в боротьбі - встановити, що собою являє якість противника, вивчити, наскільки він опанував техніку, визначити його тренуваність і дізнатися його наміри. У боротьбі розвідка ділиться, на попередню і під час сутички. Дані, отримані від розвідки, повинні бути приховані від противника. Противник не повинен знати, що вами розвідано, інакше праця, витрачена на розвідку, може не тільки прірва даром, але навіть бути використаний супротивником для організації задовго до сутички з противником. Попередня розвідка починається задовго до сутички з противником. Багато що про фізичних якостях противника можна дізнатися з його зовнішнього вигляду [8, 45, 51, 63].

Щоб визначити бажання противника на придушення вашого руху і зусилля, можна діяти двома способами: По-перше, встати абсолютно рівно і надати противнику ініціативу. Він тут же покаже, до чого прагне, почавши вас тягнути або напірати на вас, або заходити навколо вас. По-друге, спробувати (дуже обережно) напірати або тягнути на себе і стежити: якщо противника цей напрямок влаштовує, він почне маневрувати так, щоб кинути вас до центру килима. Звільняючись кілька разів від захоплень і переходячи до дистанції поза захоплення, стежте, чи буде противник відновлювати колишній захоплення або він почне добиватися нового. За впертістю противника, домогтися певного захоплення можна визначити, наскільки він

для нього цінний, а, отже, наскільки йому бажана та дистанція, до якої належить даний захоплення.

Якщо розвідка мала на меті дізнатися противника, розкрити його задуми, то маскування має на меті приховати свої можливості і наміри або спотворить їх в очах противника в потрібному для вас напрямі. Маскувати можна: ступінь розвитку і стан своїх якостей, своїх почуттів і настрою, свою техніку і тренованість, а також свої задуми і тактику їх виконання. Приховування (або применшення) своїх якостей, викликає у супротивника необачні рішення, послаблює його пильність і волю і повної мобілізації своїх сил. Примноження деяких своїх якостей в очах супротивника, викликає у нього перестраховку і разом з нею зайвий витрата сил, а також надмірну обережність, що веде до нерішучості.

Для маскування своєї сили потрібно дотримуватися дальньої та середньої дистанції, не підпускати противника на зближення, тримати тіло розслабленим і поступатися деякими, безпечним для вас, рухам противника. Для того щоб здатися противнику швидше, ніж ви насправді, потрібно виконати кілька добре ви тренованих перехоплень, упор на те, що рух рук, засновані на поєднання залучення за рахунок згинання передпліччя, будуть найбільш швидкі рухи руками, що чим ближче буде проноситься рука перед очима противника, тим швидше буде здаватися ваше рух.

Для маскування слабкою техніки необхідно не додати зрідка і тільки добре продуманими і підготовленими рухами, боротися в стійці переважно на дальньої та середньої дистанції, а при боротьбі лежачи, перебувати зверху противника. Маскування задумів може бути одинарна і подвійна. Одинарна - маскування задуму складається з помилкових атак, спрямованих для відволікання уваги противника, на будь-яку частину тіла супротивника, досить віддалену від передбачуваного об'єкта нападу.

За допомогою маневрування противнику заважають сконцентруватися або використовувати його силу і прагнуть підготувати хороше початкове положення використовується для нападу на супротивника. Маневрування:

пересування по килиму; зміна стійок, захоплень і дистанцій, дії, які загрожують противнику або викликають його на певні, вигідні для вас вчинки. Заважаючи противнику концентрувати його сили або використовувати їх, борець тим самим зменшує для себе загрозу потужного нападу [45, 55, 61, 73].

Спеціалізовані ігрові комплекси створюють у юних борців уявлення про основні єдиноборства, знайомлять з діями, що несуть перевага одного суперника над іншим. Юні борці в іграх апробують тактичний арсенал. Застосування координаційних ігор, в які входять гри в дотик, ігри з атакуючими захопленнями, ігри на зрив захоплень, ігри в дебют і гри на стискання цілеспрямовано формувати цілий блок базової техніки і тактики, що складається з пересувань, захватів і стійок.

У процесі формування технічної і тактичної підготовленості слід враховувати те, що в даному віці не закінчилося формування скелета. Нерівномірне навантаження на ліву і праву сторони може викликати деформування в поставі.

Крім того, недооцінка сторонності виконання рухових дій призводить до формування значно рівня технічної асиметрії, що нелегально не тільки в зв'язку з можливою деформацією постави, то і через негативно впливу на спортивний результат.

Виходячи з цього, слід зробити висновок, що формування готовності проводити прийом в обидві сторони відповідає і завданням технічної і завданням фізичної підготовки, а також відповідає віковим особливостям.

Взагалі огляд літературних даних свідчить про необхідність продовження досліджень стосовно вдосконалення існуючих методик спеціальної технічної підготовки борців з урахуванням сучасних вимог розвитку греко-римської боротьби.

2. ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою даної роботи була оцінка ефективності методики спеціальної технічної підготовки борців греко-римського стилю у підготовчому періоді річного макроциклу.

Відповідно до мети в роботі були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питання існуючих особливостей навчання техніко-тактичним діям юних борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки.

2. Проаналізувати зміст традиційної методики навчання техніко-тактичним діям, яка використовується у тренувальному процесі юних борців 11-12 років на етапі попередньої базової підготовки.

3. На основі аналізу результатів змагальної діяльності юних борців дати оцінку ефективності застосування традиційної методики техніко-тактичної підготовки юних борців у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки.

2.2 Методи дослідження

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Педагогічні спостереження.

3. Педагогічний експеримент.

4. Аналіз результатів змагальної діяльності.

5. Аналіз відеоматеріалів.

2.2.1 Педагогічні спостереження.

Педагогічні спостереження проводилися в ході тренувальних занять та змагань з боротьби. В процесі педагогічних спостережень здійснювали збір

первинної інформації та уточнювали особливості формування техніки та тактики греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

2.2.2 Аналіз змагальної діяльності

Аналіз змагальної діяльності юних борців 11-12 років проводили на основі вивчення особливостей виконання в рамках кожної сутичці наступних технічних дій:

- Кидки через стегно;
- Кидки через спину;
- Кидки за руку;
- Кидки з прогином;
- «Вертушка».

2.2.3 Методик спеціальної технічної підготовки

В основу методики технико-тактической подготовки юных борцов 11-12 лет, которая использовалась в нашем исследовании, были положены требования программы ДЮСШ для греко-римской борьбы, которые предусматривают обучение основным положениям в борьбе (стойка, партер, положения в начале и конце схватки, формы приветствия, дистанции), элементам маневрирования, а также основным техническим средствам борьбы (перевороты скручиванием, перевороты забеганием, перевороты переходом, захваты руки на «ключ», переводы нырком (захватом шеи и туловища); переводы вращением (вертушки); броски подворотом; броски поворотом(мельница) и др.

Кроме традиционных подходов нами использовался подход индивидуализации и совершенствования атакующих приемов юных борцов греко-римского стиля с учетом особенностей их соревновательной деятельности, включающий в себя систематический всесторонний мониторинг показателей технической и физической подготовленности

спортсменов. Контроль параметров технических действий осуществлялся с помощью видео- и тензомониторинга, позволяющего оперативно корректировать процесс формирования атакующих приемов в греко-римской борьбе с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося з вересня 2019 р. по березень 2020 р. на базі СДЮШОР з греко-римської боротьби м. Дніпро. Відповідно до мети і завдань дослідження нами було проведено аналіз тренувальної та змагальної діяльності 10 юних борців 11-12 років, які займаються даним видом спорту на етапі попередньої базової підготовки.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Оцінка ефективності певної методики техніко-тактичної підготовки борців на етапах початкової та попередньої базової підготовки має важливе значення для загальної підготовки спортсменів та досягнення ними високих спортивних результатів у майбутньому.

Традиційно оцінку рівня техніко-тактичної підготовки проводять за результатами змагальної діяльності спортсменів. Такий підхід було використано й нами в процесі проведення справжнього дослідження.

Для оцінки ефективності методики техніко-тактичної підготовки, яка використовувалася у тренувальному процесі юних борців, нами було проаналізовано виконання ними п'яти техніко-тактичних дій.

Даний аналіз був проведений у ході змагань (чемпіонат Дніпропетровської області). В рамках чемпіонату кожний зі спортсменів провів по 4 сутички, в яких три сутички було виграно, а остання фінальна програна.

В таблиці 3.1 наведено дані щодо особливостей змагальної діяльності спортсменів, які прийняли участь у дослідженні.

Таблиця 3.1

Результати змагальної діяльності юних борців 11-12 років

Атакувальні дії	Сутичка №1	Сутичка №2	Сутичка №3	Сутичка №4
Почата та доведена технічна дія, кількість	23 (54%)	19 (48%)	19 (61%)	8 (42%)
Почата та недоведена технічна дія, кількість	20 (46%)	21 (52%)	12 (39%)	11 (58%)
Загальна кількість	43	40	31	19

Отримані дані дають можливість простежити виконання тих завдань, які були надані юним борцям. У якості критерію оцінки було взято дві характеристики оцінки техніко-тактичних дій, а саме:

- почата та доведена спроба;
- почата та недоведена спроба.

Як видно з отриманих даних в рамках першої, другої та третьої суточок спортсменами було проведено приблизно однакову кількість атакуючих дій – відповідно 43, 40 та 31.

При цьому доля позитивних дій (почата та доведена спроба) були також приблизно однаковими – відповідно 54% у першій сутичці, 48% - у другій сутичці та 61% - у третьої сутичці.

Доля відносно невдалих спроб складала відповідно 46%, 52% та 39%.

З урахуванням отриманих даних можна було констатувати, що юні борці досить позитивно виконали техніко-тактичні завдання, результатом яких були їх перемоги у першій, другій та третьої сутичках.

Зниження позитивних техніко-тактичних дій до 42% у четвертій сутичці привело до поразки спортсменів.

У цілому результати аналізу змагальної діяльності юних борців 11-12 років свідчили про достатньо високу ефективність методики спеціальної технічної підготовки, яка використовувалася в тренувальному процесі у підготовчому періоді річного макроциклу.

У зв'язку з даним висновком нами також було детально проаналізовано особливості техніко-тактичних дій юних борців в рамках окремої сутички (від першої до четвертої).

У таблиці 3.2 наведено дані аналізу техніко-тактичних дій юних борців 11-12 років в рамках першої сутичці.

Аналіз отриманих даних свідчив про те, що спортсмени виконали усі п'ять засобів боротьби, які були дані як завдання.

Так, можна констатувати, що юні борці засвоїли такий засіб як кидок через стегно (9 плюсів з 10), кидок за руку (9 плюсів з 9) та «вертушка» (3

плюса з 4). Досить добрі результати були відносно кидка з прогином (6 плюсів з 8). Найбільші труднощі були у юних борців з таким засобом боротьби як кидок через спину (лише 4 плюса з 12).

Слід зазначити при цьому, що юним спортсменам вдалося чисто виконати 4 кидка через стегно, 2 кидка через спину, 6 кидків за руку, 3 кидка з прогином та одну «вертушку».

Таблиця 3.2

Особливості техніко-тактичних дій юних борців 11-12 років в рамках першої сутичці

Атакувальні дії	Кидки через стегно	Броски через спину	Броски за руку	Броски с прогибом	«Вертушка»	Σ
Почата та доведена технічна дія, кількість	++++- (4/1)	++---- (2/4)	++++++ (6/0)	+++-- (3/1)	+-- (1/1)	23
Почата та недоведена технічна дія, кількість	+++++ (5/0)	---+-- (2/4)	+++ (3/0)	---+ (3/1)	++ (2/0)	20
Співвідношення	9/1	4/8	9/0	6/2	3/1	

Досить схожі дані було отримано при аналізі техніко-тактичних дій юних борців в рамках другої сутичці (табл. 3.3).

Знову досить результативними були кидки через стегно (9 плюсів з 10), кидки за руку (7 плюсів з 7).

Менш успішними були кидки з прогином (5 плюсів з 8), виконання «вертушки» (4 плюса з 7), а найбільші труднощі були знову з кидком через спину (лише 3 плюса з 8).

Важливо при цьому зазначити, що чисто юні спортсмени виконали по 3 кидка через стегно, за руку та кидки з прогином, 2 рази «вертушку» й лише 1 чисту спробу кидка через спину.

Таблиця 3.3

Особливості техніко-тактичних дій юних борців 11-12 років в рамках

другої сутичці

Атакувальні дії	Кидки через стегно	Броски через спину	Броски за руку	Броски с прогибом	«Вертушка»	Σ
Почата та доведена технічна дія, кількість	+++-(3/1)	+--(1/2)	+++ (3/0)	-++++-(3/2)	+++-(2/2)	19
Почата та недоведена технічна дія, кількість	++++++(6/0)	--++++(2/3)	++++ (4/0)	-++(2/1)	++-(2/1)	21
Співвідношення	9/1	3/5	7/0	5/3	4/3	

Аналіз техніко-тактичних дій юних борців в рамках третьої сутичці дозволив встановити наступне (табл. 3.4).

Насамперед, слід зазначити, що у рамках третьої сутичці, яка характеризувалася тим, що противник був вже значно більш підготовлений, спостерігалось зменшення чисто виконаних спроб та збільшення початих та недоведених технічних дій.

Таблиця 3.4

Особливості техніко-тактичних дій юних борців 11-12 років в рамках третьої сутичці

Атакувальні дії	Кидки через стегно	Броски через спину	Броски за руку	Броски с прогибом	«Вертушка»	Σ
Почата та доведена технічна дія, кількість	+++-(2/2)	+++--(3/3)	+++-(3/1)	++-(2/1)	++(2/0)	19
Почата та недоведена технічна дія, кількість	++(2/0)	++-(2/1)	++++ (4/0)	-++(2/1)	+-(1/1)	12
Співвідношення	4/2	5/4	7/1	4/3	3/1	

Так, юним борцям вдалося чисто виконати 2 кидка через стегно, 3

кидка через спину, 3 кидка за руку та по 2 кидка з прогином та «вертушку». Важливо відзначити також, що взагалі успішним було виконання кидка через стегно (4 плюса з 6), кидка за руку (7 плюсів з 8) та «вертушки» (3 плюса з 4).

Більш успішним, в порівнянні з першою та другою сутичками, було виконання кидка через спину (5 плюсів з 9).

Заключне оцінювання змагальної діяльності борців, які прийняли участь у нашому дослідженні, було проведено в рамках четвертої фінальної сутичці з дуже підготовленими спортсменами (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Особливості техніко-тактичних дій юних борців 11-12 років в рамках четвертої сутичці

Атакувальні дії	Кидки через стегно	Броски через спину	Броски за руку	Броски с прогибом	«Вертушка»	Σ
Почата та доведена технічна дія, кількість	++ (1/1)	+- (1/1)	+- (1/1)	- (0/1)	- (0/1)	8
Почата та недоведена технічна дія, кількість	--+ (1/2)	+- (1/1)	+- (1/1)	- (0/1)	+++ (1/2)	11
Співвідношення	2/3	2/2	2/2	0/2	1/3	

Отримані результати свідчили про недостатню ефективність техніко-тактичних дій юних борців в рамках фінальної сутичці.

Ними чисто було проведено лише по одному кидку через стегно, через спину та руку, а чистих спроб кидка з прогином та «вертушки» не було взагалі.

У цілому в рамках четвертої програної сутичці юні борці на середньому та нижче за середній рівні виконували кидки через стегно (2 плюси з 5), кидки через спину та за руку (2 плюса з 4), «вертушку» (1 плюс з 3) та кидки з прогином (0 плюсів з 2).

Дані результати можна зв'язати як з недостатньою психологічною

підготовкою борців, більш високим рівнем підготовленості їх суперників та й з недостатнім рівнем загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Незважаючи на це, результати проведеного дослідження дозволили констатувати досить високу ефективність методики спеціальної технічної підготовки юних борців, що знайшло відображення в успішних технічних діях спортсменів в рамках перших трьох сутичок.

Крім цього, нам вдалося виявити ті засоби боротьби, які не зовсім засолені юними борцями у тренувальному процесі, наприклад, кидки через спину, що надає можливість для відповідної корекції тренувального процесу з метою вдосконалення методики технічної підготовки юних борців та досягнення ними високих спортивних результатів у наступних змаганнях.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив констатувати безперечну актуальність проблеми вдосконалення існуючих методик спеціальної технічної підготовки борців греко-римського стилю на початкових етапах багаторічної спортивної підготовки.

2. У нашому дослідженні оцінка методики спеціальної технічної підготовки юних борців греко-римського стилю 11-12 років на етапі попередньої базової підготовки проводилася за допомогою традиційного підходу – аналізу змагальної діяльності спортсменів.

3. У цілому результати аналізу змагальної діяльності юних борців 11-12 років свідчили про достатньо високу ефективність методики спеціальної технічної підготовки, яка використовувалася в тренувальному процесі у підготовчому періоді річного макроциклу, а саме:

- в рамках першої, другої та третьої суточок спортсменами було проведено приблизно однакову кількість атакуючих дій – відповідно 43, 40 та 31;

- доля позитивних дій (почата та доведена спроба) були приблизно однаковими – відповідно 54% у першій сутичці, 48% - у другій сутичці та 61% - у третьої сутичці. Доля відносно невдалих спроб складала відповідно 46%, 52% та 39%;

- з урахуванням отриманих даних можна було констатувати, що юні борці досить позитивно виконали техніко-тактичні завдання, результатом яких були їх перемоги у першій, другій та третьої сутичках. Зниження позитивних техніко-тактичних дій до 42% у четвертій сутичці привело до поразки спортсменів.

4. На основі отриманих даних вдалося встановити ті засоби боротьби, які не зовсім засвоєні юними борцями у тренувальному процесі, що надає можливість для відповідної корекції тренувального процесу з метою вдосконалення методики технічної підготовки юних борців та досягнення ними високих спортивних результатів у наступних змаганнях.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Агаджанян М.Г. Кардиологические показатели, отражающие долговременную и срочную адаптацию борцов к нагрузкам. Теория и практика физической культуры. 2002. № 2. С. 5 – 8.
2. Адам М. Техничко-тактическая подготовка борцов и пути ее совершенствования: автореферат дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / А. Марэк; ГЦОЛИФК. М., 1982. 16 с.
3. Алиханов И.И. Дидактические основы обучения броском в спортивной борьбе. Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1985. С. 37-41.
4. Батурин К.А. К характеристике силовых и скоростно-силовых показателей борцов различных весовых категорий. Проблемы спортивной тренировки». Вильнюс, 1984. С. 30 – 31.
5. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активности. М. : Наука, 1990. 350 с.
6. Блеер А.Н. Влияние физического утомления спортсмена на надежность проявления двигательного навыка борца. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 36. 68 9.
7. Блеер А.Н., Игуменова Л.А. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов. Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 53 – 54.
8. Богидов В. С. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15 – 17 летнего возраста. Теория и практика физической культуры. 1993. № 5 – 6. С. 5 – 6.
9. Бойко В., Данько Г. Текущий контроль за состоянием специальной работоспособности борцов. Наука в олимпийском спорте. 1997. № 2. С. 17 – 22.
10. Вайн А. А. Диагностика опорно-двигательного аппарата спортсмена. Современные проблемы биомеханики / Оптимизация биомеханических движений : Сб. научн. трудов. Рига, 1986. Вып. 3. С. 85 – 96.

11. Волков В. Н. Теоретические основы и прикладные аспекты управления состоянием тренированности в спорте : Монография. Челябинск : Факел, 2000. 252 с.
12. Волков Л. В. Система направленного развития физических способностей в разные возрастные периоды : Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1986. 38 с.
13. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1986. 192 с.
14. Галковский Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе. Спортивная борьба. М. : Физкультура и спорт, 1976. С. 9 – 11.
15. Гаськов А.В. Факторная структура тренировочных средств квалифицированных боксеров на разных этапах підготовки. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 48 – 51.
16. Греко-римская борьба. Примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б. А. Подливаева. – М. : Советский спорт, 2004. 272 с.
17. Греховодов В.А. Спортивная борьба : изменение тактики. Теория и практика физической культуры. 2006. № 3. С. 49 – 51.
18. Дахновский В. С., Лещенко С.С. Подготовка борцов высокого класса. К. : Здоровье, 1989. 188 с.
19. Дементьев В.Л. Структуризация конфликта поединка в спортивных единоборствах. Теория и практика физической культуры. 1986. №10. С.37-39.
20. Дрюков В.О., Павленок Ю.О., Щербашин Я.С. Інформаційна база даних комплексного контролю в олімпійських видах боротьби. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС. 2004. № 2. С. 35 – 38.
21. Дьячков В.М. Целевые параметры управления техникофизическим

- совершенствованием спортсменов, специализирующихся в скоростно-силовых видах спорта. Методологические проблемы совершенствования системы спортивной подготовки квалифицированных спортсменов. М., 1984. С. 85 – 109.
22. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. Киев : Здоров'я, 1998. 141 с.
23. Иванов-Катанский С.А. Джиу-джитсу : Усложненная техника борьбы в одежде. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2002. 448 с.
24. Иванов-Катанский С.А. Рукопашный бой : теория и практика. М. : ФАИР-ПРЕСС, 2003. 560 с.
25. Игуменов В.М. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры. 1998. № 5. С. 61.
26. Кахабришвили З.Г. Использование специфических тестов для оценки функционального состояния борцов дзюдо. Теория и практика физической культуры. 2003. № 2. С. 36 – 37.
27. Кашуба В.А. Совершенствование координационной структуры двигательных действий стрелков на этапе специализированной базовой подготовки : Автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1993. 24 с.
28. Кипор Г.В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций). Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 34 – 38.
29. Коблев, Я.К. Базовая техника борьбы в стойке. Майкоп: Адыгея, 1995. 218 с.
30. Коблев, Я.К. Методика преодоления ассиметрии технической подготовленности борцов. Спортивная борьба: ежегодник. М., 1983. С. 43-44.
31. Колупов, Ю.И. Особенности подготовки молодых борцов. Спортивная борьба: ежегодник. М., 1980. С. 16-20.

- 32.Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.
- 33.Корженевский А.Н. Диагностика тренированности борцов. Теория и практика физической культуры. 2004. № 2. С. 28 – 32.
- 34.Коц Я. М. Физиологические механизмы тренировки мышечной силы. Физиологическая и биомеханическая характеристика скоростно-силовых и сложнокоординационных спортивных упражнений. М., 1978. С. 137 – 138.
- 35.Кочурко Е. И. Подготовка квалифицированных борцов : Метод. пособие. Минск : Вишэйш. шк., 1984. 97 с.
- 36.Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика. Изд. 2-е, переработ. и допол. К. : Здоров'я, 1990. 171 с.
- 37.Ляпин В.П. Оперативный педагогический контроль технической подготовленности борцов вольного стиля в предсоревновательном периоде : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 // Киевск. ин-т физической культуры. К., 1987. 24 с.
- 38.Максименко Г.М., Саенко В.Г. Показники взаємозв'язку силової і технічної підготовленості каратистів високої кваліфікації. Теорія і практика фізичного виховання : Наук.-практ. журнал. Донецьк : ДонНУ, 2008. С. 462 – 467.
- 39.Максименко Г.М., Саенко В.Г. Характеристика силової підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. № 7. – С. 99 – 101.
- 40.Медведь А.В. Повышение эффективности технической подготовки высококвалифицированных борцов в соревновательном периоде. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 31 – 32.
- 41.Медведь А.В. Средства и методы совершенствования специальной выносливости в спортивной борьбе. Научные труды НИЧФК и СДРБ.

- Минск, 1999. Вып. 1. С. 200 – 204.
- 42.Новиков А.А. Оценка уровня специальной выносливости борцов по результатам выполнения специфических тестов с бросками манекена. Теория и практика физической культуры. 1988. № 9. С. 29 – 31.
- 43.Новиков А.А. Соревновательная нагрузка и практика соревнований в боксе. Теория и практика физической культуры. 2003. № 8. С. 33 – 37.
- 44.Олешко В. Г. Силові види спорту : Підручник для вузів фізичного виховання і спорту. К. : Олімпійська література, 1999. 288 с.
- 45.Ольшевский З. Содержание и последовательность преподавания базовой техники на тренерском факультете института физической культуры в Польской Народной Республике : автореферат дис. ... канд. пед. наук. М.: ГЦОЛИФК, 1986. 35 с.
- 46.Павлов А.Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств. Теория и практика физической культуры. 2000. № 10. С. 41 – 44.
- 47.Панков А. В. Повышение эффективности подготовки борцов в различных климатических условиях. Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 37 – 38.
- 48.Панюшкин В.П. Развитие тактического мышления и планирование схватки. Спортивная борьба: ежегодник. М., 1984. С. 13-17.
- 49.Петров Р. Дидактические проблемы подготовки тренеров по борьбе. Актуальные проблемы спортивной борьбы. - М.: РГАФК, 1998. С. 42-46.
- 50.Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
- 51.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
- 52.Подливаев Б.А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее. Теория и

- практика физической культуры. 2001. № 9. С. 33 – 38.
53. Подливаев Б. А. Моделирование тренировочных заданий в спортивной борьбе. Теория и практика физической культуры. 1999. № 1. С. 55 – 58.
54. Подливаев Б. А. Проблемы совершенствования спортивного мастерства в вольной борьбе. Теория и практика физической культуры. 2002. № 10. С. 30 – 33.
55. Преображенский, С.В. Борьба – занятие мужское. М.: Физкультура и спорт, 1983. 280 с.
56. Рузиев А.А. Проблемы повышения специальной выносливости высококвалифицированных борцов. Теория и практика физической культуры. 2001. № 8. С. 37 – 38.
57. Рыбалко, Б.М. Классификация специальных игровых средств в спортивной борьбе. Теория и практика физ. культуры. 1986. X21. С. 10-17.
58. Саєнко В. Г. Методика силової підготовки спортсменів для контактних видів східних єдиноборств у тижневому циклі тренувань. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. пр. – Чернігів : ЧДПУ, 2006. Вип. 35 : Педагогічні науки. С. 164 – 167.
59. Саєнко В. Г. Порівняння рівня розвитку фізичних якостей спортсменів у контактних видах східних єдиноборств на етапі попередньої базової підготовки. Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 12 : У 4- х т. Львів : НВФ „Українські технології”, 2008. Т. 1. С. 315 – 318.
60. Самборский А. Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов. Теория и практика физической культуры. 2004. № 11. С. 11 – 12.
61. Степанов С.В. Модельные характеристики скоростно-силовой подготовленности каратистов. Теория и практика физической культуры. 2004. № 8. С. 32 – 34.
62. Табаков С.Е. Эффективность выполнения технических действий на

- различных этапах подготовки борцов. Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 30 – 31.
63. Тараканов Б. И. Оценка технико-тактического мастерства борцов : Учеб. Пособие. Л. : ГДОИФК, 1989. 22 с.
64. Тарасенко М. В. Средства восстановления и адаптации к нагрузкам в процессе предсоревновательной подготовки борцов. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 33 – 35.
65. Туманян, Г.С. Спортивная борьба. М.: ФиС, 1985. 161 с.
66. Туманян, Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: ФиС, 1984. 127 с.
67. Филимонов В. И. Бокс. Спортивно-техническая и физическая подготовка. М. : «ИНСАН», 2000. 432 с.
68. Чермит К.Д. Симметрия - асимметрия в спорте. М.: ФиС, 1992. 153 с.
69. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д : «Феникс», 2003. 192 с.
70. Чочарай З.Ю. Техническая подготовка в единоборствах : Учебное пособие для вузов. К. : Издательство Европ. ун-та, 2003. 216 с.
71. Чумаков Е.М. Масштабы соревновательной деятельности борца. Теория и практика физической культуры. 1999. № 2. С. 16 – 20.
72. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней техникотактической подготовки борцов: (на прим. вол. борьбы): автореф. дис. ... д-ра пед. наук: М.: РГАФК, 1999. 60 с.
73. Шулика Ю.А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов. Теория и практика физической культуры. 1990. № 8. С. 23 – 26.