

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: Техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців греко-римського
стилю

Виконав: студентка II курсу, групи 8.0171-с

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Спорт

Кузько Владислав Олександрович

Керівник: д.п.н., доцент Верітов О.І.

Рецензент: к.п.н, доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2022 рік

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

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму
Рівень вищої освіти Магістр
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма Спорт

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватєєв А.В. _____**

« ____ » _____ 202__ року

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

Кузько Владиславу Олександровичу

1. Тема роботи (проекту) Техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю

керівник роботи (проекту) д.п.н., доцент Верітов О.І.
затверджені наказом ЗНУ від 03.06. 2022 року № 613-с

2. Строк подання студентом роботи (проекту) 06.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи (проекту): експериментально перевірити методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, що забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності кваліфікованих борців греко-римського стилю.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити):

1. Вивчити стан проблеми техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю в умовах проведення змагань, що змінюються.

2. Обґрунтувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, орієнтовану на результативність і видовищність поєдинків кваліфікованих борців греко-римського стилю.

3. Експериментально апробувати методику, засновану на комплексах навчально-тренувальних завдань з формування ефективних техніко-тактичних дій борців.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці, 1 рисунок.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	д.п.н., доцент Верітов О.І.		
II	д.п.н., доцент Верітов О.І..		
III	д.п.н., доцент Верітов О.І.		

7. Дата видачі завдання 06.09.2021р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	<u>Примітка</u>
1.	Визначення напрямку та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2021 р.	<i>виконано</i>
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	вересень 2021 р. – січень 2022 р.	<i>виконано</i>
3.	Визначення завдання та методів дослідження	вересень 2021 р. – листопад 2021р.	<i>виконано</i>
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	вересень 2021 р. – травень 2022 р.	<i>виконано</i>
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	березень 2022 р. – жовтень 2022 р.	<i>виконано</i>
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2022 р.	<i>виконано</i>
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка до захисту на ЕК.	грудень 2022 р.	<i>виконано</i>

Студент _____ **В.О. Кузько**Керівник роботи (проекту) _____ **О.І. Верітов****Нормоконтроль пройдено**Нормоконтролер _____ **А.В. Симонік**

ЗМІСТ

Зміст.	4
Реферат.	5
Abstract	6
Перелік умовних позначень символів, одиниць, скорочень і термінів. . . .	7
Вступ.	8
1 Огляд літератури.	10
1.1 Характеристика змагальної діяльності спортивної боротьби.....	10
1.2 Техніко-тактична підготовка у забезпеченні змагальної результативності борців.....	20
2 Завдання, методи і організація дослідження.	30
2.1 Завдання дослідження.	30
2.2 Методи дослідження.	30
2.3 Організація дослідження.	33
3 Результати дослідження	44
Висновки.	45
Перелік посилань.	52

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 52 сторінки, 2 таблиці, 1 рисунок, 56 літературних джерел.

Мета дослідження – експериментально перевірити методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, що забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності кваліфікованих борців греко-римського стилю.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів у греко-римській боротьбі.

Для реалізації визначених завдань і мети дослідження, ми застосовували наступні наукові методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

В ході дослідження розроблено комплекси навчально-тренувальних завдань з формування комбінаційних, різноманітних, надійних захисних, високо оцінюваних атакуючих техніко-тактичних дій в положенні боротьби стоячи і лежачи. Методика, заснована на комплексах з формування ефективних техніко-тактичних дій, сприяє підвищенню результативності та видовищності змагальних поєдинків. За результатами порівняльного аналізу показників змагальної діяльності кваліфікованих борців дослідних груп після експерименту встановлено, що у спортсменів експериментальної групи результати перевершили контрольну групу за десятьма показниками змагальної діяльності.

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРТЬБА, ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНІ СПОРТСМЕНИ, ПОКАЗНИКИ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ, ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА, КОМПЛЕКСИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ, КОМБІНАЦІЙНІ АТАКУЮЧІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ

ABSTRACT

Qualification Work - 52 pages, 2 Tables, 1 figure, 56 literary sources.

The aim of the study is to experimentally test the methodology for improving technical and tactical readiness, which ensures an increase in the effectiveness of competitive activities of qualified Greco – Roman wrestlers.

The object of research is the educational and training process of qualified athletes in Greco – Roman wrestling.

To implement certain tasks and goals of the study, we used the following scientific methods: analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of Mathematical Statistics.

In the course of the study, complexes of training tasks were developed for the formation of combined, diverse, reliable defensive, highly rated attacking technical and tactical actions in the standing and lying wrestling position. The methodology, based on complexes for the formation of effective technical and tactical actions, contributes to improving the effectiveness and entertainment of competitive duels. Based on the results of a comparative analysis of the indicators of competitive activity of qualified wrestlers of experimental groups after the experiment, it was found that the athletes of the experimental group had results that exceeded the control group in ten indicators of competitive activity.

**GRECO-ROMAN WRESTLING, HIGHLY QUALIFIED ATHLETES,
INDICATORS OF COMPETITIVE ACTIVITY, TECHNICAL AND TACTICAL
TRAINING, COMPLEXES OF TRAINING TASKS, COMBINED ATTACKING
TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS**

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ,
СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

% - відсоток;

г – грам;

ЗФП – загальна фізична підготовленість;

л – літр.

м – метр;

м – метр;

с – секунда;

см – сантиметр;

СФП – спеціальна фізична підготовленість;

у.о. – умовні одиниці;

уд/хв – ударів в 1 хвилину;

хв – хвилина;

ЧСС – частота серцевих скорочень.

ВСТУП

Зміна соціальних умов суспільства, матеріально-технічних, організаційних, фінансово-економічних, кадрових і науково-методичних основ сучасної системи спортивної підготовки пред'являють підвищені вимоги до видовищності проведення спортивних змагань. У спортивній боротьбі це проявляється вдосконаленням правил змагань, спрямованих на залучення і підвищення інтересу глядачів, доступністю, естетичним сприйняттям поєдинків, створенням умов для динамічного використання різноманітних, ефектних і результативних прийомів, які тісно пов'язані з техніко-тактичною підготовкою кваліфікованих борців.

У той же час, у багатьох дослідженнях відзначається обмежене, що не відрізняється різноманітністю, застосування технічного арсеналу прийомів боротьби в змагальному поєдинку. На великих змаганнях найсильніші борці для досягнення перемоги в основному використовують низько оцінювані техніко-тактичні дії. Пошук нових підходів в організації навчально-тренувального процесу заснований на вимогах підвищення ефективності спортивної діяльності. При цьому актуально стоїть питання розробки нових засобів і методів підготовки спортсменів.

Досягнення високих результатів шляхом інтенсифікації дій спортсменів за рахунок превалювання фізичної підготовленості на шкоду техніко-тактичному компоненту може зумовити можливі невдачі в майбутньому. Таким чином, нами виявлено досить виражене протиріччя між високими вимогами до техніко-тактичної підготовленості спортсменів в умовах змінюваних правил змагань і недостатньою ефективністю існуючої методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю.

Мета дослідження – експериментально перевірити методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, що забезпечує підвищення

результативності змагальної діяльності кваліфікованих борців греко-римського стилю.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес кваліфікованих спортсменів у греко-римській боротьбі.

Предмет дослідження – методика техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Характеристика змагальної діяльності спортивної боротьби

Змагальна діяльність є найбільш пріоритетною у вивченні спортивної діяльності, оскільки дозволяє виявити, яким параметрам протиборства повинен відповідати висококваліфікований борець. Її вимоги лягають в основу програм тренувальної та позатренувальної діяльності [17].

Змагання виступає завжди як кульмінаційний момент діяльності спортсмена, саме у змаганні проявляються всі позитивні та негативні сторони підготовленості єдиноборця. Перш ніж готувати атлета, необхідно знати умови протікання боротьби, вимоги до окремих функцій, а потім уже підбирати засоби та методи підготовки. Погляд на спорт із позиції тренування дає нам уявлення про розчленованість вищої спортивної майстерності спортсмена на окремі сторони його підготовленості (фізичної, психологічної, техніко-тактичної). У змаганнях всі ці компоненти виявляються в єдності та для управління процесом досягнення вищого результату необхідно мати уявлення про справжній характер змагального - протиборства.

Змагальної діяльності, як і будь-якому іншому виду свідомої людської діяльності притаманні цільово-результативні відношення: мета – засіб – результат.

Метою є модель (образ) того, чого прагне спортсмен в результаті змагальної діяльності, засобом – прийоми і дії спортсменів, спрямованих на досягнення поставленої мети, результатом – спортивний результат, досягнутий у конкретному виді змагальної діяльності.

Фактором, що визначає структуру діяльності змагання, є спрямованість на досягнення найвищого для даного спортсмена результату [13].

Згідно з теорією діяльності, вся багаторічна підготовка борця може бути представлена як педагогічний процес, спрямований на формування атлета, що прагне (мотивованого) до досягнення найвищого спортивного результату, що усвідомлює можливість його досягнення і володіє всіма діями та операціями, необхідні реалізації цієї мети».

У спортивній боротьбі вся підготовка спортсменів спрямована на те, щоб перемогти у змаганнях за вкрай жорсткої конкуренції, – виключної відповідальності, величезної емоційної напруги. Спортивний результат, як кількісна характеристика діяльності змагання, має самостійну цінність для спортсменів, є мотивом його діяльності. Однак при цьому слід особливо наголосити на значенні, яке має для спортсмена суспільне визнання його спортивного результату [29].

Формування техніко-тактичних дій у видах єдиноборств є вирішальним фактором успішної змагальної діяльності. У педагогічних дослідженнях використовують поняття формування, під яким мається на увазі: «добрий розвиток необхідних якостей (фізичних, психологічних, інтелектуальних) для успішної реалізації будь-якої діяльності», «цілеспрямований комплекс якостей, знань, практичних навичок та умінь», «передання певної форми, закінченості, завершеності». Формування пов'язане з такими змінами, що йдуть цілеспрямовано, досягаючи певних меж [2; 41; 47]. Основні компоненти техніко-тактичних дій формуються в процесі багаторічної підготовки борців і набувають особливої значущості зі зростанням спортивної майстерності, підвищенням кваліфікації.

Спортивна діяльність охоплює відносно короткий період часу – 15-20 років, а час досягнення високих результатів у змагальній діяльності – всього 5-10 років. Для змагальної діяльності характерний високий, близький до граничного, рівень фізичних та психоемоційних впливів протягом досить тривалого часу підготовки та участі у змаганнях [19].

«В даний час спорт розглядається як сфера людської діяльності, при

виконанні якої різні функціональні системи організму працюють у режимі гранично можливих реакцій, що створює об'єктивні передумови для вивчення адаптації організму до екстремальних умов змагальної діяльності» [16, с. 28].

В останнє десятиліття спостерігається значне зростання спортивних - досягнень. Це пов'язано з низкою факторів:

- по-перше, з впровадженням нових методів тренування, які відрізняються більшою ефективністю [8; 9; 13; 16], будь-які зміни в методиці підготовки спрямовані, перш за все, на покращення спортивних результатів [1; 7; 12; 37; 45];

- по-друге, зі зміною умов проведення змагань [8; 10; 15; 17], удосконаленням інвентарю, обладнання, спортивного екіпірування [7; 13; 39];

- по-третє, зі значним збільшенням обсягів тренувальної роботи (за останні тридцять років – більш ніж удвічі) [2; 11; 14; 15];

- по-четверте, з використанням нових прийомів підвищення працездатності психологічної та фізіологічної спрямованості [4; 7; 12; 28], створенням нових фармакологічних засобів відновлення спортсменів [11; 13; 17; 19].

Загальновідомо, що поняття «спортивне змагання», крім змагальної діяльності самих спортсменів, охоплює співучасть у змаганні, конкуренцію заінтересованих осіб (тренерів, представників спортивної науки). Це сприяє інтенсифікації наукових розробок, пов'язаних із створенням нових засобів відновлення, засобів підвищення ефективності тренувального процесу [13; 28];

- по-п'яте, з економічними стимулами змагань. У 90-ті роки призовий фонд багатьох змагань різко зріс переважно завдяки залученням недержавних асигнувань, спонсорських коштів, реклами та інших [2; 14].

Комерціалізація спорту, Олімпійських ігор є відображенням

загальносвітових процесів. Олімпізм слід розглядати як філософію, ідеологію Олімпійських ігор та Олімпійського руху.

Олімпізм – це філософсько-педагогічна доктрина, куди входять філософські, педагогічні, етичні, естетичні, правові ідеї. Олімпізм базується на принципах гуманізму, демократизму, лібералізму, пацифізму, на загальнолюдських моральних цінностях. [18, с. 7].

Для спорту вищих досягнень безсумнівну актуальність надають філософсько-соціологічні дослідження аксіологічного та етичного планів. Це пов'язано з тим, що світоглядно-ідеологічні орієнтири втрачають своє значення і суттєво змінюються.

Спорт вищих досягнень став галуззю індустрії, видовищною сферою професійної діяльності атлетів, що потребує соціального осмислення змагальності, проблеми допінгових засобів, естетичних, етичних, релігійних цінностей. Олімпіади та великі міжнародні змагання стали професійним шоу-бізнесом. Комерційний спорт пред'являє підвищені вимоги до видовищності змагань, що привертає увагу та викликає інтерес великої аудиторії як глядачів, так і виробників товарів.

Видовищність пов'язують з великими суспільно-масовими заходами, активізацією інтересу до спортивних заходів, особливе значення надається сприйняттю і розумінню прекрасного, естетики рухів, краси тіла. Деяких глядачів приваблює емоційна сторона протистояння, але все ж таки головним залишаються не бійки, грубість і недисциплінованість, а та легкість і краса дій, за рахунок яких досягається перемога в поєдинку з рівним суперником.

У зв'язку з цим у спортивній боротьбі змінюються і доповнюються правила змагань з метою загальнодоступності для розуміння глядачів, привабливості, підвищення емоційності та створення умов для виконання різноманітних, ефектних (що справляють враження, що викликають захоплення) дій, динамічності та естетичного сприйняття змагальних поєдинків.

Успішність реалізації аргументовано побудованої стратегії змагальної боротьби багато в чому визначається правилами змагань. Навіть незначні зміни у правилах змагань відбиваються як у якісних і кількісних показниках змагальної діяльності спортсмена, і на тренувальних режимах його спортивної підготовки [10].

На жаль, енергійна діяльність міжнародної федерації вільної та греко-римської боротьби, спрямована на активізацію борцівських поєдинків з метою підвищення видовищності та популярності даних видів протиборства, недостатньо враховує об'єктивні закономірності ведення борцівських поєдинків і ще менше цікавиться тим, якою ціною для організму спортсменів перемоги на килимі.

Починаючи, з 1970 року міжнародні правила змагань з греко-римської та вільної боротьби істотно змінювалися і доповнювалися не менше восьми разів, що навряд чи можна вважати позитивним явищем. Поряд зі зміною правил, що дійсно підвищує видовищність поєдинків борців [17].

Направивши всю свою діяльність на підвищення видовищності боротьби шляхом інтенсифікації дій спортсменів, президент вважає, що це єдиноборство розвивається правильним шляхом і в даний час є сучасним, динамічним і привабливим видом спорту. Цей вислів автора вельми апріорний, оскільки, як показують численні дослідження вітчизняних фахівців, кількість ефективних і видовищно красивих технічних дій, що проводяться борцями у змагальних поєдинках, не збільшилася, а за деякими даними навіть скоротилася [14].

В результаті анкетного опитування провідних спеціалістів-практиків з основних аспектів техніко-тактичної підготовки борців з урахуванням тенденцій розвитку спортивної боротьби встановлено:

- зміна правил змагань з боротьби, введені FILA в останнє десятиліття, спрямовані по суті не стільки на підвищення видовищності боротьби, скільки на зниження переваги російських борців та створення можливості заняття

високих місць для борців з інших країн;

- вельми невдалими змінами правил респонденти вважають: обмеження ваги борців-важковаговиків, скорочення числа вагових категорій, відміну змагань у малих вагових категоріях до 48 кг і до 52 кг, ведення змішаної системи проведення турнірів борців з попереднім поділом борців на групи по 3-4 людину;

- до вдалих змін фахівці-практики віднесли по становлення більш пасивного борця в партер і постановку борців у «динамічний хрест» на початку другого періоду поєдинку у разі, якщо перший період закінчився з рахунком 0:0;

- явна більшість респондентів негативно оцінює часті зміни правил змагань з боротьби, але у зв'язку з тим, що ці зміни все ж таки вносяться, слід здійснювати подальшу розробку проблеми оптимізації техніко-тактичної підготовки борців з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів.

Позитивною зміною правил змагань слід вважати отримання атакуючим борцем додаткової оцінки в один бал при виконанні кидка в положенні боротьби лежачи з повним відривом суперника від килима. В результаті цих доповнень спортсмени прагнуть проведення високо амплітудних, ефектних, видовищних прийомів. Введення оцінки один бал за утримання суперника протягом 5 секунд у небезпечному становищі, в якому надається можливість атакуючому борцю здобути чисту перемогу.

Однією з суттєвих змін правил змагань є запровадження додаткового часу у разі нічийного результату по суті після закінчення основного часу, що дозволило об'єктивніше визначати переможця. Однак такі нововведення як необхідність набирати не менше трьох балів в основний час змагальної сутички і постановка пасивнішого борця в партер, дає велику перевагу атакуючому борцю, що знаходиться зверху, що призвело до зміщення акценту боротьби в положенні лежачи. Доповнення до змінюються правила

положення «динамічний хрест» збільшує елемент випадковості щодо переможця, оскільки у цій ситуації доводиться застосовувати ризиковані і цілком виправдані техніко-тактичні дії [17].

Правила змагань з греко-римської боротьби безперечно потребують подальшої розробки та корекції. Будь-які зміни та доповнення повинні мати суворо аргументований характер, враховувати об'єктивні закономірності розвитку спортивної боротьби та сприяти оптимальному вдосконаленню даного виду спорту [1; 10; 17].

Проблема реалізації сучасної та суттєвої перебудови навчально-тренувального процесу, особливо техніко-тактичної підготовки борців, залежно від спрямованості змін правил змагань зі спортивної боротьби та відповідних умов змагальної діяльності спортсменів, є актуальною та настійно потребує постійного вдосконалення.

Необхідно відзначити, що зміна правил змагання стосуються не лише тимчасового регламенту ведення поєдинку, а й оцінки технічних дій, форм покарання за пасивну боротьбу, що суттєво впливає на техніко-тактичний арсенал борців та співвідношення прийомів у стійці та партері.

Сучасні правила спортивної боротьби призвели до того, що основу технічного арсеналу борців становлять технічні дії, що низько оцінюються (в один або два бали), частка яких вище 87% від загального обсягу оцінених прийомів. Сучасні правила не стимулюють спортсменів до максимальної реалізації потенціалу техніки спортивної боротьби та орієнтують на виграш лише трьох балів. Введене покарання за пасивне ведення поєдинку у формі постановки борців у партер змістило акценти у бік ефективної техніки атакуючих та захисних прийомів боротьби у партері. Зрештою, у греко-римській боротьбі почали проводити понад 60% прийомів у становищі боротьби лежачи, що негативно позначилося на видовищності поєдинків [1].

«Сучасний арсенал техніко-тактичних дій найсильніших борців світу греко-римського стилю складається головним чином з відносно простих

перекладів, що оцінюються в 1 бал (54,2%) і переворотів у партері з оцінкою в 2 бали (23,9%). Кидки і накривання в стійці, що оцінюються в 3 бали, зустрічаються набагато рідше - 14,0%» [11, с. 29].

Аналіз змагальної діяльності найсильніших російських і зарубіжних спортсменів показує, що майстерність борця має визначатися його можливістю проводити поєдинки у високому темпі, умінням утримувати завойовану перевагу, створювати видимість активної боротьби [13]. Це веде до обмеження технічного арсеналу та тактичної забезпеченості, що змушує спортсменів та тренерів вдаватися до експлуатації функціональних резервів за допомогою допінгів та інших засобів стимуляції працездатності, виходячи за межі можливостей людини [9].

«В даний час поєдинок борців будується відповідно до вимог суддівства – вигравши три бали, спортсмен не прагне збільшувати свою перевагу, а лише створити «активний фон» боротьби, намагаючись зберегти перевагу» [15, с. 12].

Перевага найсильніших борців полягає в успішному та стабільному - використанні техніко-тактичних дій під час поєдинку та вмінні нав'язувати супернику свій стиль проведення атаки [6]. Також їм притаманне вміння створювати або знаходити в складній обстановці змагального поєдинку, що швидко змінюється, сприятливі динамічні ситуації для проведення атакуючих дій. Переможці міжнародних турнірів зі спортивної боротьби, як правило, мають кращі швидкісні якості, надзвичайну наполегливість і більшу агресивність при проведенні атакуючих дій.

Узагальнення досвіду роботи зі збірними командами, вивчення - змагальної діяльності та особливостей підготовки борців високого класу, дозволили встановити суттєві недоліки у навчально-тренувальному процесі:

- відсутність індивідуального цільового перспективного планування та спрямованості підготовки на досягнення високого результату в найближчих стартах;

- відсутність у змісті техніко-тактичної підготовки з тимчасових тенденцій розвитку та суддівства у спортивній боротьбі [14];

- відсутність у багатьох членів збірних команд країни (молодіжної та дорослої) яскраво вираженої індивідуальної манери ведення поєдинку, переважання вичікувальної тактики та атак одиночними техніко-тактичними діями;

- обмежений арсенал тактичних підготовок у багатьох спорт змін, вельми низька ефективність використання стандартних ситуацій, відсутність в арсеналі високоамплітудних кидків, що оцінюються в 5 і 3 бали, і, навпаки, переважання щодо простих виконання перекладів у партер [6];

- слабка робота ногами та обмежений арсенал способів виведення з рівноваги.

Для ефективного управління навчально-тренувальним процесом борців з метою визначення шляхів оволодіння техніко-тактичними діями, встановлення ефективних розділів боротьби та напрямів застосування прийомів, виявлення потенційних техніко-тактичних можливостей борця необхідно використовувати кількісні оцінки – показники, що характеризують змагальну діяльність: активність, ефективність, результативність, надійність, комбінаційність.

Для виявлення кількісних характеристик змагальної діяльності борців використовується метод стенографії [3; 7; 10; 16; 18; 19]. Подальша обробка проводиться за допомогою спеціальних протоколів із застосуванням обчислювальної техніки за спеціальними формулами [4; 2; 13; 17; 19].

Істотно важливою ланкою оцінки техніко-тактичної майстерності за результатами змагальної діяльності борців високої кваліфікації є визначення складу індивідуальних техніко-тактичних дій, які найчастіше застосовуються спортсменами у змаганнях вищого рангу [13; 16; 17]. Значимість вирішення зазначеного питання нині тим паче очевидна, з огляду на значні зміни правил змагань у греко-римській боротьбі.

В результаті вивчення змагальної діяльності провідних борців світу на найбільших міжнародних змаганнях були виявлені закономірності зміни та змісту техніки та тактики у зв'язку з удосконаленням правил змагань:

- перехід борців від виконання складних високо-амплітудних техніко-тактичних дій до простих атак;
- зниження кількості набраних борцями технічних балів за хвилину сутички;
- збільшення загальної тривалості поєдинку за рахунок збільшення - сутичок з додатковим часом;
- зниження кількості чистих перемог на туші;
- зниження показників ефективності атакуючих дій;
- підвищення надійності захисних процесів;
- зниження готовності спортсменів до ризику

Більшість досліджуваних показників мають стійку тенденцію до зниження зі збільшенням вагової категорії; особливо це стосується середньої результативності за бій і за хвилину поєдинку змагання, а також кількість техніко-тактичних дій за бій. З підвищенням рівня (рангу) змагань спостерігається зниження якісно-кількісних показників техніко-тактичних дій борців [6; 21]. Частка різноманітних високо оцінюваних прийомів у поєдинках значно знизилася і продовжує знижуватися.

Така явна диспропорція, що намітилася у техніці спортивної боротьби, пояснюється частими та слабо аргументованими змінами правил змагань [1; 12; 17]. Найбільш результативні і високо оцінювані прийоми зазвичай вимагають більш тривалої підготовки. Водночас підвищені вимоги, що пред'являються правилами до інтенсивності ведення поєдинку, не дають можливості борцям більш ретельно проводити підготовку прийомів у зв'язку з тим, що спортсмени можуть отримати попередження і навіть програти бій за пасивне ведення боротьби. Тому борці змушені йти по спрощеному в технічному відношенні шляху: атакувати менш результативними - низько

оцінюваними прийомами, що не вимагають тривалої за часом підготовки. Таке становище значно перешкоджає прогресу спортивної боротьби та негативно відбивається на видовищності змагальних поєдинків у греко-римській боротьбі.

1.2 Техніко-тактична підготовка у забезпеченні змагальної результативності борців

Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо у зв'язку зі зміною умов змагальної діяльності, зумовлених постійним удосконаленням правил змагань [19, с. 3].

Високі спортивні результати нині значною мірою залежить від того, наскільки ефективно реалізуються за умов багаторічної підготовки й у змаганнях потенційні можливості, зумовлені індивідуальними особливостями спортсменів. Однак у підготовці борців високого класу недостатньо враховувати лише індивідуальну адаптацію до тренувальних навантажень. У спортивній боротьбі поряд із цією проблемою істотно впливають на результативність фактори формування ефективних техніко-тактичних дій [15; 16].

Результати міжнародних змагань з греко-римської боротьби показують, що перевага найсильніших борців полягає в успішному та стабільному використанні техніко-тактичних дій під час поєдинку та вмінні нав'язати супернику свій стиль ведення сутички [6; 11].

Стабільність високих спортивних результатів на великих міжнародних змаганнях показують в основному борці «з широким колом» атакуючих та контратакуючих дій та надійним захистом. У них особливо проявляються «вольові якості» та «швидкість реакції та рухів». Високий результат можуть показувати і борці «з вузьким колом» атакуючих та контратакуючих дій та

надійним захистом, а також борці «з широким колом» атакуючих та контратакуючих дій, але ненадійним захистом. Однак стабільність у них не може бути довготривалою без широкого кола атакуючих та контратакуючих дій для перших та без надійного захисту – для других.

Стабільність навичок техніко-тактичних дій у висококваліфікованих спортсменів дозволяє їм успішно та надійно виступати на великих та відповідальних змаганнях. Надійність змагальної діяльності атлетів можна розглядати як високу ймовірність реалізації у змаганні результату, що відповідає максимальному або адекватному прояву функціональної та спеціальної підготовленості до конкретних цілей змагання, малу ймовірність зриву в специфічних умовах діяльності, а також безвідмовну реалізацію в умовах змагань, що відповідає за результативністю звичайної тренувальної діяльності.

Під «надійністю» дій спортсменів розуміють комплексний результат вдосконалення його навичок і здібностей, що гарантує високу ефективність дій всупереч зовнішнім і внутрішнім перешкодам, що виникають (перешкодостійкість).

Надійність – це така комплексна внутрішня властивість спорту зміна, яка дозволяє стабільно і ефективно виступати на відповідальних змаганнях, протягом певного часу.

Змагальна надійність борця – це інтегральна, комплексна якість, що дозволяє йому здобувати перемоги в поєдинках з рівними або вищого рангу суперниками в найбільш відповідальних змаганнях протягом певного часу і залежить від досконалості його дій та операцій техніко-тактичного характеру, від їхньої стійкості до збиваючих факторів втоми, захисту противника та від ймовірності реалізації атакуючих та захисних дій у стресових ситуаціях змагань [13].

Техніко-тактична майстерність у спорті, особливо у боротьбі та видах єдиноборств, є вирішальним фактором успішної діяльності спортсмена. У

практиці спортивної боротьби техніко-тактична підготовка ще не отримала належної теоретичної та експериментальної розробки з урахуванням системного підходу та особливостей її реалізації у складних умовах змагань за безпосереднього протистояння з суперником.

Реальна система, її пізнання, відображення у свідомості людини, а потім на основі отриманого системного знання практичний вплив на систему, свідоме управління її функціонуванням та розвитком – така діалектика об'єктивного та суб'єктивного, теорії та практики у системному підході. У процесі вдосконалення технології застосування системного підходу в дослідженні різних областей дійсності, в управлінні різноманітними обсягами соціального порядку, отримав великий розвиток логіко-математичний апарат системних досліджень та системного підходу в пізнанні та управлінні.

Системний підхід у його сучасному вигляді, як ніякий інший, дозволяє органічно поєднати аналіз та синтез, якісне та кількісне у дослідженні соціальних процесів, що відкриває широку дорогу для застосування евристичних та логіко-математичних методів, а також сучасних електронно-обчислювальних засобів [4; 6; 16].

Техніка боротьби – це способи реалізації операцій та їх стійких - сукупностей, виконання яких доведено до автоматизму і створює передумови для перемоги над суперником. Елементарною одиницею техніки є операція.

Операція - це найдрібніша одиниця боротьби, що входить як складова частина в різні дії борця. Вона виконується спортсменом автоматично і не приносить йому матеріальної переваги (балів) над суперником.

Дія – це стійка сукупність операцій, що веде до досягнення однієї з чотирьох цілей: забезпечити передумову перемоги, досягти матеріального (у балах) переваги над суперником. Не дати йому переваги, змінити (залишити колишнім) перебіг боротьби [19].

Прийом – це технічна дія борця, яка має на меті здобути перемогу чи переваги над суперником.

Однією з актуальних проблем теорії та методики боротьби є проблема управління та вдосконалення технічної майстерності. Ця сторона майстерності спортсмена з позицій системно-структурного підходу розглядається як певна, спеціалізована система складних рухів, спрямованих на доцільне та ефективне вирішення рухового завдання при досягненні можливо більш високих спортивних результатів. Основні сторони майстерності спортсмена приводяться у відповідність до індивідуальних особливостей технічного арсеналу борця як реалізуючого чинника.

Багато досліджень були спрямовані на виявлення раціональної структури техніки виконання прийому, а також зміни її в залежності від спортивної майстерності. Однак раціональна структура сама по собі ще не є критерієм майстерності спортсмена, тому що в умовах змагальної діяльності один і той самий прийом борці виконують з урахуванням індивідуальних особливостей, домагаючись при цьому більшої ефективності [13].

«Специфіка спортивної діяльності у видах єдиноборства полягає в тому, що вона протікає в умовах ліміту часу, за необхідності долати активний опір суперника за допомогою досконалих, достатньо автоматизованих і водночас варіативних навичок» [45, с. 34].

У зв'язку з тенденцією до підвищення інтенсивності тренувального процесу відомий її вплив на розвиток фізичних якостей [15], але не вивченим залишається вплив підвищення інтенсивності тренувального процесу на технічну підготовку борців. Найбільш важливою є інтенсифікація підготовки спортсменів на різних етапах змагального періоду, оскільки вона є заключною ланкою підведення борців до змагань [9; 12].

Технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи рухів, що відповідає особливостям цього виду спорту та спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Технічну підготовленість не

можна розглядати ізольовано, а слід представляти як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена [3; 19].

Тактичні дії відрізняються від технічних дій (прийомів, контрприйомів, захистів) тим, що вони виконуються з конкретним тактичним задумом. Тактичні дії, як правило, це оманні рухи та інші акції, розраховані на очікувані дії суперника. Якщо дії виконуються з явно вираженим конкретним тактичним задумом, вони можуть бути кваліфіковані переважно як тактичні, якщо такого задуму немає, вони визнаються в основному як технічні [18].

У кожному, особливо в атакуючій дії борця, техніка, зливається з тактикою, оскільки саме в них заздалегідь вироблені до автоматизму окремі операції знаходять свідомість і тактичну забарвленість у зв'язку з особливостями суперника [9]. Різноманітність технічних прийомів і ще більша кількість можливих конфліктних ситуацій, що виникають у ході єдиноборства, визначають особливості дій та операцій та процесу їх вдосконалення. У таких умовах спортсмен повинен уміти швидко оцінювати ситуації, що складаються, і реагувати на них точними і ефективними діями, що пред'являє до його рухових навичок основну вимогу – збереження - стабільності результату за наявності великої варіативності умов, що складаються ситуацій.

Рівень тактичної підготовленості спортсменів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами і способами їх виконання), її видами (наступною, оборонною, контратакуючою) і формами (індивідуальної, групової, командної).

Теоретично спорту визначення поняття «спортивна тактика» трактується неоднозначно. Пов'язано це зі складністю вивчення проблеми. У тактиці відсутній результат, що чітко вимірюється. Показники тактичної діяльності неможливо знайти вимірянні секундами, метрами, кілограмами.

Багато процесів приховані від зовнішнього сприйняття та оцінок [17, с. 20].

Протягом багатьох років тактику визначали як «мистецтво ведення спортивної боротьби» [6]. Дане визначення відображає всі сторони підготовленості спортсмена, рівень його майстерності загалом. Це широке коло знань, уміння отримувати та аналізувати інформацію, приймати рішення, ступінь прояву рухових якостей та функціональної підготовленості, здатність розподіляти власні сили в ході змагань та керувати рухами, можливість коригувати свою поведінку та впливати на стан противника, оптимізація групових та командних взаємодій та багато іншого інше.

У різних видах спорту тактику визначають широко і неоднозначно, пов'язуючи її з тактикою змагальної діяльності, тактичною майстерністю спортсмена, тактичною мисленням, тактикою поведінки і навіть технікою, тим самим не визначаючи чітких кордонів між окремими компонентами - змагальної діяльності [2; 5; 32]. Однак не будь-яку тактику можна назвати спортивною, оскільки в її реалізації не вирішуються спортивні специфічні завдання та не використовуються спеціалізовані засоби вирішення цих завдань.

«Спортивна тактика – це система спеціальних знань і вмінь, спрямованих на вирішення завдань збору та аналізу інформації, прийняття рішення з метою оптимізації складу та структури основної змагальної вправи за різних умов взаємодії з суперником» [11, с. 21].

Система – це сукупність елементів, пов'язаних між собою та складових єдине ціле. Тактика складається з елементів (знання та вміння), заснованих на пізнавальних психічних процесах (відчутті, сприйнятті, уявленні, уяві, пам'яті, мисленні, увазі, мовленні), пов'язаних між собою і які проявляються в діяльності [6].

У спортивній боротьбі термін «тактика» застосовується для визначення курсу дій, що обирається борцем для досягнення поставленої мети. Правильний вибір тактики дає борцю можливість приймати рішення,

відповідні різним ситуаціям, що у процесі боротьби [1; 6].

Тактика дозволяє найбільш раціонально використовувати техніку, а також фізичні та морально-вольові якості борця задля досягнення високих спортивних результатів. Тактика боротьби є своєрідним сценарієм майбутнього виконання прийому (тактика прийому), проведення сутички (тактика сутички) і змагання в цілому (тактика змагання). Знання принципів побудови тактики, вміння правильно вибрати необхідні кошти та шляхи досягнення намічених цілей є невід'ємною складовою спортивної майстерності [14].

Тактика боротьби – це сукупність форм, засобів і методів боротьби, які обираються для вирішення завдань відповідних конкретній ситуації і забезпечують успіх у досягненні поставленої мети [7, с. 239].

«Оптимізація складу та структури основної змагальної вправи - єдина мета тактичної діяльності, що вимагає від спортсмена прийняття адекватних рішень у використанні арсеналу дій у змаганнях та (або) точної деталізації характеристик однієї дії» [17, с. 21].

У науково-методичній літературі з єдиноборств широке коло завдань, пов'язаних з виявленням закономірностей прийняття спортсменом рішення та його реалізацією в умовах швидкої зміни різних конфліктних ситуацій, до останнього часу відносять до питань тактики [25], хоча, безсумнівно, тут є психологічний момент пов'язаний із взаємодією об'єктивних та суб'єктивних факторів діяльності та моторний компонент [46].

Взаємозв'язок психічних і моторних елементів тактичної діяльності чітко видно у переході від орієнтовного до виконавчої дії [25]. Але на відміну більшості видів людської діяльності, в єдиноборствах ці дії ніби поєднані й у процесі одного виконавчого дії, нерідко, здійснюються орієнтовні дії до іншого. Така «поєднаність» визначає головну специфіку структури психотактичної діяльності єдиноборців [45].

У спортивній боротьбі та єдиноборствах пред'являються високі вимоги

до швидкості переробки інформації, що надходить, здібності оцінювати події, що постійно змінюються, приймати адекватні рішення і швидко їх реалізовувати. Все це вимагає високих інтелектуальних здібностей та перешкодостійкості до стресу всіх систем організму. Чим більше невизначеності у майбутніх діях, тим більше роль тактики у позитивному результаті змагального поединку та значимість формування техніко-тактичних дій у різних динамічних ситуаціях боротьби.

Класифікація тактики боротьби вимагає подальшого вивчення, розширення, уточнення та вдосконалення для підвищення якості підготовки у спортивній боротьбі. Необхідно використовувати досвід загальних концепцій про структурні умови в різних системах [6; 8; 20; 36] при створенні єдиної класифікації техніки спортивної боротьби, де враховано всі початкові, основні, допоміжні технічні дії, для створення класифікації тактики боротьби.

Питання тактики поведінки на змаганнях, економії своїх сил до бою і навіть до змагань часто переплітається із питанням тактики застосування технічних засобів. Це відноситься до стратегії підготовки та виступів в олімпійському циклі, спортивному році, окремому змаганні. Перші поняття є методичним виходом із класифікації тактики, а останні відносяться до психології взаємин, які опосередковано можуть впливати на результат сутички. Їх доцільно віднести до відокремленого розділу – поведінку спортсмена на змаганнях. Наявність класифікації тактики боротьби дозволяє планово організувати навчально-тренувальний, процес багаторічної підготовки спортсменів, де передбачаються:

- базова тактична підготовка - вивчення та вдосконалення - прийомів на основі формалізованих моделей, у зручній динаміці ситуації та при створенні певних умов, вихідних положень, захоплень, технічних дій;
- індивідуалізована тактична підготовка - виявлення індивідуального стилю та відповідність його засобам та методам навчально -тренувальних

занять, боротьба із суперниками різних стилів ведення змагального поєдинку;

- програмування довгострокової техніко-тактичної підготовки;
- система контролю становлення тактичної майстерності

До техніко-тактичних дій борців відносяться: розвідка, атака, захист, контратака, відновлення сил, утримання переваги та багато іншого. Головною відмінністю дії є його підпорядкованість мети. Крім того дії атаки, захисту та контратаки відрізняються від відповідних прийомів складнішою структурою. Зокрема, для них характерна навмисна підготовка (тим чи іншим способом) зручною для проведення прийому ситуації. У той час як прийом найчастіше застосовують при помилках і стихійно (випадково) зручних ситуаціях, що виникли [18, с. 37].

У техніко-тактичній підготовці борців виділяють зміст базової тактики; стратегічний, оперативний, тактичний рівні стратегії та тактики; програмований (прямо лінійний, що маскується), ситуаційний (активний, пасивний) групи ведення бою. При виконанні техніки атакуючих дій борцями вищої кваліфікації виділяють наступні особливості : швидкісний, силовий, техніко-тактичний.

Техніко -тактична майстерність у спортивній боротьбі є складною системою взаємопов'язаних процесів (дій борця та його суперника, зовнішні умови і т.д.), спрямовану на вирішення смислового завдання в умовах збиваючих факторів.

Можливість боротися у всіх основних положеннях, що складаються в процесі поєдинку – ідеальна техніко-тактична модель борця. Нездатність адекватно вирішувати завдання поєдинку робить борця вразливим та ставить під сумнів можливість досягнення високих спортивних результатів [19]. Одним із критеріїв техніко-тактичної підготовленості борців є наявність у їх арсеналах різних сукупностей дій (алгоритмів, комбінацій, зв'язок тощо). Серед того, що становить суть вищої майстерності, особливе місце займають

так звані алгоритми дій, що реалізуються в ході поєдинку. Спортсмен нав'язує супернику ту послідовність дій, яка разом веде до перемоги з найменшою витратою сил.

Техніко-тактична підготовленість борця – один із найважливіших показників, що характеризують рівень майстерності. Тільки за допомогою застосування техніко-тактичних дій можна досягти конкретного результату [48].

Техніко-тактична підготовленість борця у великій мірі трансформується, ускладнюється у зв'язку з удосконаленням прийомів та освоєнням нових зв'язок і комбінацій з ними [18]. Направленому вдосконаленню у тренувальному процесі мають піддаватися ті сторони техніки та тактики, які дають у кожному віці чи періоді підготовки найбільший внесок у спортивний результат. Тому цій стороні підготовки необхідно приділяти найсерйознішу увагу, починаючи з перших років занять спортивною боротьбою [49].

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Мета дослідження – експериментально перевірити методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, що забезпечує підвищення результативності змагальної діяльності кваліфікованих борців греко-римського стилю.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися наступні завдання дослідження.

1. Вивчити стан проблеми техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю в умовах проведення змагань, що змінюються.

2. Обґрунтувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовленості, орієнтовану на результативність і видовищність поєдинків кваліфікованих борців греко-римського стилю.

3. Експериментально апробувати методику, засновану на комплексах навчально-тренувальних завдань з формування ефективних техніко-тактичних дій борців.

2.2 Методи дослідження

Для реалізації визначених завдань і мети дослідження, ми застосовували наступні наукові методи:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури,
2. Педагогічне спостереження,
3. Педагогічний експеримент,
4. Методи математичної статистики.

У дослідно-експериментальній роботі для визначення чисельних

значень нами використані науково-обґрунтовані та апробовані в спортивній боротьбі показники, що характеризують змагальну діяльність.

1. Активність атакуючих дій, в положенні боротьби стоячи – кількість реальних спроб проведення прийому і оцінених прийомів за одну хвилину змагальної сутички. Чим вище показник, тим більше атакуючих технічних дій застосовує борець в положенні боротьби стоячи за одну хвилину сутички.

2. Активність захисних дій, в положенні боротьби стоячи – кількість оцінених прийомів і реальних спроб проведення прийомів суперника в змагальних сутичках в перерахунку на хвилину боротьби. Чим вище показник, тим більше технічних дій програє борець в положенні боротьби стоячи за одну хвилину сутички.

3. Надійність атакуючих дій, в положенні боротьби стоячи – середня оцінка прийомів і реальних спроб проведення прийому, в положенні боротьби стоячи, проведених на змаганні. При цьому реальна спроба і технічні дії, оцінені в 1, 2, 3, 5 балів відповідно рівні 0,1; 1; 2; 3; 5 очками. Чим вище показник, тим частіше і вище оцінюються технічні дії, в положенні боротьби стоячи, що застосовуються на змаганні.

4. Надійність захисних дій, в положенні боротьби стоячи – визначається різницею з десяти якісної середньої оцінки і реальних спроб програних стоячи, де величина оцінок і реальних спроб відповідає, зазначеним в пункті 3. Чим вище показник, тим менше технічних дій програє борець в положенні боротьби стоячи.

5. Комбінаційність атакуючих дій в положенні боротьби стоячи – відношення кількості прийомів, виконаних в боротьбі стоячи із застосуванням комбінацій до кількості виконаних прийомів в комбінації і без застосування комбінацій. Чим вище показник, тим більше прийомів борець проводить із застосуванням комбінацій.

6. Обсяг ефективної техніки, в положенні боротьби стоячи – кількість різних прийомів, оцінених в боротьбі за змагання. Чим вище показник, тим

більше різних прийомів борець проводить на оцінку за змагання.

7. Якісна оцінка прийомів, в положенні боротьби стоячи – середня оцінка всіх проведених прийомів, в положенні боротьби стоячи, де технічні дії, оцінені в 1; 2; 3; 5 балів відповідно рівні 1; 2; 3; 5 очками. Чим вище показник, тим вище оцінювалися застосовувані технічні дії в положенні боротьби стоячи.

8. Обсяг змагальної техніки, в положенні боротьби стоячи – загальна кількість різних прийомів, оцінюваних і не оцінюваних, які борець застосовує на змаганні. Чим вище показник, тим більше різних прийомів борець використовує на змаганні в положенні боротьби стоячи.

9. Обсяг змагальної техніки, в положенні боротьби лежачи – загальна кількість різних прийомів, оцінюваних і не оцінюваних, які борець застосовує на змаганні. Чим вище показник, тим більше різних прийомів борець використовує на змаганні в положенні боротьби лежачи.

10. Надійність атакуючих дій, в положенні боротьби лежачи – середня оцінка прийомів і реальних спроб проведення прийомів, в положенні боротьби лежачи, використовуваних на змаганні. При цьому реальна спроба і технічні дії, оцінені в 1; 2; 3; 5 балів відповідно рівні 0,1; 1; 2; 3; 5 очками. Чим вище показник, тим частіше і вище оцінюються технічні дії в положенні боротьби лежачи застосовуються на змаганні.

11. Надійність захисних дій, в положенні боротьби лежачи – визначається різницею з десяти якісної середньої оцінки і реальних спроб, програних в положенні боротьби лежачи. Чим вище показник, тим менше технічних дій програє борець в положенні боротьби лежачи.

12. Якісна оцінка прийомів, в положенні боротьби лежачи – середня оцінка всіх проведених прийомів, в положенні боротьби лежачи, де технічні дії, оцінені в 1; 2; 3; 5 балів відповідно рівні 1; 2; 3; 5 очками. Чим вище показник, тим вище оцінювалися застосовувані технічні дії в положенні боротьби лежачи.

13. Обсяг ефективної техніки, в положенні боротьби лежачи – кількість різних прийомів, оцінених в положенні боротьби лежачи за змагання. Чим вище показник, тим більше різних прийомів борець проводить на оцінку за змагання.

14. Комбінаційність атакуючих дій, в положенні боротьби лежачи – відношення кількості прийомів, виконаних в боротьбі стоячи із застосуванням комбінацій до кількості виконаних прийомів в комбінації і без застосування комбінації. Чим вище показник, тим більше прийомів борець проводить з використанням комбінацій.

15. Місце, зайняте на змаганнях – чим нижче показник, тим вище рівень спортивної майстерності борця.

2.3 Організація дослідження

Дослідження проводилося в три етапи. На першому етапі здійснювалася робота, пов'язана з аналізом та узагальненням інформації з літературних джерел з теорії та методики фізичної культури і спорту, психології та педагогіки. Були сформульовані мета, завдання, об'єкт, предмет і гіпотеза дослідження. У цей період розроблялася методика вдосконалення техніко-тактичної підготовленості борців греко-римського стилю високої кваліфікації.

На другому етапі (з листопада 2021 по листопад 2022 року) був проведений природний, формуючий експеримент. В експерименті брали участь борців греко-римського стилю високої кваліфікації.

Третій етап включав в себе завдання, пов'язані із завершенням кваліфікаційної роботи. На цьому етапі було виконано: 1) коригування результатів і висновків по роботі; 2) оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до вимог; 3) підготовка доповіді по роботі до захисту.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Техніко-тактичну підготовку необхідно будувати відповідно до особливостей і вимог змагальної діяльності спортсменів. З позиції діяльнісного підходу змагальна діяльність являє собою організоване, за певними правилами суперництво, з метою об'єктивного порівняння спортивної майстерності і результату на змаганнях.

Спорт вищих досягнень став галуззю індустрії, відбувається його комерціалізація, яка пред'являє підвищені вимоги до видовищності змагань, необхідної для залучення уваги та інтересу великої аудиторії – як глядачів, так і виробників товарів і послуг. Видовищність пов'язують з великими суспільно-масовими заходами, активізацією інтересу до спортивних змагань, особливого значення надають сприйняттю і розумінню прекрасного, естетики рухів, краси тіла. Деяких глядачів приваблює емоційна сторона протиборства, але все ж головним залишаються не грубість і недисциплінованість, а та легкість і краса дій, за рахунок яких досягається перемога в поєдинку з рівним суперником.

У зв'язку з цим, в спортивній боротьбі для підвищення видовищності змінюються і доповнюються правила змагань з метою загальнодоступності, простоти розуміння глядачами, привабливості, підвищення емоційності, динамічності, естетичного сприйняття змагальних поєдинків і створення умов для виконання спортсменами різноманітних, ефектних (тих, що справляють враження, викликають захват), результативних техніко-тактичних дій.

Змагання виступає завжди як кульмінаційний момент діяльності спортсмена. Успішність реалізації аргументовано побудованій стратегії змагальної боротьби, яка багато в чому визначається правилами змагань. Будь-які незначні зміни в правилах змагань мають позитивні і негативні сторони. Це відбивається на тренувальних режимах підготовки борців,

якісних і кількісних показниках змагальної діяльності (активності, результативності, надійності, комбінаційності, різноманітності), використовуваних для визначення напрямків вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців. На змаганнях всі сторони підготовленості (фізична, психологічна, техніко-тактична) проявляються в єдності, а в управлінні процесом підготовки для досягнення результату необхідно мати уявлення про справжній характер змагального протиборства.

Удосконалення техніко-тактичної підготовки становить найбільш важливу частину навчально-тренувального процесу в єдиноборствах. Вихідним елементом структури спортивного тренування виступають тренувальні завдання з усіма необхідними умовами для їх виконання, що дозволяють вирішувати певні педагогічні завдання. Ефективність засобів і методів підготовки визначається в першу чергу тим, настільки точно вони відображають складні і закономірні процеси, що відбуваються під час протиборства на змаганнях. Тому в сучасних умовах змагальної діяльності особливого значення набуває раціоналізація засобів і методів вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців.

Формування техніко-тактичних дій у видах єдиноборств є вирішальним фактором успішної змагальної діяльності спортсменів. В результаті вивчення спеціальної літератури з'ясувалося, що сучасні правила не створюють умов для максимальної реалізації техніки спортивної боротьби. Арсенал техніко-тактичних дій найсильніших борців греко-римського стилю складається з відносно простих переводів, оцінюваних в один бал і переворотів в партері з оцінкою два бали. Мало застосовуються високо оцінювані техніко-тактичні дії в положенні боротьби стоячи і лежачи. У положенні стоячи спортсмени створюють активні переміщення по килиму без проведення технічної дії і цілеспрямовано домагаються переходу боротьби в партер, де використовують зручні ситуації для ефективного виконання прийому. Відбувся зсув акценту в бік виконання прийомів у

партері, що негативно відбилося на видовищності змагальних поєдинків у греко-римській боротьбі. Зміни та доповнення правил змагань спрямовані на підвищення видовищності, яка потребує удосконалення методики підготовки, орієнтованої на формування різноманітних, комбінаційних, надійних, високо оцінюваних техніко-тактичних дій борців.

Педагогічні спостереження змагальної діяльності борців здійснювалися з використанням стенографічного запису техніко-тактичних дій у поєдинках. Встановлено, що зі зростанням спортивної майстерності відбувається зниження обсягу техніко-тактичних дій, використовуваних в умовах змагань, проте зростає їх надійність в поєдинку. Обсяг ефективних прийомів у кваліфікованих борців становить в середньому три техніко-тактичних дії, що проводяться на змаганнях. В умовах змагальної боротьби спостерігаються індивідуальні багатоваріантні способи виконання оцінюваних техніко-тактичних дій на шкоду різноманітним і ефективним прийомам. Разом з тим, в процесі багаторічної підготовки на початковому етапі і в навчально-тренувальних групах закладаються базові основи різноманітної техніки, формується широке коло умінь і навичок виконання техніко-тактичних дій. Таким чином, спостерігається невідповідність між обсягом-освоєних техніко-тактичних дій на початкових етапах підготовки та їх реалізацією у змагальній діяльності кваліфікованими борцями греко-римського стилю.

У процесі констатуючого експерименту здійснювалася апробація змісту комплексів спеціальних навчально-тренувальних завдань, спрямованих на формування різноманітних, високо оцінюваних техніко-тактичних дій кваліфікованих борців греко-римського стилю, визначалася можливість їх практичного використання. Проводилося остаточне уточнення і корекція попередньо розроблених завдань, техніки і тактики їх виконання в змагальній сутичці, вносилися поправки і доповнення в методику вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців, виявлялися умови раціонального застосування даних комплексів вправ в структурі навчально-

тренувального процесу.

Методику складає поєднання техніко-тактичної з іншими видами підготовки, планування техніко-тактичної підготовки в структурі річного циклу, використання комплексів навчально-тренувальних завдань. Особливістю методики є комплекси навчально-тренувальних завдань з формування ефективних техніко-тактичних дій, питома вага яких підвищена до 70% від загального обсягу техніко-тактичної підготовки в річному тренувальному циклі кваліфікованих борців. Розроблені комплекси завдань спрямовані на вдосконалення комбінаційності і різноманітності, надійності захисних і високо оцінюваних атакуючих техніко-тактичних дій в змагальній сутичці.

У навчально-тренувальному процесі необхідно акцентувати увагу на вдосконаленні прийомів в комбінаціях з оцінюваними змагальними техніко-тактичними діями для досягнення чистої перемоги, ведення активної боротьби, положення «динамічний хрест», здійснення щільних захоплень, виведення з рівноваги, створення сприятливих ситуацій для виконання різноманітних прийомів, навичок захисних дій з урахуванням ходу розвитку змагального поєдинку.

Вивчення змагальної діяльності висококваліфікованих борців дозволило встановити кількість оцінюваних техніко-тактичних дій.

У положенні боротьби стоячи:

- переводи в партер – 13,8%;
- кидки прогином – 6,1%;
- кидки підворотом – 5,3%;
- кидки скручуванням – 4,2%;
- інші ТТД – 3,2%.

У положенні боротьби лежачи:

- перевороти накатою – 43,6%;
- кидки накатою – 15,2%;

- переверот зворотним захопленням поясу – 2,5%;
- кидок зворотним захопленням поясу – 2,1%;
- інші ТТД – 4,0%.

Отримані дані показують, що сучасні правила греко-римської боротьби спрямовані переважно на реалізацію функціональної підготовленості борців. Внаслідок цього обмежується застосування спортсменами різноманітного потенціалу техніко-тактичних дій спортивної боротьби, що значно знижує видовищність змагальних поєдинків. Тенденції розвитку спортивної боротьби спрямовані на подальші зміни і доповнення правил змагань, що вимагають виконання різноманітних і високо оцінюваних техніко-тактичних дій.

Розроблена методика вдосконалення підготовки кваліфікованих борців дозволяє сформулювати і реалізувати різноманітні, комбінаційні, надійні, захисні і атакуючі високо оцінювані техніко-тактичні дії, які в даний час рідко застосовуються на змаганнях.

Ефективність розробленої методики оцінювалася за допомогою порівняння показників змагальної діяльності дослідних груп на початку і після проведення педагогічного експерименту.

Дослідні групи склалися зі спортсменів 17-19 років рівної кваліфікації: 7 борців склали експериментальну групу і 7 борців – контрольну. Кваліфікація борців, які брали участь у педагогічному експерименті: МС - 4 спортсмена, КМС – 10 спортсменів, відповідно по 2 МС та 5 КМС у дослідних групах.

В експериментальній групі в запланований для вдосконалення техніко-тактичної підготовки час використовувалися розроблені комплекси навчально-тренувальних завдань (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Розподіл часу між комплексами завдань у річному тренувальному циклі кваліфікованих борців залежно від вимог змагальної діяльності

Основні показники	Особливості змагальних техніко-тактичних дій	Комплекси навчально-тренувальних завдань	%
Положення боротьби стоячи	Використання простих і низько оцінюваних техніко-тактичних дій Проведення поєдинку створенням активних переміщень по килиму Ведення боротьби в стійці з метою переведення її в положення лежачи Застосування захисних техніко-тактичних дій, що не викликають попередження за пасивне ведення змагального поєдинку Зменшення використання різноманітних і високо оцінюваних прийомів	Удосконалення ефективних змагальних техніко-тактичних дій	7
		Удосконалення навичок виведення з рівноваги і створення сприятливих ситуацій для проведення прийому	8
		Удосконалення навичок активної боротьби, в щільному захопленні, в умовах жорсткого силового тиску	10
		Удосконалення атакуючих і захисних дій в положенні боротьби «динамічний хрест»	6
		Удосконалення різноманітних прийомів у комбінаціях з ефективними змагальними техніко-тактичними діями	14
Положення боротьби лежачи	Зміщення акценту досягнення перемоги в партері за рахунок використання оцінюваних прийомів Використання низько оцінюваних техніко-тактичних дій Обмежене застосування техніко-тактичних дій, спрямованих на досягнення чистої перемоги	Удосконалення ефективних змагальних техніко-тактичних дій	10
		Удосконалення захисних техніко-тактичних дій з урахуванням ходу розвитку поєдинку	20
		Удосконалення техніко-тактичних дій, спрямованих на досягнення чистої перемоги, в комбінаціях з ефективними змагальними прийомами	25
Разом: 100			

Удосконалення різноманітних прийомів в комбінаціях з ефективними і

часто використовуваними змагальними техніко-тактичними діями становить в положенні боротьби стоячи 14 %, лежачи – 25 %, що істотно більше в порівнянні з іншими комплексами.

Застосування даних навчально-тренувальних завдань відображає вимоги змінюваних правил змагань до складу і структури техніко-тактичних дій кваліфікованих борців греко-римського стилю.

У контрольній групі спеціальної роботи з формування техніко-тактичних дій із застосуванням розроблених комплексів не проводилося. Борці тренувалися за загальноприйнятою методикою у відведений час паралельно з експериментальною групою. Спортсмени дослідних груп в процесі педагогічного експерименту взяли участь в двох міських, одному обласному чемпіонаті з греко-римської боротьби, де здійснювалися педагогічні спостереження і визначалися чисельні значення показників, що характеризують змагальну діяльність борців.

Результати експериментальної перевірки методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю представлені в таблиці 3.2. Встановлено, що в ході спрямованої педагогічної роботи в дослідних групах відбулися зміни за показниками змагальної діяльності.

В експериментальній групі відбулися статистично значущі зміни за десятьма показниками змагальної діяльності. Значення надійності атакуючих дій в положенні боротьби стоячи (НАДС, показник 3) до експерименту склало $0,33 \pm 0,12$, а після експерименту – $0,45 \pm 0,18$ ум. од. ($p < 0,05$). Аналогічні зміни відзначені в показнику надійності атакуючих дій в положенні боротьби лежачи (НАДЛ, показник 10). Це свідчить про те, що борці виконували техніко-тактичні дії, які при меншій кількості спроб частіше оцінювалися. Надійність захисних дій лежачи значно підвищилася. Борці експериментальної групи програвали меншу кількість високо оцінюваних прийомів в партері.

На достовірному рівні покращилися показники комбінаційності атакуючих дій в положенні боротьби стоячи і лежачи спортсменів експериментальної групи.

Таблиця 3.2

Результати експериментальної перевірки ефективності методики вдосконалення техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців греко-римського стилю

Показники змагальної діяльності (ум. од)	Групи борців (M±m)			
	Експериментальна (n=7)		Контрольна (n=7)	
	До експ.	Після експ.	До експ.	Після експ.
1. Активність атакуючих дій стоячи	0,37±0,21	0,4±0,26	0,39±0,23	0,42±0,31
2. Активність захисних дій стоячи	0,46±0,22	0,35±0,18	0,48±0,22	0,32±0,18*
3. Надійність атакуючих дій стоячи	0,33±0,12	0,45±0,18*	0,36±0,14	0,43±0,16
4. Надійність захисних дій стоячи	8,63±0,84	8,13±0,79	8,56±0,84	9,29±0,69*
5. Комбінаційність атакуючих дій стоячи	0,52±0,44	0,93±0,46*	0,49±0,38	0,56±0,44
6. Обсяг ефективної техніки стоячи	0,62±0,31*	0,96±0,42	0,64±0,44	0,92±0,48
7. Якісна оцінка прийомів стоячи	0,89±0,58	0,91±0,64	0,87±0,53	0,92±0,77
8. Обсяг змагальної техніки стоячи	1,12±0,46	1,58±0,52*	1,22±0,49	1,37±0,46
9. Обсяг змагальної техніки лежачи	2,15±0,71	2,84±0,84*	21,8±0,69	2,22±0,75
10. Надійність атакуючих дій лежачи	1,18±0,67	1,91±0,83*	1,22±0,72	1,84±0,79*
11. Надійність захисних дій лежачи	7,78±1,02	8,74±1,18*	7,82±1,11	8,80±1,18*
12. Якісна оцінка прийомів лежачи	1,42±0,82	1,68±0,86	1,2±0,71	1,53±0,82
13. Обсяг ефективної техніки лежачи	2,08±0,63	2,62±0,71*	2,1 ±0,76	2,54±0,92
14. Комбінація атакуючих дій лежачи	0,64±0,34	1,03±0,44*	0,61±0,34	0,7±0,38
15. Місце, зайняте на змаганнях	7,10±2,75	4,31±2,97*	6,52±2,11	5,13±2,26

Примітка: знаком «*» відзначені статистично значущі зміни

Борці стали більше проводити високо оцінюваних прийомів в комбінаціях з низько оцінюваними техніко-тактичними діями, що також підтверджується збільшенням показників обсягу ефективної техніки в положенні боротьби стоячи і лежачи. Обсяг ефективної техніки в положенні боротьби лежачи до експерименту становив $2,08 \pm 0,63$, після – $2,62 \pm 0,71$ ум.од. ($p < 0,05$). Збільшилося виконання різноманітних оцінених прийомів в положенні боротьби стоячи і лежачи з використанням комбінацій.

Статистично значущі зміни експериментальної групи спостерігалися в показниках обсягу змагальної техніки положень боротьби стоячи і лежачи. Застосування кваліфікованими борцями греко-римського стилю більш широкого арсеналу (кількості) прийомів свідчить про збільшення різноманітності техніко-тактичних дій у змагальних поєдинках.

Можна зробити висновок, що достовірне поліпшення показників змагальної діяльності забезпечило підвищення рівня спортивної майстерності. Спортсмени експериментальної групи займали вищі місця на змаганнях. До експерименту показник місця, зайнятого на змаганнях, становив $7,10 \pm 2,75$, після – $4,31 \pm 2,97$ ($p < 0,05$). Чим нижче чисельне його значення, тим вище рівень спортивної майстерності.

У контрольній групі відбулися позитивні зміни щодо меншої кількості показників змагальної діяльності. Достовірні зміни спостерігалися лише за чотирма показниками з п'ятнадцяти.

За результатами порівняльного аналізу показників змагальної діяльності кваліфікованих борців дослідних груп після експерименту встановлено, що у спортсменів експериментальної групи результати перевершили контрольну групу за десятьма показниками змагальної діяльності. Найбільш виражені міжгрупові відмінності після педагогічного експерименту представлені на рисунку 3.1, де представлені показники комбінаційності атакуючих дій в положенні боротьби стоячи, лежачи і обсяг змагальної техніки в положенні боротьби лежачи ($p < 0,05$).

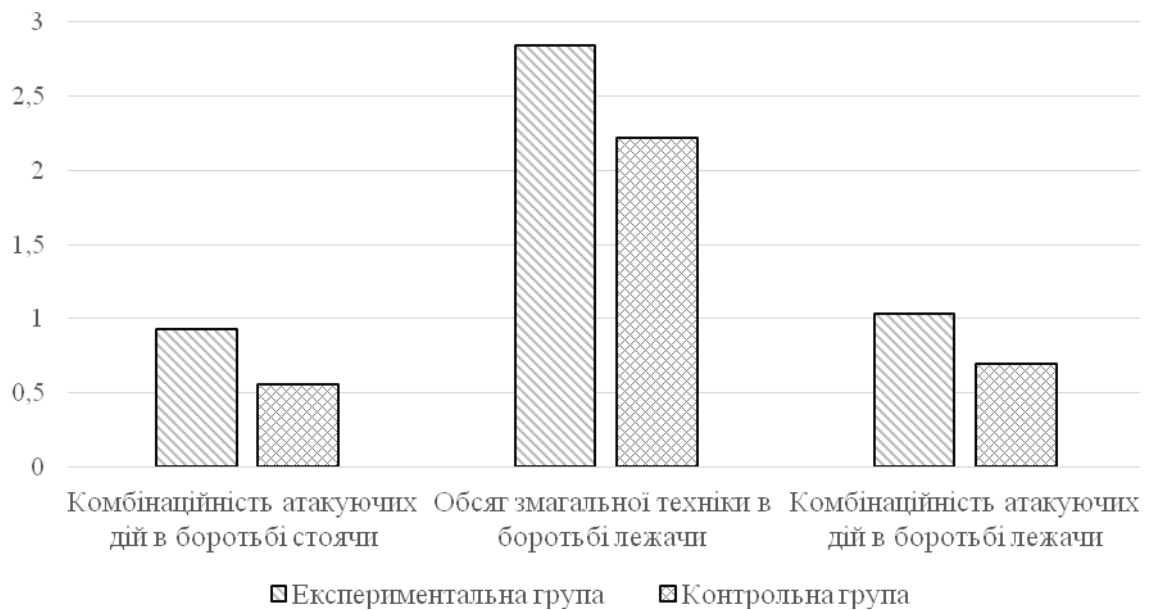


Рисунок 3.1. Показники змагальної діяльності борців дослідних груп після педагогічного експерименту

Проведений педагогічний експеримент свідчить про позитивний вплив запропонованої методики підготовки з формування та реалізації різноманітних комбінаційних, надійних захисних та атакуючих високо оцінюваних техніко-тактичних дій кваліфікованих борців греко-римського стилю.

Ефективність розробленої методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки підтвердилася в значному прирості показників змагальної діяльності та спортивного результату борців експериментальної групи, в порівнянні з контрольною, в ході педагогічного експерименту.

Таким чином, результати експериментальної роботи показали, що використання в навчально-тренувальному процесі розробленої методики дозволяє формувати техніко-тактичні дії кваліфікованих борців греко-римського стилю, що забезпечують підвищення результативності та видовищності змагальних поєдинків.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження показало, що в умовах проведення змагань техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю не забезпечує реалізацію різноманітних, високо оцінюваних дій в положенні боротьби стоячи і лежачи, необхідних для підвищення результативності та видовищності протиборства.

Кваліфіковані борці греко-римського стилю на змаганнях застосовують частіше низько оцінювані техніко-тактичні дії: перевороти накатом (43,6%), переклади в партер (13,8%); рідше високо оцінювані: кидки накатом (15,2%), прогином (6,1%).

2. В ході дослідження розроблено комплекси навчально-тренувальних завдань з формування комбінаційних, різноманітних, надійних захисних, високо оцінюваних атакуючих техніко-тактичних дій в положенні боротьби стоячи і лежачи.

3. Методика, заснована на комплексах з формування ефективних техніко-тактичних дій, сприяє підвищенню результативності та видовищності змагальних поєдинків. Проведений педагогічний експеримент підтверджує дієвість застосування розробленої методики, що виражається в достовірному поліпшенні результату на змаганнях і показників змагальної діяльності-надійності захисних і атакуючих дій, комбінаційності, обсягу ефективної техніки борців експериментальної групи.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бекас О. О., Паламарчук Ю. Г. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2009. № 2. С. 88–91.
2. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 135-142.
3. Білецький С. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 7-10.
4. Бойченко Н. В. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 23-26.
5. Верітов О. І. Рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості та спрямованість оздоровчо-корекційних заходів борців дзюдо 12-17 років. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2012. № 3. С. 154-163.
6. Волков Л. В., Захарків С. Й., Семенюшко О. І. Особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку борців вільного стиля при навчанні на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 9. С. 31-37.
7. Гурова А. І. Визначення основних захворювань опорно-рухового апарату борців-дзюдоїстів та рекомендації щодо їх фізичної реабілітації. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(1). С. 99-101.

8. Дорошенко В. В. Вплив комплексних відновних заходів на функціональний стан та функціональну підготовленість борців греко-римського стилю на етапі передзмагальної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(1). С. 116-120.

9. Карпова І.Б., Корчинський В.Л., Зотов А.В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посібник. І.Б. Карпова, 2-е вид. К. : КНЕУ, 2006. 104 с.

10. Киприч С. В. Теоретические предпосылки совершенствования тренировочного процесс боксеров с учетом современных тенденций в развитии вида спорта. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(4). С. 130-135.

11. Киприч С. В., Донец А. В., Махди Омар Али Совершенствование управления тренировочным процессом боксеров на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям. *Физическое воспитание студентов.* 2013. № 6. С. 20-24.

12. Киприч С. Теоретические предпосылки реализации стратегии совершенствования управления спортивной тренировкой в боксе с учетом современных тенденций развития вида спорта. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2014. Вип. 3. С. 43-50.

13. Кирпич С., Мхади О.А., Рыбачок Р. Режимы тренировочных нагрузок для стимуляции функциональных возможностей квалифицированных спортсменов в боксе. *Імідж сучасного педагога.* 2013. № 3. С. 32-36.

14. Коломієць А. С. Міщенко О. В., Лазоренко С. А. Удосконалення фізичних якостей борців вільного стилю кадетського віку. *Вісник*

Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Вип. 147(2). С. 183-187.

15. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Міщенко В. С., Харковлюк-Балакіна Н. В, Іващенко О. О. Оцінка психофізіологічного стану у борців високої кваліфікації в умовах тренувальних навантажень за нейродинамічними характеристиками. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Біологія.* 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 139-148.

16. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Шацьких В. Динаміка функціонального стану у борців греко-римського стилю в умовах поточного контролю. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2010. № 3. С. 106-110.

17. Коробейніков Г., Радченко Ю. Особливості психофізіологічного стану борців високої кваліфікації у змагальний період. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура.* 2009. Вип. 10. С. 51-55.

18. Лахно С. В., Шинкарьов С. І. Методика розвитку швидкісно-силових здібностей у боксі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2013. № 8(2). С. 155-160.

19. Ложечка М. В. Теоретико-методичні підходи до визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості борців. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2013. № 8(2). С. 161-165.

20. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 2. С. 21-29.

21. Марцив В. П. Сравнительный анализ показателей соревновательной деятельности боксеров-любителей высокой квалификации. *Физическое воспитание студентов.* 2014. № 6. С. 41-45.

22. Марців В. П. Динаміка психофізіологічного стану боксерів під впливом стандартного спеціалізованого навантаження на етапі

спеціалізованої базової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 9. С. 43-49.

23. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11. С. 70-73.

24. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 11. С. 70-73.

25. Махди Омар Али, Киприч С., Донец А. Тренерские средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 48-54.

26. Махди Омар Али, Киприч С., Донец А. Тренерские средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 48-54.

27. Махди Омар Али, Киприч С., Донец А. Тренерские средства, направленные на стимуляцию специальной работоспособности квалифицированных спортсменов в боксе. *Спортивный вестник Придніпров'я*. 2013. № 3. С. 48-54.

28. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник для ВНЗ. М-во освіти і науки, молоді та спорту України. К. : Слово, 2011. 264 с.

29. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і

спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології : підручник для ВНЗ. М-во освіти і науки, молоді та спорту України. К. : Слово, 2011. 264 с.

30. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2014. Вип. 118(4). С. 143-145.

31. Орлов О. Особливості формування фізичних здібностей студентів вищих навчальних закладів у практиці занять бойовим мистецтвом ушу [Електронний ресурс]. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2015. № 2. С. 129-135.

32. Остьянов В.Н., Остьянов В.Н., Гайдамака И.И. Бокс. К.: Олимпийская литература, 2000. 232 с.

33. Остьянов В.О., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка): учебное пособие для студ. вузов. К. : Олимпийская литература, 2001. 239 с.

34. Остьянов В.О., Гайдамак И. И. Бокс (обучение и тренировка): учебное пособие для студ. вузов. К. : Олимпийская литература, 2001. 239 с.

35. Павелец О. Я., Остьянов В. Н., Майданюк О. В. Модельные характеристики как основа индивидуализации подготовки боксеров высших разрядов (элиты). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 10. С. 52-55.

36. Павелец О. Я., Остьянов В. Н., Майданюк О. В. Модельные характеристики как основа индивидуализации подготовки боксеров высших разрядов (элиты). *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2013. № 10. С. 52-55.

37. Палатний А. Л. Результативність виступів борців греко-римського стилю збірних команд України різних вікових груп на провідних міжнародних змаганнях. *Український журнал медицини, біології та спорту.*

2018. Т. 3, № 7. С. 289-296.

38. Первачук Р. В., Сибіль М. Г. Внесок різних систем енергозабезпечення організму в підготовку спеціальної працездатності борців вільного стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 99-105.

39. Первачук Р. Програма індивідуалізації тренувального процесу борців вільного стилю з урахуванням домінуючого типу енергозабезпечення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 72-77.

40. Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю: проблеми і перспективи. *Єдиноборства*. 2016. № 2. С. 54-57.

41. Рыбачок Р. Применение внутренировочных средств стимуляции работоспособности в процессе подготовки квалифицированных боксеров. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 104-107.

42. Стельмах Ю. Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 100-104.

43. Суслов Ф.П. О структуре (периодизации) годичного цикла подготовки и спортивной формы в современном спорте. *Теория и практики физической культуры*. 2010. № 4. С. 11-15.

44. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таэквондо, тхэквондо, фехтование. Под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. М. : Физкультура и Спорт, 2007. 224 с.

45. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, каратэ, таэквондо, тхэквондо, фехтование. Под ред. А.Ф. Шарипова, О.Б. Малкова. М. : Физкультура и Спорт, 2007. 224 с.

46. Тропін Ю. М., Панов П. П., Белобаба С. Б. Фізична підготовка борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 82-84.

47. Турецкий Б.В. Обучение единоборцев конфликтным взаимодействиям в бою. *Теория и практика физической культуры*. 1993. №2. С. 23-24.

48. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19-20 жовтня 2005 р., Запоріжжя. під ред. Н. П. Голевої ; М-во освіти і науки України, ЗНТУ. Запоріжжя : [ЗНТУ], 2005. 96 с.

49. Хачикян С.С. Спеціальні тренажери для розвитку рухових якостей боксерів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 142-146.

50. Хачикян С.С. Спеціальні тренажери для розвитку рухових якостей боксерів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 142-146.

51. Ху Лифей, Максименко И. Г. Место и роль ушу в формировании специальных знаний и двигательных качеств у будущих учителей физического воспитания в ВУЗах Китая [Электронный ресурс]. *Науковий вісник Донбасу*. 2014. № 2.

52. Шандригось В. І. Аналіз результатів борців різних країн на чемпіонаті світу з вільної боротьби серед чоловіків до 23 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 86-96.

53. Шандригось В. І. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. *Єдиноборства*. 2019. № 2. С. 58-67.

54. Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед

чоловіків. *Єдиноборства*. 2018. № 4. С. 80-90.

55. Шацьких В. Динаміка психофізіологічних станів борців греко-римського стилю високої кваліфікації в умовах поточного контролю. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 17. С. 205-209.

56. Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварєв А. Л. Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 328-335.