

Міністерство освіти і науки України
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ЕФЕКТИВНІСТЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ
ВІЛЬНОГО СТИЛЮ
НА ОСНОВІ ВИВЧЕННЯ ВАРІАТИВНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ**

Дипломна робота
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав: студент 611 групи
спеціальності
017 Фізична культура і спорт
Венкель Віталій Васильович

Керівник к.п.н., доц. Гнесь Н.О.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ____

від “ ____ ” _____ 2022 р.

Завідувач кафедри _____ Наконечний І.Ю.

Чернівці
2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОЧАТКОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ БОРотьБИ	6
1.1. Основні положення методики навчання та вдосконалення техніки спортивної боротьби	6
1.2. Підвищення ефективності змагальної діяльності шляхом збільшення варіативності техніки	17
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ВАРІАТИВНИХ ТЕХНІКО- ТАКТИЧНИХ ДІЙ	32
3.1. Базова техніка вільної боротьби як основа варіативної техніки	32
3.2. Спортивно-ігровий метод у формуванні умінь та навичок ведення єдиноборства.....	34
3.3. Методика навчання варіативних техніко-тактичних дій (на прикладі прийому «млин»)	47
3.4. Ефективність методики навчання варіативних техніко- тактичних дій (на прикладі прийому «млин»).....	51
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення техніки та тактики є одним із головних завдань навчально-тренувального процесу у вільній боротьбі. Цей процес будується на основі методичних принципів та з урахуванням окремих методик навчання, що відображають специфіку та особливості техніки та тактики боротьби. З кожним роком зростає потреба у вдосконаленні методики навчання. Це викликано закономірним розвитком вільної боротьби як нашої країни, так і у світі.

Методичні основи базової підготовки у спортивній боротьбі розкрито у працях фахівців [40; 42; 43], зміст методики навчання, етапів освоєння технічних дій представлено у наступних доробках [21; 30; 36].

Традиційна методика навчання спрямована на освоєння прийомів з включенням їх у боротьбу. Варто зауважити, що вивченню профілюючих елементів боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захватів, тиснення, маневрування, поштовхів, ривків, зачепів тощо) досі не приділяється належної уваги. На думку тренерів, освоєння цих дій борцями відбувається у процесі навчальних сутичок природним шляхом. Результати дослідження змагальної діяльності борців [10; 16; 18; 25] показують необхідність початкового вивчення цих операцій, оскільки вони становлять основу ведення боротьби в поєдинку.

Узагальнюючи сказане, можна сформулювати основне протиріччя, саме: невідповідність між необхідністю оволодіння основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення цієї проблеми традиційною методикою навчання.

Грунтуючись на аналізі літературних джерел та на результатах досліджень К.В. Балдаєва [14], можна сказати, що ігрова спрямованість занять створює умови для швидкого засвоєння профілюючих елементів боротьби та базових дій. При цьому ігри викликають живий інтерес дітей, підвищують їхню активність,

емоційність, змушують самотійно, творчо підходити до вирішення рухових завдань; цим вони сприяють формуванню фізичних і психічних аспектів в молодих борців.

Також практика формування обмеженого техніко-тактичного арсеналу в навчально-тренувальному процесі борців та необхідність формування вміння вести гарну та ефективну боротьбу обумовлюють проблему пошуку засобів і методів формування ефективного змагального арсеналу варіативних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики навчання юних спортсменів техніки вільної боротьби на основі вивчення варіативних техніко-тактичних дій.

Завдання дослідження:

1. Розкрити теоретико-методичні основи початкової техніко-тактичної підготовки у спортивній боротьбі.
2. Визначити теоретико-методичні положення формування варіативних техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі.
3. Обґрунтувати та експериментально перевірити методику навчання юних борців вільного стилю варіативних техніко-тактичних дій та варіантів їх комбінування залежно від ситуації єдиноборства (на прикладі прийому «млин») із використанням спортивно-ігрового методу.

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

Предмет дослідження – засоби, методи та методичні прийоми навчання юних борців варіативних техніко-тактичних дій.

Для розв'язання поставлених завдань визначили наступні **методи дослідження**: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; бесіда; експертна оцінка; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів досліджень.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (55 найменувань). Загальний обсяг роботи складає 65 сторінок, з яких 57 – основного тексту. У тексті міститься 7 таблиць, 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПОЧАТКОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТИВНІЙ БОРотьБИ

1.1. Основні положення методики навчання та вдосконалення техніки спортивної боротьби

Єдиноборства є одними з наймедальніших видів Олімпійської програми. Тому для їх послідовного розвитку в країні необхідно постійно удосконалювати наукове забезпечення підготовки спортсменів-єдиноборців. Питанням управління підготовкою, зокрема техніко-тактичної, присвячені праці провідних фахівців [13]. Фактор технічної підготовленості переважає у визначенні успішності змагальної діяльності у боротьбі [12].

Методика навчання у спортивній боротьбі базується на теоретико-методичних засадах, розроблених відомими вченими та практиками [9: 11; 17; 20; 22; 28] У їхніх роботах розкрито практично всі її аспекти – від найзагальніших до окремих.

Базова техніка – це основа будь-якого виду спорту, без якої неможливе ефективне ведення змагальної боротьби, при цьому доцільність вивчення техніки того чи іншого виду спорту на основі виділення і засвоєння базових дій є незаперечною [32]. Під базовою технікою та тактикою розуміють мінімальний перелік обов'язкових рухів, освоєння яких забезпечує формування основи техніки і тактики та створює передумови швидкого розучування будь-якого нового руху, тобто решти технічних і тактичних прийомів [42]. Зазначається, що: «базова техніка – це сукупність базових прийомів різних груп, під якими розуміють такі варіанти прийомів, які відображають структуру своїх груп і на основі яких освоюються інші варіанти прийомів». [12].

Усі методи навчання єдиноборців поділені на 4 групи:

1) без суперника на перших етапах навчання;

- 2) з умовним противником (манекени, набивні м'ячі тощо);
- 3) з партнером, який надає допомогу та створює необхідні ситуації;
- 4) із суперником, тобто протидіючим напарником [13].

Визначено, що: «у методиці навчання боротьбі найбільш ефективним є метод цілісної вправи, оскільки він дає можливість виконувати дію не розчленовуючи її та знижує ризик зміни її структури» [52]. При виконанні складних рухів досить ефективним є метод підвідних вправ, його використання веде до оптимізації техніки рухів, що вивчаються. Перевагою цього методу є не тільки збільшення темпів розучування технічних дій за рахунок позитивного переносу рухового досвіду, а й значне скорочення травматизму [51].

У літературі зазначено, що: «незважаючи на постійні зміни правил, технічна підготовка є основою всієї підготовки борців, хоча в практиці підготовки юних спортсменів все ж таки спостерігається її деяке звуження, обумовлене вимогами змагальної діяльності. Водночас формування широкого арсеналу надійних та ефективних технічних дій є першорядним завданням підготовки кваліфікованих борців та гарантує високі результати за будь-яких змін правил» [49].

Якість освоєння технічної дії визначається наявністю необхідних передумов або готовністю спортсменів до їх вивчення, тобто фізичної, координаційної та психічної підготовленості, достатньої для реалізації завдання навчання [47].

Великого внеску у розвиток теорії та практики підготовки борців зробив Ю.А. Шахмурадов [51], який виділив елементарну одиницю техніки боротьби – операцію (ривки, поштовхи, маневрування, зачепи тощо), що виконується борцем автоматично і не приносить спортсмену переваги у балах над суперником. Автор зазначає, що: «декілька операцій об'єднуються у більші одиниці протиборства – захоплення, тактичні підготовки, прийоми тощо. Така сукупність операцій також виконується автоматично і, як правило, не призводить

до отримання переваги над суперником (крім прийомів атаки). Ще більш складна сукупність операцій –прийом, що становить результативну частину атакуючої, контратакуючої або захисної дії у вигляді кидка, звалювання тощо без способу тактичної підготовки».

У працях, присвячених методиці навчання борців-початківців простежуються два підходи. Прихильники першого вважають, що: «протягом перших трьох-чотирьох років необхідно оволодіти якомога ширшим колом атакуючих дій. Потім у кожного борця природним чином виробиться власний арсенал «коронних» атакуючих дій, що власне становитиме індивідуальну техніку боротьби». Прихильники другого підходу пов'язують успіх оволодіння боротьбою з поелементним навчанням. Вони виділяють у боротьбі такі елементи: «пересування, захоплення, поштовхи, ривки, звільнення, атаки, захист, комбінації тощо». Вивчення і доведення цих елементів до рівня навички є основою становлення технічного арсеналу борця. Велика частка засобів у такому підході відводиться іграм та ігровим вправам, що включають елементи єдиноборств.

Р.А. Пилюян [36] дійшов висновку, що перевагою першого підходу є створення умов до самовдосконалення, спортсменам не нав'язується коло дій, доведених до автоматизму. У другого підходу є низка недоліків. По-перше, ігнорування механізму самовдосконалення. По-друге, згідно з позиціями сучасної психофізіології, не можна розраховувати на те, що, навчивши окремим елементам єдиноборства (пересуванням, захопленням, ривкам, поштовхам, звільненням тощо), можна добитися їх природного об'єднання в цілісну боротьбу. По-третє, надмірне захоплення іграми може зашкодити оволодінню вміння ведення поединку в рамках правил конкретного виду боротьби.

Автор вважає, що обидва підходи слід розглядати як крайні при виборі компромісної методики навчання боротьби.

Основними методами у навчанні спортивної боротьби є: цілісний, розчленований (частинами) і розчленовано-конструктивний (комбінований). Як правило методом цілісної вправи здійснюється навчання простих у координаційному відношенні прийомів, розчленованим – складніших. Розчленовано-конструктивний (комбінований) метод передбачає поєднане застосування методів [33].

Обґрунтовуючи навчальне значення правил змагань, науковці роблять висновок про те, що: «до базових належать рухи та дії, що становлять основу технічного арсеналу виду спорту, без якого неможливо активне та ефективне ведення змагальної боротьби із дотриманням існуючих правил. Автори розглядають методику базового етапу тактико-технічної підготовки борця, побудовану на основних дидактичних принципах та використанні пояснювально-ілюстративного методу навчання з акцентованим вивченням правил спортивної боротьби» [16; 23]. Так, спочатку учні освоюють технічні прийоми в спрощених умовах, без опору партнера (чи з дозованим опором), у статиці (якщо не потрібні динамічні переміщення). Потім учні переходять до виконання дії у різноманітних умовах та тактичних ситуаціях боротьби. Практичне освоєння будь-яких технічних процесів чи його комбінацій здійснюється цілісним методом, якщо дії чи комбінації досить прості, або частинами, якщо вони складні та їхнє виконання викликає в учнів значні труднощі.

В результаті багаторазового повторення підготовчих та спеціалізованих дій (стійки, дистанції, захвати, маневрування тощо) у варіативних умовах програма технічних дій з відповідними механізмами сенсорного коригування набуває подальшого якісного розвитку – механізми ускладнюються, відточуються, автоматизуються.

Практичне розучування базових прийомів здійснюється за методикою подібною до освоєння підготовчих та спеціалізованих дій. Після освоєння базового прийому, коли той, хто навчається точно і швидко виконує прийом у

сприятливих умовах на партнерові, що не чинить опір, він переходить до освоєння прийому в інших умовах, тобто з іншими підготовчими та спеціалізованими діями (захопленнями, стійками, переміщеннями тощо).

У фаховій літературі зазначено, що: «на останньому етапі формування базової техніки провідного значення набуває дидактичний принцип зв'язку навчання з практикою. Це обумовлено основним завданням початкової техніко-тактичної підготовки спортсменів: не тільки зрозуміти, освоїти і виконати підготовчі, спеціалізовані дії та базові прийоми боротьби, але і використовувати їх спочатку в навчально-тренувальних заняттях, а потім і в поєдинках змагань» [20].

Ю.В. Тупеев на основі експертизи із залученням 30 тренерів та спортсменів виявив, що найбільш важливим технічним прийомом на початковому етапі навчання є: «переклад ривком за руку та стегно, потім слідує прийом переклад ривком за руку з підсіканням дальньої ноги та кидок нахилом із захопленням за ноги. Четверте і п'яте місце займають прийоми переведення захопленням за ногу і кидок поворотом із захопленням руки та однойменної ноги зсередини («млин»). У свою чергу, експерти технічний прийом кидок прогином із захопленням за руку і стегно збоку (нирок під руку) поставили на шосте місце, а кидок підворотом із захопленням руки через плече з підніжкою – на сьоме. Восьме місце було представлене елементом техніки – кидок прогином із захопленням за руку і тулуб з обводом. Дев'яте і десяте місце зайняли такі прийоми: звалювання скручуванням із захопленням рук з обводом зсередини (відхват) і звалювання збиванням із захопленням руки і тулуба із зацепом різнойменної ноги ззовні» [47].

Прийоми у боротьбі повинні удосконалюватися як єдине ціле. Вправи для вдосконалення техніки з акцентованою установкою на сприйняття та оцінку суттєвих ознак у позиції противника, значно прискорюють процес становлення спортивної майстерності борців [46].

Якість формування рухових навичок оцінюється за стабільністю та надійністю виконання технічних дій у реальних умовах поєдинку [30].

Зазначено, що: «навчання та удосконалення техніки необхідно здійснювати підвищуючи стійкість рухових навичок до факторів, що збивають. Ендогенна група включає негативний психічний і фізичний стан борця; негативні фізичні та морфологічні особливості; недостатній рівень техніко-тактичної майстерності борця. До екзогенної групи факторів, що збивають, входять: масштаб змагань і завдання, що стоять перед борцем; рівень майстерності та тренуваності суперника; тактико-технічні захисні та контратакуючі дії; фізичний стан; фізичні та морфологічні особливості суперника; фактори біологічного впливу (кліматичні та часові зміни тощо); фактори, що характеризують взаємодію з опорою і з суперником (жорсткість килима, спітніння шкіри тощо); фактори, що характеризують зовнішні умови поєдинку (шум у залі, освітлення тощо)» [34].

З початку навчання слід виправляти явні помилки, не даючи їм закріпитися [21]. Необхідно постійно уважно вивчати зміну арсеналу техніки, що використовується на змаганнях [15].

Підвищенню ефективності тренування сприяє її різноманітність. Деякі спортсмени при освоєнні навички здатні багаторазово повторювати рухи без погіршення якості виконання. В інших така робота викликає швидку втому та монотонію. Їм слід попрацювати над іншими рухами між серіями підходів або просто відпочити і тоді продовжити тренування [12].

Принципові зміни у наукових даних про зміст системи підготовки спортсменів високої кваліфікації та спортивного резерву небагаточисельні, але суттєво уточнюють теоретичні та методичні позиції, сформульовані раніше. Інноваційні підходи у боротьбі передбачають: «удосконалення індивідуальної майстерності молодих спортсменів у розширеному діапазоні змагальних дій; збільшення варіативності тактичних дій; підвищення базового рівня атлетичної підготовки з акцентом на розвиток швидкісно-силових якостей та спеціальної

витривалості; динамічне накопичення потенціалу змагальної діяльності; вдосконалення взаємодії всього інституту збірних команд, у плані методичної єдності та наступності в ідеології та стратегії підготовки; оптимізацію діяльності всього інституту збірних команд на основі: суворої наступності програм підготовки, збільшення часу індивідуальної роботи з кожним борцем, регулярного проведення спеціалізованих навчально-тренувальних зборів щодо вдосконалення техніко-тактичної майстерності» [37].

У фаховій літературі зазначено, що: «методика навчання техніці спортивної боротьби пройшла еволюцію від навчання прийомів, відокремлених від змісту змагальної діяльності, до моделювання, яке передбачає спільну вдумливу, пошукову роботу тренера та учня, а не сліпе багаторазове повторення прийомів. Метод моделювання увійшов до числа головних у навчанні та вдосконаленні техніки та тактики боротьби» [38]. При цьому, як зазначає Б.А. Подливаєв [37] педагогічних способів моделювання боротьби досить багато, при цьому в сучасному спортивному тренуванні борців широко використовуються «системи завдань».

Аналізуючи проблему формування атакуючого стилю боротьби, Б.А. Подливаєв зазначив, що: «проблеми технічної підготовки полягають у тому, що у підготовці молодих спортсменів має місце протиріччя між обсягом техніко-тактичного арсеналу міжнародних видів боротьби (у вільній близько 3000 прийомів і греко-римській – понад 500), з одного боку, і фактичною кількістю прийомів, що виконуються на змаганнях (10-12 у вільній боротьбі 6-8 – у греко-римській)» [37].

Проте навчання переважно спрямоване на вивчення та вдосконалення власне прийомів. Вихід із цієї ситуації автор вбачає у тому, щоб від початку навчати власне боротьбі, тобто всього комплексу елементів єдиноборства.

Основу спортивної боротьби складають базові елементи техніки та тактики. А саме:

- «1) взаєморозташування борців у стійці та партері;
- 2) фон ведення сутички (здійснення захвату, перехід від одного захвату до іншого, звільнення від захватів блоками та упорами, маневрування, тиснення, виведення з рівноваги для створення сприятливої ситуації);
- 3) реалізація сприятливої ситуації (дією, ривком, поштовхом, швунгом, просмикуванням, відходом, прийомом, переводом, скиданням, кидком);
- 4) положення борця після проведення атакуючої дії (утримання у небезпечному положенні, туше)» [37].

Автор показує, що: «неповне, недостатнє освоєння всього комплексу елементів єдиноборства надалі веде до проблем у тактиці ведення боротьби. Арсенал прийомів, освоєний на початкових етапах, у дорослій боротьбі багато в чому не реалізується. Борці неефективно проводять захвати, їх зміну, звільнення від захоплень, маневрування в захопленні» [37].

Аналіз різних схем взаємодії суперників у боротьбі самбо, за допомогою яких відбувається перехід від однієї позиції до іншої (тобто ситуативна зміна взаєморозташування, що несе в певний момент одному з борців миттєве або відносно тривале вигідне положення, яке визначає позиційну забезпеченість його атаки або захисту), дозволяє говорити про те, що періодичне досягнення борцями будь-якої з позицій здійснюється за допомогою комплексів базових дій, які містять:

- 1) пересування єдиноборців у різних стійках і положеннях;
- 2) контакти силової взаємодії борців різними частинами тіла (захоплення, упори, підсікання тощо);
- 3) виведення з рівноваги конкурента (і збереження власної стійкості) діями в межах правил;
- 4) силове придушення супротивника тисненням;
- 5) дії в ситуаціях позиційно нерівноцінних взаєморозташування суперників;

- б) вирішення позицій небезпечних положень (утримання, опіка, контрдії);
- 7) завершальні атаки оцінювані судьями прийоми тощо.

Кожен із перерахованих блоків базових технічних дій комплексу при їх освоєнні дозволяє успішно освоювати і вдосконалювати епізоди поєдинку, які потребують корекції або посилення позиційної забезпеченості окремих ділянок поєдинку [36].

Тактика вичікування та обережність перемоги не приносить. Але різноманітна тактика вимагає розвитку високого рівня спеціальної витривалості та в цілому фізичної підготовленості [37].

Тому Б.А. Підліваєвим визначено завдання техніко-тактичної підготовки: «формування базових елементів техніки та тактики боротьби; удосконалення базових техніко-тактичних дій та формування «коронної» техніки з урахуванням індивідуальних особливостей; вдосконалення навичок ведення поєдинків з різними супротивниками та формування навичок участі у відповідальних змаганнях; вдосконалення тактичної підготовки, що дозволяє: проводити «коронні прийоми» в сутичках з будь-яким суперником; володіти тактикою активної боротьби за захоплення та площу килима; вести тотальну боротьбу на всій площі килима; вміти тактично закріплювати перевагу за рахунок активного маневру, тіснення, сковування суперника захватами; вміти швидко і своєчасно оцінювати конкретну ситуацію, що виникає під час поєдинку; під час проведення контрольних і змагальних сутичок реалізувати алгоритм перемоги; формування навичок ведення єдиноборств з урахуванням сучасних правил змагань та вимог суддівства на основі використання тренувальних завдань, що моделюють у тренуванні ситуацій та епізодів поєдинку; підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій та розширення арсеналу тактичної підготовки та комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей та підготовленості можливих противників; вдосконалення навичок участі у відповідальних змаганнях з метою підвищення надійності змагань» [37].

Говорячи про управління технічною підготовкою борців А.В. Захаров, підкреслює, що: «управління процесом оволодіння та вдосконалення рухових дій здійснюється за двома контурами регулювання. Зовнішній контур регулювання включає всю сукупність впливів педагога-тренера на спортсмена. Внутрішній контур пов'язаний із сприйняттям та активною переробкою спортсменом зовнішніх впливів та творчою їх реалізацією у конкретних діях адекватно умовам тренування чи змагання» [25].

Фахівцями запропоновано модель процесу вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців з урахуванням необхідності зміни правил змагань, спрямованих на підвищення видовищності поєдинків. Ця модель включає: «характеристики змагальної діяльності, методика підготовки, контроль та корекцію процесу» [40; 42].

Змагальна діяльність містить блоки, що: «відображають фактичну та прогнозовану техніко-тактичну підготовленість. Дані блоки визначають програму техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів і є першим рівнем моделі. Методика включає використання комплексів навчально-тренувальних завдань, планування техніко-тактичної підготовки на різних етапах і періодах спортивного тренування, поєднання техніко-тактичної підготовки з іншими її видами. Функціонування діяльності блоків моделі передбачає контроль та корекцію процесу техніко-тактичної підготовки. Структурний аспект моделі передбачає тісний взаємозв'язок та взаємодію основних блоків моделі» [40; 42].

Розроблена авторами методика вдосконалення підготовки кваліфікованих борців за запропонованою моделлю дозволяє сформулювати та реалізувати різноманітні комбінаційні, надійні захисні та атакуючі високооцінювані техніко-тактичні дії, які нині рідко використовуються у змаганнях.

В цілому автори дійшли висновку про те, що: «досягнення перемоги шляхом інтенсифікації змагальної діяльності спортсменів за рахунок превалювання фізичної підготовленості та застосування обмеженого арсеналу

техніко-тактичних дій (одного, двох прийомів) у майбутньому може визначити можливі невдачі на змаганнях найвищого рівня. Сучасні правила спортивної боротьби зазнавали змін і доповнень протягом багатьох років і, як показує передовий практичний досвід, певні зміни відбуватимуться й надалі. Основною причиною вдосконалення правил змагань у спортивній боротьбі є прагнення до підвищення видовищних поєдинків шляхом створення умов для застосування борцями різноманітних, ефективних та ефектних техніко-тактичних дій» [40; 42].

На думку фахівця з вільної боротьби Ю.А. Шахмурадова, існуюча традиційна методика навчання атакуючим прийомом у стійці розглядає процес вивчення окремих фаз даної технічної дії за наступною схемою: «здійснення захоплення, початок, виконання та закінчення прийому. У міру підвищення кваліфікації спортсмена цей взаємозв'язок руйнується. Причиною тому є недостатній рівень технічної підготовки борців і в процесі змагальної діяльності стає складно провести атакуючі технічні дії» [51].

При рівних рівнях технічної підготовленості у висококваліфікованих спортсменів частіше виникають проміжні положення. Як показує аналіз змагальної діяльності борців високого класу: «ефективність застосування та використання ними технічних дій у вельми сприятливих динамічних ситуаціях для проведення атаки, досить мала. Це говорить про те, що на практиці недостатньо приділяється уваги навчання атакуючих дій у цих ситуаціях. В даний час постає актуальна проблема, а саме, яким чином підвищити ефективність атакуючих прийомів» [51]. Таке рішення ускладнене постійними змінами у правилах змагань, від яких змінюється як техніка, так і тактика боротьби.

1.2. Підвищення ефективності змагальної діяльності шляхом збільшення варіативності техніки

Варіативність техніки є однією з найважливіших умов ефективності техніки в єдиноборствах, ігрових видах спорту, метаннях [43; 47].

У процесі спортивно-технічної підготовки необхідно щоб техніка спортсмена відповідала вимогам результативності, ефективності, стабільності, економічності, мінімальної тактичної інформативності. У цьому ланцюжку знаходиться і вимога до варіативності.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної боротьби. Досвід показує, що прагнення спортсменів зберегти часові, динамічні та просторові характеристики рухів у будь-яких умовах змагальної боротьби до успіху не приводять [42].

У зв'язку з цим: «найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій (техніко-тактичний комплекс) залежно від ситуації, характерної для конкретного моменту змагальної діяльності. Раціонально побудований техніко-тактичний комплекс дій дозволяє оптимальним чином зв'язати між собою локальні дії нападу і захисту в раціональний ланцюг, що забезпечує досягнення заданого кінцевого результату з урахуванням манери поведінки суперника» [42].

Важливим методичним положенням, що сприяє формуванню досконалої, стабільної та варіативної технічної майстерності спортсменів та дозволяє ефективно діяти в екстремальних змагальних ситуаціях, є використання в тренувальному процесі методів виконання прийомів у ускладнених умовах.

Способами ускладнення умов виконання прийомів та дій є:

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

2) обмеження або розширення просторових меж виконання прийомів та дій;

- 3) обмеження часових відрізків дій;
- 4) ускладнення умов орієнтування в просторі та часі;
- 5) виконання прийомів та дій у незвичних умовах (покриття майданчика, форма, маса та деталі спортивного снаряду, час доби, кліматичні умови та ін.);
- 6) варіанти опору умовного супротивника;
- 7) неадекватні реагування партнерів тощо» [43].

У методичному відношенні рекомендується розрізняти два типи підходів і відповідних окремих прийомів, спрямованих на розширення діапазону варіативності закріплених навичок:

«1) суворо регламентоване варіювання, коли спрямованість і ступінь його суворо визначені тренувальним завданням;

2) не суворо регламентоване варіювання, коли установка на варіювання хоч і задана, але її реалізація залежить від невизначених варіацій зовнішніх умов» [15].

Перший підхід. Методичні прийоми суворо регламентованого варіювання включають виконання завдань, що вимагають вміння змінювати окремі параметри рухів, а також їх зв'язки та форми координації в точно зумовлених рамках (наприклад, виконання змагальної вправи або її елементів з різних вихідних положень, з різними дозованими величинами м'язового напруження, з використанням різновидів спортивної техніки, в різних комбінаціях тощо). Прийоми такого типу можна поділити, виходячи з умов варіювання, на дві групи: прийоми, не пов'язані зі зміною зовнішніх умов виконання дії, та прийоми, пов'язані із запровадженням зовнішніх умов, що суворо регламентують напрямок та межі варіювання.

Другий підхід. Прийоми не суворо регламентованого варіювання пов'язані з декількома методичними підходами, які різняться за конкретним змістом, способами та умовами варіювання. Для єдиноборців важливим є варіювання, пов'язане з вирішенням тактичних завдань в умовах не суворо регламентованих

взаємодій противників або партнерів. Це своєрідне вільне тактичне варіювання (вільні бої та сутички в єдиноборствах, відпрацювання технічних прийомів у складі ігрових комбінацій, що складаються в ході тренувальних ігор тощо).

Говорячи про взаємозв'язок рухливості і варіативності рухових навичок Л.Д. Айсуев вказує, що: «діапазон рухливості рухової навички обмежений певними рамками. Верхня межа, обумовлена функціональними можливостями спортсмена на даний момент, це межа максимальних зусиль, граничної швидкості, найвищої частоти, найбільшої амплітуди рухів. Нижня межа визначається таким мінімальним рівнем вольових і м'язових зусиль, таким зменшенням амплітуди, швидкості, частоти тощо, при яких ще зберігається основна структура рухової навички, сама суть спортивної техніки» [4].

Автор зазначає, що варіативність рухових навичок розширює рамки їхньої рухливості. Варіативність дозволяє уявними наказами замінювати тією чи іншою мірою автоматизовану дію, пристосовувати її до окремого конкретного випадку. Варіативність дає можливість змінювати «на ходу» форму звичних рухів і відповідний прояв психофізичних якостей.

Одним із перших дослідників, які вивчали варіативність техніки у спортивній боротьбі, є А.А. Новіков [34], який обґрунтував «принцип воронки», згідно з яким: «борець повинен володіти широким комплексом навичок входу в прийом та стабільного виконання самого прийому. Цей принцип дає можливість зрозуміти доцільність послідовного ускладнення вправ у процесі підготовки: від модельного варіанта зі «зручним» партнером у сприятливій ситуації до поступового введення одного, двох і більше факторів, що збивають, з формуванням індивідуального варіанту виконання. При дії певного збиваючого фактора за ступенем відхилення параметрів навички від індивідуальної структури можна визначити шляхи підвищення надійності виконання» [34].

У роботах А.А. Новікова [34] показано, що: «у кожному виконанні прийому зустрічаються відхилення у різних характеристиках руху атакуючого борця

навіть у полегшених умовах. Так, у борців різної кваліфікації зміна просторових, часових, кінематичних та динамічних характеристик руху відбувається порізному. У полегшених умовах відзначено найбільшу варіативність у силових параметрах руху, яка знижується з підвищенням кваліфікації борців. В ускладнених умовах порівняно більшу варіативність мають просторові характеристики, потім силові і, нарешті, часові» [34]. Час виконання окремих фаз складних технічних прийомів може зазнавати більших змін, ніж весь прийом. Найбільша варіативність проявляється у зусиллях підбиття порівняно з зусиллями відриву. Тому можна говорити про нестабільність силових характеристик цієї фази прийому. В дослідженнях підтверджується основне правило спортивного єдиноборства: те, що є сприятливим в полегшених умовах поєдинку, за наявності значних перешкод може виявитися фактором програшу.

Автор зазначає, що: «велика варіативність допустима в попередніх діях (способи тактичної підготовки виконання прийому), а завершальний прийом має проводитися з більшою точністю. Тобто, чим ширша перша частина «воронки», тим ефективніша, надійніша і стабільніша основна навичка. Чим нижче підготовленість та майстерність спортсмена, тим менша варіативність підходу і тим менш чітко проявляється основна навичка. При цьому спортсмени високого класу мають здатність зберігати стабільність існуючих параметрів руху за рахунок варіативності несуттєвих» [34].

Однією з фундаментальних досліджень варіативності у спорті є робота В.В. Гожина. У ній показано, що: «варіативність слід розглядати в наступних сенсах: як явище мінливості, як міру цієї мінливості, як метод дослідження і як принцип впливу. У зв'язку з цим, необхідно підходити до оцінки варіативності з позицій виду варіативності, джерела її виникнення та способів виміру. Варіативність рухів людини слід вивчати з позицій діяльнісного підходу з урахуванням особливостей: цілей та умов їх реалізації та з урахуванням моторної частини рухового акту» [22].

Варіативність також може бути методом вивчення рухових здібностей і обдарованості спортсменів. При доборі тренувальних засобів слід орієнтуватись на проблему рухового завдання, враховувати складність рухового впливу, здібності спортсмена, його свідому активність у навчанні.

В.В. Гожин підкреслює, що: «залежно від контексту поняття варіативності використовується по-різному і в різних словосполученнях (випадкова варіативність, пристосувальна варіативність, специфічна варіативність, міжіндивідуальна та багато інших) і тому вимагає попереднього аналізу та уточнення. Необхідно насамперед розкрити зміст цих термінів, та окреслити межі їх застосування. Крім того, слід визначити показники та способи вимірювання варіативності» [22].

Автор констатує, термін *варіативність* використовується щонайменше у чотирьох позиціях:

- 1) варіативність відображає явище мінливості як таке, що спостерігається у всіх проявах життєдіяльності організмів на Землі;
- 2) це поняття використовується як вимірювач цієї мінливості;
- 3) варіативність можна розглядати як метод дослідження різних аспектів організації рухових дій або поведінки людини у тих чи інших ситуаціях;
- 4) варіативність виступає як принцип, на основі якого формуються вплив на біосистему (людини) з метою зміни її стану.

У дослідженні проаналізовано види та джерела варіативності: «випадкова; пристосувальна; корекційна; пошукова; тактична» [22].

На думку фахівців: «одним з ефективних засобів формування варіативної рухової навички, розширення арсеналу початкових і допоміжних, специфічних для спортивної боротьби рухових дій на етапі початкової підготовки можна вважати рухливі ігри. Їх характеристика та зміст і в цілому теоретико-методичне обґрунтування дано в роботах провідних фахівців спортивної боротьби» [14].

При цьому: «різні ігри є ефективним засобом профілактики монотонії, коли борцям високої кваліфікації необхідно переносити великі фізичні навантаження» [20].

Вищезгадані фахівці усунули істотний недолік у методиці навчання, який полягав в наступному: вважалося, що на початковому етапі достатньо навчати прийомів і потім поступово виконувати їх у умовах змагання. При цьому лишалась поза увагою необхідність формування навичок ведення єдиноборства (вивчення стійок, дистанцій, пересувань, захоплень, способів звільнення від захоплень, маневрування тощо), а також навичок виконання прийомів в умовах єдиноборства (у мінливих ситуаціях і присутності факторів, що збивають).

На думку фахівців: «варіативність індивідуального арсеналу техніко-тактичних дій проявляється у вигляді так званих «кущів», корінням якого є способи досягнення захвату. Захват може бути представлений як стовбур, а можливі варіанти прийомів, які проводяться з ним, гілками куша. Чим більше елементів об'єднано в такому «кущі», тим вищі потенційні можливості борця для ведення атакуючої комбінаційної боротьби» [33].

Один з ефективних способів варіативного виконання техніко-тактичних дій знайшов відображення в «теорії локальної переваги» [33]. Вона реалізується в такий спосіб. Боротьбу треба розпочинати із захвату руки суперника двома руками лише на рівні зап'ястя- передпліччя. Ця частина руки є найбільш близькою і захват однієї руки двома руками створює перевагу, тому що дві руки сильніші за одну. Така ситуація дозволяє розвинути перевагу до повного блокування руки суперника. Далі при блокуванні руки противника в утриманні захвату додатково включається тулуб (рука противника двома руками притискається до грудей) і голова (підборіддя) притискається до руки противника на рівні верхньої частини плеча. При правильному захопленні голова атакуючого впирається у підборіддя супротивника. Таке становище не дасть супернику активно вступити у протиборство. Досягається перевага у силі проти однієї руки

та значно обмежуються рухи суперника. З цього положення можливі різні варіанти продовження атаки.

У боротьбі «коронний» прийом є основою, навколо якого формується решта техніки. Мета в боротьбі зводиться не до захвату, а до виконання оцінюваного суддями прийому, в цьому полягає його первинність [35].

При розширенні арсеналу технічних навичок слід віддавати перевагу тим діям, завдяки яким борець зможе розширити можливості застосування улюблених прийомів, тобто використовувати в комбінаціях з освоєними [32]. Як вважає С.М. Толмачов: «саме після освоєння школи, тобто оволодіння прийомами різних груп, слід переходити до вивчення комбінацій. Переходу до навчання освоєння комплексів на даному етапі сприяє також і та обставина, що до зазначеного періоду часу аналіз тренувальних та змагальних поєдинків дозволяє виявити улюблені прийоми» [43].

Перетворення у навчально-тренувальному процесі, на думку автора, мають бути проведені на етапі початку занять у навчально-тренувальних групах. На цьому етапі у тих, хто займається, вже проявляється схильність до проведення конкретних технічних дій, тобто з'являються улюблені прийоми. Стимулюючи і надалі індивідуальну схильність до виконання тих чи інших прийомів, пропонується на цьому етапі розділити борців по групам, залежно від улюблених технічних процесів.

І.І. Аліханов зазначає, що: «спортсмени високої кваліфікації відрізняються тим, що завзято прагнуть до реалізації улюбленого захвату, який виконують різними способами з високою точністю та стабільністю; виконавши його, зазвичай, домагаються виграшних балів чи перемоги, варіант прийому обирають залежно від захисних дій противника; захист від однієї з прийомів використовують як вигідну динамічну ситуацію щодо іншого прийому» [6].

З'єднання індивідуального арсеналу техніко-тактичних дій на основі захвату названо «кущем», корінням якого є способи досягнення захвату. Захват

може бути представлений як стовбур, а можливі варіанти прийомів, які проводяться з ним – гілки куща. Чим більше елементів об'єднано в такому «кущі», тим вищі потенційні можливості борця для ведення атакуючої комбінаційної (а, отже, видовищної) боротьби.

Узагальнюючи матеріали авторів, В.А. Андрейцев [9] пропонує як провідний чинник представити прийом, а не захват, та схематично уявити порядок техніко-тактичного вдосконалення, обумовлений закономірностями цілеспрямованого розгортання ланцюга техніко-тактичних фрагментів у поєдинку.

Автори [40; 42] вважають, що «коронний» прийом повинен або відразу вводити противника в небезпечне положення, або поєднуватися з прийомом партнера, в результаті застосування якого противник все ж таки виявиться в небезпечному становищі. Відповідно до вищевикладеного, вдосконалення основної лінії боротьби включає такі елементи:

- 1) підвищення стійкості прийому до збиваючих факторів;
- 2) вдосконалення варіативності «входів у прийом»;
- 3) вдосконалення зв'язки прийому з іншим прийомом партеру;
- 4) утримання на мосту та дотискання противника.

Таким чином: «освоївши достатньо основну лінію, слід послідовно включати в розробку елементи бічних гілок схеми, відразу пов'язуючи їх з основним прийомом. Удосконалення останнього зберігається на всіх етапах занять боротьбою. Кількість гілок у схемі залежить від того, якого розмаїття хоче і може досягти спортсмен» [13].

Проблема навчання варіативних техніко-тактичних дій тісно взаємопов'язана з проблемою формування «коронних» прийомів, комбінаційної техніки та складних атакуючих дій. Так, деякі фахівці зазначають, що: «досі немає єдиної думки про мінімум атакуючих техніко-тактичних дій, яким повинен мати борець високої кваліфікації. Був період, коли видатні борці володіли одним

«коронним» прийомом та успішно його застосовували. Однак така тактика продовжувала вдосконалюватись і збагачуватися різними тактичними діями. «Коронний» прийом стали проводити з різних вихідних (стартових) положень з різними захватами та після різних способів тактичної підготовки. Водночас стали з'являтися і видатні борці, що опанували кілька варіантів успішного завершення атаки. Такі борці на змаганнях зазвичай нагороджувалися призами за найкращу техніку» [13; 16].

Зазначається, що: «провідні борці протягом одного змагання застосовують 16-20 варіантів різних атакуючих техніко-тактичних дій. Борці високого класу застосовують комбінації, що вже представляють певну структуру – складну атакуючу дію. Перший (хибний) рух виглядає настільки реальною загрозою атаки, що майже завжди викликає певну захисну реакцію противника, яку використовує той, хто атакує» [17].

Крім структурних груп, заснованих на комбінаціях прийомів, можна застосовувати інші складні атакуючі дії основного прийому з одним або декількома способами так званої тактичної підготовки. Підготовчі рухи (хибні прийоми тощо) грають дуже велику роль у ефективності складних атакуючих дій. При різних поєднаннях початкових рухів з основою структури атакуючого прийому створюється зовсім нова структура рухової навички, коли попередня значно змінюється. Зазначається, що: «основна складність такої техніко-тактичної дії полягає у встановленні зв'язків між рухами в місці переходу від попереднього руху до основного та вмінні перемикає рухи за напрямом і величиною зусиль. Тому особливої уваги слід звертати на вміння швидко змінювати напрямок руху, його сувору послідовність, безперервність і акцентування зусиль саме в момент переключення» [17].

Найсучаснішою формою прояву техніко-тактичного майстерності визнано комбінаційну боротьбу, яка завдяки високій динамічності та результативності

рухової діяльності забезпечує підвищений глядацький інтерес, вважають фахівці зі спортивної боротьби [10; 13].

Спортсмен, який добре володіє комбінаційною боротьбою, здатний швидко перемикається з одного прийому на інший. Атакуючий завжди має реальну перевагу перед своїм суперником, оскільки від комбінаційної серії логічно пов'язаних між собою прийомів, що йдуть один за одним, супернику захищатися набагато важче, ніж від одного прийому. Суперник на заплановану комбінаційну дію атакуючого борця змушений у своїх захисних діях реагувати двічі, що призводить до запізнення з реакцією у відповідь на другу атаку. Це забезпечує атакуючому борцю успіх у реалізації завершального прийому. Результати проведеного відеоаналізу дозволили встановити, що комбінаційний стиль ведення поєдинків базується на взаємозв'язку підготовчих тактичних дій, що передують прийомам атаки, з конкретними прийомами та контрдіями, що поєднуються із захисними діями суперника. Аналогічної точки зору дотримується триразовий олімпійський чемпіон А.А.Карелін (2002) про те, що комбінаційний стиль ведення поєдинків заснований на взаємозв'язку підготовчих дій та прийомів атаки із захисними або контратакуючими діями суперника.

Водночас А.А. Карелин, В.В. Нелюбін (2002) вказують, що: «комбінації прийомів на відміну від окремих прийомів мають суттєві переваги. Це відбувається за рахунок того, що суперник, не підозрюючи про комплексність атаки, намагається виконати міцний захист від першої атаки та не встигає відреагувати черговим захистом на завершальний прийом комбінації».

Встановлено, що: «в основі структурних побудов комбінацій лежать такі дії атакуючого борця: 1) способи тактичної підготовки, ривки, поштовхи; 2) швидкісні переміщення центру ваги його тіла; 3) сковуючі і швидко змінювані захвати та перехоплення; 4) маневрування; 5) хибні прийоми атаки; 6) захисти (які виконуються суперником); 7) завершальні прийоми атаки» [13].

Отже, аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити основні складові початкової техніко-тактичної підготовки в спортивній боротьбі. Це виділення базових прийомів із метою упорядкування процесу навчання; реалізація спортивно-ігрового методу у формуванні навичок та умінь вести єдиноборство; ідея навчання варіативної техніки, реалізована в «принципі воронки».

В цілому можна констатувати, що в силу різних еволюційних процесів методика початкового навчання досить часто не встигає за моделлю змагальної діяльності, що змінюється, та модельними характеристиками борця-чемпіона. Це зумовило вибір напряму та комплексний підхід до проведення подальшого експериментального дослідження щодо вдосконалення методики початкової техніко-тактичної підготовки у боротьбі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- 1) аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- 2) бесіда;
- 3) експертна оцінка;
- 4) педагогічний експеримент;
- 5) методи математико-статистичної обробки результатів досліджень.

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

Бесіда проводилась у формалізованій та неформалізованій формі з метою визначення особливостей побудови методики навчання на початкових етапах спортивної спеціалізації юних борців стилю. Всього бесідою було охоплено 16 тренерів з вільної боротьби Чернівецької області, які мали стаж тренерсько-педагогічної роботи не менше 10 років. Під час спілкування акцент робили на визначенні змісту базової техніки вільної боротьби, тобто «школи», яку має освоїти кожен спортсмен-початківець.

Експертна оцінка проводилась для оцінки техніки виконання прийомів юними борцями як безпосередньо в ході поєдинків, так і в процесі перегляду відеозаписів.

В оцінці технічних прийомів застосовано методичку структурно-сміслового (фрагментарного) аналізу, запропоновану С.В.Калмиковим (1994). Вона ґрунтується на тому, що з моменту подачі сигналу судді до початку боротьби та до її зупинки вирішуються певні завдання, підпорядковані спільній меті змагальної діяльності в поєдинку та в цілому змаганні. Цей метод передбачає виокремлення та детальне вивчення ходу єдиноборства по фрагментах для того, щоб скласти цілісну картину змагальної діяльності. Аналіз змагальних поєдинків, що здійснюється на основі даної методички, дозволяє послідовно, логічно взаємопов'язано вивчити характер змагальної сутички та проаналізувати власне результати змагальної діяльності, виражені в кількісних показниках.

Для аналізу змагальної діяльності застосовувалися такі показники [34]:

- 1) кількість реальних спроб – абсолютна кількість реальних спроб проведення прийомів;
- 2) кількість оцінених спроб – характеризує їх абсолютне число;
- 3) ефективність спроб – характеризує відсоткову частку оцінених спроб (атак);
- 4) кількість виграних балів;
- 5) якість виконання прийомів (середній бал) – відношення кількості виграних балів до кількості оцінених спроб (виконані прийоми у сутичці).

Педагогічний експеримент проводився з метою перевірки ефективності експериментальної методички.

Методи математико-статистичної обробки результатів досліджень. Результати досліджень опрацьовано за допомогою методів математичної статистики, що описані у спеціальній літературі.

Визначались наступні показники:

- середнє арифметичне M ;
- середнє квадратичне відхилення σ ;
- похибка середнього арифметичного m .

Достовірність відмінностей визначалася за параметричним критерієм Стьюдента (t).

При обробці результатів експертизи визначено ступінь узгодженості думок експертів. Для чого обчислено коефіцієнт конкордації за формулою:

$$W = \frac{12 S}{m^2 (n^3 - n)}$$

S – сума квадратів відхилень сум рангів, одержаних кожним спортсменом, від середньої суми рангів;

m – кількість експертів;

n – кількість об'єктів, що ранжуються.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилися в період з вересня 2021 р. по грудень 2022 р. у три етапи.

На *першому етапі* (вересень 2021 р. – лютий 2022 р.) поставлено мету та завдання дослідження, проведено основну частину аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури в галузі теорії та методики спортивного тренування в єдиноборствах. Обґрунтовано експериментальну методику. Підготовлено план та документацію для майбутнього дослідження, заплановано терміни та базу експерименту, уточнено контингент учасників.

На *другому етапі* (березень 2022 р. – жовтень 2022 р.) проведено основний експеримент з перевірки ефективності експериментальної методики навчання варіативних техніко-тактичних дій юних борців вільного стилю із використанням спортивно-ігрового методу.

В експерименті прийняло участь 24 юних спортсмени групи початкової підготовки більше 1 року (9-10 років) відділення вільної боротьби Чернівецької обласної ДЮСШ, з яких було сформовано контрольну (n=12) та експериментальну групи (n=12).

Для проведення педагогічного експерименту було обране навчання техніки прийому «млин» як одного з базових прийомів у вільній боротьбі.

Навчання техніки виконання прийому «млин» у контрольній групі здійснювалось за традиційно прийнятою у практиці методикою [19]. В експериментальній групі вивчення прийому проводилось із використанням методики навчання варіативних техніко-тактичних дій. Юні спортсмени тренувались тричі на тиждень по 1,5 години. Тривалість педагогічного експерименту становила 6 місяців.

Для експериментальної перевірки ефективності методики навчання варіативних техніко-тактичних дій здійснено експертну оцінку техніки виконання класичного та трьох варіантів кидків млином без опору. Оцінку (за 5-ти бальною шкалою) давали 4 тренери вищої категорії.

Для демонстрації прийомів було три спроби, виставлявся середній бал. Також оцінювалось виконання варіантів прийому «млин» та його комбінацій у сутичках за завданням та у змагальних сутичках.

Третій етап (листопад 2022 р. – грудень 2022 р.) присвячений якісному і кількісному аналізу результатів дослідження, формулюванню висновків, оформленню дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ЮНИХ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ВАРІАТИВНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ

3.1. Базова техніка вільної боротьби як основа варіативної техніки

Для визначення змісту базової техніки вільної боротьби, тобто «школи» яку має освоїти кожен спортсмен-початківець, проаналізували навчально-методичну літературу, програми навчання, провели опитування тренерів (рис. 3.1).

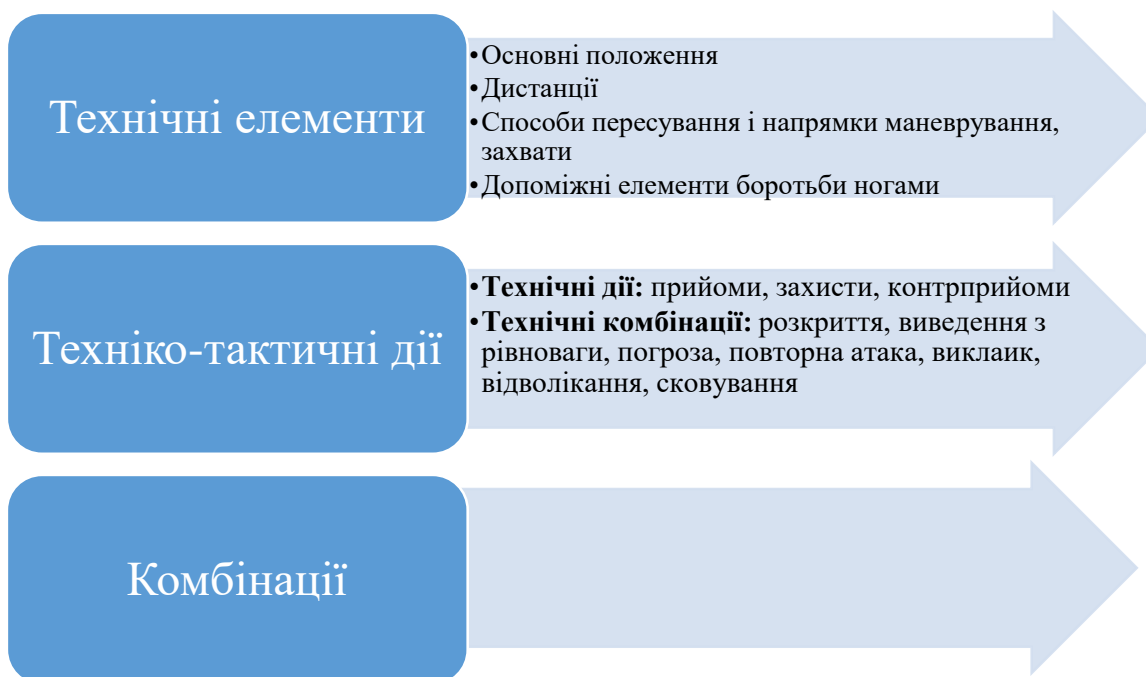


Рис. 3.1. Основні компоненти базової техніки вільної боротьби у стійці

За результатами проведених нами бесід із 16 тренерами встановлено, що всі вони вважають, що необхідно розпочинати навчання з вивчення базової техніки. Але 10 з них все-таки звужують арсенал базової техніки, оскільки за умов змагань багато техніко-тактичних дій не застосовуються. 5 респондентів знайомлять із техніко-тактичними діями, що зрідка виконуються в умовах змагань, 5 опитаних у повному обсязі навчають базової техніки. У таблиці 3.1.

наводимо мінімальний обсяг базової техніки для вивчення юними борцями (сюди входять основні прийоми та їх варіанти).

Таблиця 3.1

Прийоми базової техніки для вивчення юними борцями

Роки навчання	Прийоми базової техніки
Перший	Перевід ривком за руку
	Перевід нирком під руку
	Звалювання збиванням захватом ніг
Другий	Кидок нахилом захватом ніг
	Кидок поворотом захватом руки та однойменної ноги
	Кидок підворотом захватом шиї та руки
Третій	Кидок обертанням захватом руки зверху («Вертушка»)
	Кидок прогином захватом тулуба та руки
	Звалювання збиванням захватом руки з-під плеча та різнойменного стегна (гомілки)

Аналіз даних опитування тренерів, виступаючих експертами стосовно особливостей побудови методики навчання на початкових етапах спортивної спеціалізації юних борців вільного стилю, показав, що практично всі вони надають найбільше значення одним і тим самим компонентам спортивного вдосконалення.

Переважає більшість вважає за необхідне приділяти однаково увагу роботі з пасивним партнером та з партнером, що чинить опір.

Водночас немає однастайності, коли мова йшла про початок навчання комбінацій. Проте загалом думка експертів схилилася до того, що таке навчання слід розпочинати у ранні терміни освоєння техніки боротьби. Ця позиція отримала підтвердження при аналізі відповідей, що стосуються часу початку навчання тактичних дій. Таким чином, опитування тренерів дозволило намітити основні положення методики навчання юних борців.

Для того щоб підвищити ефективність навчання базової техніки вільної боротьби, як основи для формування варіативної техніки, слід брати за основу ідеї та теоретико-методичні положення, викладені у деяких працях [40; 42] На

думку авторів, практика форсування підготовки, «натаскування» на результат з раннього віку сприяє передчасному вичерпуванню духовних і фізичних можливостей і, як наслідок, зниженню ефективності спортивно-професійної діяльності. Тому в навчально-тренувальному процесі, крім змагальних поєдинків, слід здійснювати оцінку прийомів, техніко-тактичних дій і робити акцент на формування школи боротьби. Крім того учні мають складати нормативи із загальної фізичної підготовки в режимі змагань.

Також слід проводити змагання у формі ігор, естафет. Ігри варто проводити в підготовчій частині тренувальних занять після виконання загальнорозвиваючих та спеціальних вправ борця.

3.2. Спортивно-ігровий метод у формуванні умінь та навичок ведення єдиноборства

На основі аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень за навчально-тренувальним процесом, бесід з кваліфікованими тренерами, обґрунтовано методику формування навичок та умінь ведення єдиноборства на основі спеціалізованого ігрового комплексу. Дана методика спрямована на освоєння міцних навичок використання початкових та підготовчих дій на основі високого емоційного збудження, характерного для ігрових умов (формування рухового багажу, координаційних здібностей та розвиток спеціальних фізичних якостей).

Безпосередньо методика застосовувалася з метою формування конкретних навичок та умінь:

1) збереження статодинамічної стійкості в умовах єдиноборства; боротьба за захвати; утримання захватів; звільнення від захватів; ухиляння від захватів, їх розрив;

2) оволодіння найпростішими елементами тактики боротьби.

У процесі навчання опановувались навички виконання операцій:

- а) швидко та надійно здійснювати захвати;
- б) швидко переміщуватись;
- в) не давати супернику виконати захват, звільнитись від нього;
- г) виводити з рівноваги;
- д) сковувати дії та швидким маневруванням завойовувати кращу позицію для досягнення переваги та атаки;
- е) змушувати відступати суперника тисненням по килиму у захваті;
- ж) готуватися до незвичного початку поєдинку, який може перериватися та відновлюватися.

До спеціалізованих ігрових комплексів увійшли такі ігри:

- 1) торкання заздалегідь обумовленої частини (точки) тіла партнера;
- 2) блокуючі захоплення (один із партнерів, виконавши певний захват, повинен утримати його, інший – звільнитися від цього захвату);
- з) атакуючі захвати (необхідно здійснити один із заздалегідь обумовлених захватів, утримати його або виконати дію);
- 4) тиснення (виштовхнути за межі певної площі);
- 5) дебюту (починати поєдинок, перебуваючи в різних позах і положеннях);
- 6) перетягування (у захваті руками, предметів);
- 7) випередження та боротьба за вигідне положення (лежачи на спині, на боці, ногами чи головою один до одного, стоячи на колінах, за сигналом зайти за спину або покласти на лопатки);
- 8) збереження рівноваги (у різних положеннях вивести партнера із рівноваги);
- 9) відрив суперника від килима у різних захватах.

1. Ігри з торканням.

За основу проведення ігор з торканням взято методику, представлену у вигляді табличного матеріалу розробниками Прикладної програми з вільної боротьби для системи додаткової освіти дітей (Підліваєв Б.А., Міндіашвілі Д.Г.,

Грузних Г.М. із співавт., 2003). Визначення переможця здійснюється наступним чином: перемагає той, хто швидше торкнеться певної частини тіла партнера. Формуються різноманітні рухи та дії, що властиві реальному змагальному поєдинку. Розвиваються якості та навички: бачити партнера, розподіляти і концентрувати увагу, переміщатися самостійно, творчо вирішувати рухові завдання.

Основними для торкання є наступні 14 точок. По вертикалі позначені місця торкання; по горизонталі – способи торкання; всі ігри позначені цифрами від 1 до 56 (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Номери завдань для ігор у торкання

№	Місце торкання	Способи торкання руками			
		будь-якою	правою	лівою	обома
1.	Потилиця	1	15	16	43
2.	Спина	2	17	18	44
3.	Поперек	3	19	20	45
4.	Передня частина живота	4	21	22	46
5.	Ліва частина живота	5	23	24	47
6.	Ліва пахвова западина	6	25	26	48
7.	Ліве плече	7	21	28	49
8.	Права частини живота	8	29	30	50
9.	Права пахвова западина	9	31	32	51
10.	Праве плече	10	33	34	52
11.	Ліве стегно	11	35	36	53
12.	Ліва гомілка	12	37	38	54
13.	Праве стегно	13	39	40	55
14.	Права гомілка	14	41	42	56

У навчально-тренувальному процесі до половини часу, відведеного на ігри у торкання, відводилося для ігор з торканням гомілки і стегна партнера, оскільки рухи в них безпосередньо пов'язані з проходами в ноги.

Ігри в торкання систематично і поступово підводять тих, хто займається до вибору вигідної позиції, пози для досягнення успіху, підбору «своєї» стійки. Зазвичай новачки віддаляють ту частину тіла, яку має торкнутися партнер і зосереджують увагу на певних рухах, і навіть частинах тіла суперника. Якщо дано завдання торкнутися правого плеча, то для захисту граючий, віддаливши його розворотом, змушений прийняти ліву стійку і діяти надалі переважно в ній. Необхідність захищатися від торкання будь-якої частини голови змушує граючих випрямитись, прогнутись. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися лівого плеча – повернутись вліво, прийнявши праву стійку. Виконання завдання торкнутися двома руками однієї зі сторін суперника викликають складніші повороти, розвороти, маневрування тощо не тільки у атакуючого, а й у партнера, що захищається. На цих прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом: прибрати ту частину тіла, якій загрожує торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти в певній манері [43].

Наведемо способи захисту та протидії:

- 1) не можна закривати місця торкання;
- 2) місця торкання закривати можна;
- 3) не можна захоплювати руки партнера;
- 4) захоплювати руки партнера можна;
- 5) захоплювати може лише один із партнерів (з наступною зміною);
- 6) не можна місця торкання закривати та захоплювати руки партнера;
- 7) можна місця торкання закривати та захоплювати руки партнера.

Шостий та сьомий варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу (до 30 с).

Зміна розмірів ігрового майданчика

1. На початку гра проводиться на всій площі залу. У міру її освоєння простір (кола, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.

2. Забороняється відступати, дозволяються різні повороти (при діаметрі кіл 6-3 м).

3. Тривалість окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок збільшення швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити загальну їх кількість та різноманітність.

Вирівнювання відмінностей між фізичними можливостями юних спортсменів(тобто проведення ігор з форою):

1. Більш підготовлений партнер торкається обумовленого місця однією рукою, який одержав фору – будь-якою рукою.

2. Більш підготовлений партнер торкається обумовленого місця будь-якою рукою; партнер, який отримав фору, – будь-якою рукою будь-якого з двох місць торкання.

3. Вводиться «покарання» тим, хто програв у вигляді виконання вправи підвищеної важкості (щоб не виникло байдужості до програшу).

Пропоновані опорні варіанти ігор можуть бути використані протягом всього тренування або окремих його частин. Вони можуть успішно проводитися в залах без м'яких покриттів, на відкритих майданчиках тощо за умови заборони падінь, поворотів, прийомів із падінням.

2. Ігри в блокуючі захвати.

Суть гри в блокуючі захвати полягає в тому, що один з гравців, здійснивши у вихідному положенні заданий захват, прагне утримувати його до кінця поєдинку (3-5 с, межа 10 с), інший намагається якнайшвидше звільнитися від захвату. Перемога присуджується спортсмену, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери міняються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід за межі вважається поразкою. Програш зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (останнє

відноситься до початкового періоду освоєння та на майданчиках без м'якого покриття).

Структура блокуючих захватів характеризується:

1) зонами (частинами тіла), на яких виконуються захвати-упори правою-лівою руками;

2) особливостями виконання захватів-упорів у різних зонах. Під номерами з 1 по 88 наведено вихідні положення початку гри (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Номера завдань для ігор у блокуючі захвати

	Зони (частини тіла) захватів-упорів, що виконуються руками		Особливості захвату			
	Лівою	Правою	не притискаючи руку до тулуба		притискаючи руку до тулуба	
			захват зсередини	захват ззовні	захват зсередини	захват ззовні
1.	Правую кисть	Ліву кисть	1	23	45	67
2.	Упор в груди	Ліву кисть	2	24	46	68
3.	Упор в живіт	Ліву кисть	3	25	47	69
4.	Упор в плече	Ліву кисть	4	26	48	70
5.	Упор в передпліччя	Ліву кисть	5	27	49	71
6.	Упор у стегно	Ліву кисть	6	28	50	72
7.	Ліву кисть	Праву кисть	7	29	51	73
8.	Праву кисть	Упор в груди	8	30	52	74
9.	Праву кисть	Упор в живіт	9	31	53	75
10.	Праву кисть	Упор в плече	10	32	54	76
11.	Праву кисть	Упор в передпліччя	11	33	55	77
12.	Праву кисть	Упор у стегно	12	34	56	78
13.	Ліву кисть	Ліву кисть	13	35	57	79
14.	Ліве передпліччя	Ліву кисть	14	36	58	80

Продовження табл. 3.3

15.	Лівий лікоть	Ліву кисть	15	37	59	81
16.	Ліве плече	Ліву кисть	16	38	60	82
17.	Ліве стегно	Ліву кисть	17	39	61	83
18.	Праву кисть	Праву кисть	18	40	62	84
19.	Праву кисть	Праве передпліччя	19	41	63	85
20.	Праву кисть	Правий лікоть	20	42	64	86
21.	Праву кисть	Праве плече	21	43	65	87
22.	Праву кисть	Праве стегно	22	44	66	88

Цифрове позначення ігор виконано з урахуванням зростання проблеми звільнення від блокуючих захватів. Даний ігровий матеріал одночасно є вправою у вирішенні певних, нестандартних рухових завдань. Тому на початкових етапах освоєння ігор не слід відразу показувати способи найбільш раціонального звільнення від захватів, надавши учням самостійно, творчо знайти їх. У подальшому, коли юний спортсмен навчиться самостійно вирішувати поставлені перед ним завдання, відбуватиметься уточнення техніки виконання, вибір її оптимальних варіантів.

Послідовне вивчення блокуючих захватів має йти шляхом надійного освоєння і розв'язання завдань, насамперед ігор 1-44. Міцне засвоєння цих завдань робить посильними і 45-88 номери гри, де звільнення від захватів потребує значних фізичних зусиль.

Підвищена увага до якісного виконання звільнень від захватів та їх надійного утримання передбачає уточнення факту перемоги. Необхідно звернути увагу на те, що у партнерів, що звільняються від блокування, з'являється спокуса перемогти за рахунок виштовхування партнера за межі обмеженої лінії. Таким чином тиснення може стати самоціллю і перешкоджати освоєнню способів утримання захватів, що застосовуються.

Аналогічна ситуація може виникнути і в іграх з наступними завданнями: торкнутися певної точки, почати поєдинок з незвичайних положень тощо. У таких ситуаціях вихід за межі площі єдиноборства не можна прирівнювати до поразки. За досягнення головного завдання гравцеві слід присуджувати два очки, за витіснення партнера – одне.

Комплектувати спаринг-партнерів слід після проведення кількох серій ігор з урахуванням ступеня фізичної обдарованості учнів: переможці – до однієї групи, переможені – до іншої. Використання цього прийому передбачає змусити юних спортсменів займатися вдома, щоб згодом опинитися у групі переможців.

3. Ігри в атакуючі захвати.

Мистецтво володіти власним тілом з позицій спортивного єдиноборства проявляється в умінні здійснювати захват, тонко відчувати через нього особливості опори, докладати зусиль у потрібному напрямку та необхідної величини. У боротьбі дуже важливо навчити раціонально докладати зусилля.

Ігри в захвати спрямовані на поступовий пошук способів вирішення більшої частини змагальної сутички борців, пов'язаної з маневруванням, блокуванням, виконанням дій, що несуть перевагу (збити в партер, на коліна, провести прийом).

Залежно від поставлених завдань ігор можна надати характеру спеціальної силової роботи, де практично вирішуються всі види розподілу зусиль, що зустрічаються в борцівському поєдинку.

В основу ігор в атакуючі захвати покладено елементи позиційної боротьби, що спостерігаються в змагальних поєдинках. Суть ігор полягає в тому, щоб досягти одного із захватів, обумовлених завданням, і реалізувати його певною перевагою над суперником. Останнє може виражатися в утриманні захвату заданий час, збити суперника на коліна, зайти ззаду, провести звалювання, тіснити тощо.

Арсенал можливих атак, що завершуються оціночними прийомами або ознаками переваги, у борців-початківців невеликий. Тому факт перемоги як кінцева мета завдання у іграх ускладнюється поступово. Головне призначення цього завдання – привчити учнів мислити категоріями рішень ситуації, досягати переваги над суперником за допомогою всіх можливих дій.

Основні варіанти атакуючих захватів:

1) руки – двома зсередини, двома зовні, на шиї (при захваті противником голови атакованого), піднятої вгору зі з'єднанням своїх рук у гачок;

2) руки – зверху за плечі; знизу під плечі; за плече знизу та інше плече зверху; плече знизу та іншого зап'ястя; зап'ястя та інші руки з-під плеча; зверху однією за плече, другою під плече; за різнойменне зап'ястя та інше передпліччя зсередини; за різнойменні зап'ястя зсередини, ззовні; за однойменні зап'ястя;

3) руки та шиї – різнойменного плеча (згори) та шиї; однойменної руки за зап'ястя (плече) та шиї; зверху різнойменного плеча та шиї; однойменної руки та шиї зверху (підборіддя);

4) рук з головою – спереду, зверху;

5) руки та тулуба – різнойменної руки зверху (знизу) та тулуба; однойменної руки і тулуба спереду (збоку, ззаду); руки на шиї та тулуба;

6) руки і стегна – різнойменної руки зверху (знизу) та однойменного (різнойменного) стегна;

7) шиї з рукою – шиї з плечем спереду, з'єднуючи руки в «петлю», в «хрест», шиї з рукою зверху, збоку-згори;

8) шиї та тулуба – спереду, збоку;

9) шиї та руки, шиї та плеча зверху; шиї зверху та різнойменного плеча знизу; шиї зверху та руки на шиї; шиї зверху та однойменного плеча;

10) тулуба – спереду зі з'єднанням рук та без з'єднання; збоку – зі з'єднанням і без з'єднання рук; ззаду – зі з'єднанням та без з'єднання рук;

11) тулуба з рукою – спереду, збоку, ззаду, з далекою рукою, збоку;

12) тулуба з руками – спереду, ззаду, збоку;

13) ноги двома руками – голова зсередини, зовні.

Варіанти ускладнення завдань.

У період освоєння ігор складність завдання партнерів поступово зростає: захвати однієї (правої чи лівої), двома зсередини; захвати тулуба двома (спереду, збоку) тощо.

Умови гри в залежності від ступеня освоєння дій повинні передбачати два варіанти маневрування: відступати можна і відступати не можна. За умови «відступати можна» передбачається збільшення часу вирішення поставленого завдання, можливість освоїти положення за рахунок необмеженого маневрування на майданчику. За умови гри «відступати не можна» – суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що передбачає швидке вирішення завдання (оскільки діє правило кола: вийшов за його межі – програв). Виграє борець, який зафіксував захват протягом 3-5 с, тощо, для того, щоб максимально наблизити перераховані вище ігри-завдання до вимог змагальної сутички, у міру освоєння навчального матеріалу поступово вводяться ускладнення: обмеження ігрової площі (коло діаметром 6,4, 3 м), програш за вихід з кола, необхідність вирішення захвату дією (зайти за спину, збити в партер) тощо.

4. Ігри в утиски.

Як зазначалося, боротьба за ділянку площі є одним із основних компонентів спортивного поєдинку. Це не просто виштовхування, це тиснення противника активними діями із зони поєдинку (у межах правил), паралізуючи його спроби до дії, змушуючи до відступу. Значення цієї вправи на формування якостей, необхідних борцю, величезне. Вміле використання ігор у торкання і захвати з поступовим переходом до елементів тиснення суперника вчить підлітків розумінню психологічного стану конкурентів, умінню використовувати їх слабкі сторони, привчає не відступати, «гасити» зусилля суперника, розривати захвати, переміщатися у обмеженому просторі. Тиснення – це вже змагання,

протиборство, а борець, який отримав низку попереджень за відходи з килима в захваті, знімається з поєдинку. Отже, ігри із завданням тіснити суперника є базовою підготовкою до оволодіння елементами боротьби.

Під час проведення ігор необхідно дотримуватися наступних основних правил:

- 1) змагання проводяться на майданчиках (килимах), окреслених колом діаметром 6, 4, 3 м у квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м;
- 2) у змаганнях беруть участь усі учні;
- 3) кількість ігрових спроб (поєдинків) може варіювати в межах 3, 5, 7;
- 4) факт перемоги – вихід ногами за межі площі, торкання ногою (рукою) межі, що обмежує площу єдиноборства.

Наголошуючи на значущості ігор у тиснення для підготовки спортсмена-борця, не слід забувати і життєві сторони справи. Загальновідомо, що єдиноборства один із небагатьох способів виховання мужності у повсякденні. Реальність екстремальних ситуацій у житті, в порівняно важкій обстановці (служба в армії, трудова діяльність) передбачає напруження, як правило, пов'язані з неприємними, можливо, больовими відчуттями, необхідністю терпіти, витримати, зуміти подолати труднощі. Ігри в тиснення є першим практичним кроком у вихованні сильного, мужнього характеру юного спортсмена на самому початку його спортивного шляху. Дуже важливо, щоб тренер у доступній формі пояснив значущість ігор-завдань, створив відповідну атмосферу та умови для освоєння ігрового матеріалу.

5. Ігри в дебюті (початок поєдинку).

Після ознайомлення з іграми, де фактично починається освоєння елементів переміщення, способів завоювання захватів і звільнення від них на тлі маневрування, юним спортсменам пропонується матеріал у більш складних умовах – розпочати сутичку, знаходячись у різних позах і положеннях один від одного. Швидко орієнтування в ситуації, що несподівано склалась, мистецтво

володіти власним тілом, спритний маневр допомагають ефективно почати перерваний поєдинок у найбільш вигідних, навіть у невідгідних умовах, своєчасно блокувати або обмежити дії суперника.

Вихідні положення. Даний комплекс ігор повинен бути одним з основних у всій системі ігор, що використовуються для закріплення та вдосконалення набутих навичок та якостей в ускладнених умовах. На цій основі пропонуються такі вихідні положення під час проведення ігор у дебюті:

- спина до спини;
- лівий бік до лівого;
- правий бік до правого;
- лівий бік до правого;
- правий бік до лівого;
- суперники розійшлися – зустрілися;
- один партнер на колінах, інший – стоячи;
- обидва суперники на колінах;
- суперники лежать на спині (лівим боком до правого та навпаки) тощо;
- суперники стоять на мосту (лівим боком до правого та навпаки) тощо.

Ускладнення вихідних положень можна проводити в наступних напрямках:

- руки вгорі прями;
- руки з'єднані в «гачок» над головою;
- руки випрямлені вздовж тіла;
- руки з'єднані в «гачок» за спиною.

Початок поєдинків із запропонованих вихідних положень може виконуватися у двох варіантах – суперники торкаються або не торкаються один одного (допустима відстань – до 0,5 м).

Перемагає той, хто змусив суперника вийти за межі кола (наступити на межу), торкнутися заздалегідь вказаної частини тіла, опинився ззаду за його спиною, збив на коліна або поклав на лопатки.

Ігри в дебюті дозволяють оцінити, наскільки засвоєно весь попередній матеріал, яким способам дій віддають перевагу учні (це легко виявити, якщо обмежити час на рішення кожного з дебютів, заборонити блокування). Час, що відводиться на вирішення поставленого завдання, не має перевищувати 10-15 с.

6. Ігри в перетягування для розвитку силових якостей: парні та групові перетягування із захватами за руки, за палицю; перетягування канату; перетягування кистями рук у положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.

7. Ігри з випередженням і боротьбою за вигідне положення для формування вмінь швидко знаходити і здійснювати атакуючі рішення з незручних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного – вийти нагору і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах, сидячи, лежачи – по сигналу підвестися і зайти за спину партнеру.

8. Ігри за збереження рівноваги в різних вихідних положеннях: у положенні руки за спину стоячи на одній нозі – поштовхами плечем і тулубом виштовхнути партнера з певної площі або домогтися втрати рівноваги; в положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі – поштовхами долонями в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лавці, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, що сидить на плечах, – поштовхами руками домогтися втрати рівноваги суперника.

9. Ігри з відривом суперника від килима для розвитку фізичних якостей і формування навичок єдиноборства: з різних вихідних положень, з різними захватами, з обмеженням площі пересування.

Спаринг-партнери підбираються після проведення кількох серій ігор з урахуванням ступеня фізичної обдарованості: переможці – до однієї групи, переможені – до іншої.

3.3. Методика навчання варіативних техніко-тактичних дій (на прикладі прийому «млин»)

В результаті проведених досліджень обґрунтовано методику навчання варіативних техніко-тактичних дій, в основі якої знаходиться «принцип воронки», описаний А.А. Новіковим [34] (рис. 3.2).



Рис 3.2. Структура варіативної техніко-тактичної дії, основаної на «принципі «воронки»

Складові навчання варіативної техніки кидків млином, способи тактичної підготовки, засоби забезпечення проведення даного прийому представлені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Складові варіативного навчання техніки кидка «Млин»

<p><i>Захвати в однойменній стійці:</i> 1) шиї збоку та різнойменного плеча спереду; 2) руки обома руками спереду; 3) за шию зверху і плече різнойменної руки знизу або зверху.</p> <p><i>Захвати у різнойменній стійці:</i> 1) руки обома руками збоку; 2) однієї руки спереду двома руками; 3) різнойменної руки зверху та зап'ястя.</p> <p><i>Техніка кидка.</i> Постановка ніг при підході до млина: а) поставити будь-яку ногу на ступню між ніг суперника, іншу на коліно; б) присівши на обидві ступні; в) на обидва коліна.</p>	
<p><i>Класичний (основний) варіант млина.</i> В.П. – стійка однойменна. Захват: руки за різнойменне плече. Дії: ривком за плече на себе вивести суперника з рівноваги, одночасно з кроком уперед, поставивши ногу на всю стопу між ніг суперника, якнайглибше пірнути головою під плече захопленої руки. Підступаючи далекою ногою вперед, поставити її на коліно і, захопивши однойменною рукою суперника за стегно зсередини, сильно натягнути захоплену руку суперника на свою шию, щільно притискаючи свій лікоть до тулуба. Повернувши голову в бік кидка, випрямити тулуб, не опускаючи таза, і, відштовхнувшись ногою, що стоїть попереду, потягнути за плече суперника в бік - вгору і, відриваючи суперника від килима, скинути його зі своїх плечей вперед - в сторону. У ході польоту розпустити хват стегна, перехопити цією ж рукою за тулуб зверху і дотиснути суперника хватом руки та тулуба, знаходячись збоку від суперника.</p>	<p><i>Способи тактичної підготовки з попереднього захвату (у щільному контакті):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) розкриття; 2) маневрування; 3) виведення з рівноваги. <p><i>Способи тактичної підготовки з дистанції при зближенні:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) сковування; 2) розкриття; 3) обман; 4) обман-загроза; 5) сковування.
<p><i>а) кидок млином із захоплення суперником за зап'ястя рук(и) атакуючого</i></p>	
<p><i>б) скручування млином захопленням шиї з плечем зверху або шиї зверху та плеча знизу</i></p>	
<p><i>в) кидок млином захопленням різнойменного плеча та стегна зовні</i></p>	
<p><i>г) кидок млином захопленням руки обома руками знизу-збоку</i></p>	
<p><i>Засоби, що забезпечують підготовку кидка млином:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) виконати захоплення за плече і шию збоку і за рахунок маневрування по килиму викликати суперника на себе; 2) імітувати (виконати хибний) кидок через спину підхватом; 3) імітувати підсікання; 4) атакуючий, захопивши за голову зверху, згинає суперника вниз, іншою рукою віджимає різнойменну ногу убік, погрожуючи йому переведенням у партер, тим самим змушуючи його розкритися; 5) виконати імітацію входу в ноги; 6) провести хибний нирок під руку. 	

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

1. Прийом виконується атакуючим із попередньо здійсненого суперником захвату його руки або рук за зап'ястя або виконанням захвату самим атакуючим. Атакуючий, захопивши різнойменну руку суперника за зап'ястя, іншою – за плече зсередини починає виконувати перевід ривком. Відпустивши зап'ястя руки і приставивши дальню ногу вперед між ніг суперника, а ближню ставлячи на коліно, атакуючий пірнає супернику під груди так, щоб його лопатки були повністю прикриті грудьми суперника, продовжуючи натягувати його однойменну руку собі на шию. Рукою, що звільнилася, захопивши однойменне стегно зсередини і, відштовхуючись передньою ногою убік, атакуючий відриває суперника від килима і перекидає його через плечі у напрямку захопленої руки. У фазі польоту необхідно відпустити стегно суперника і в момент приземлення перехопити його за шию. Поставивши суперника у небезпечне становище, виконати дотискання захватом голови та руки збоку.

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

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

Техніка виконання першого варіанта ідентична попереднім кидкам. Другий варіант. Техніка виконання початкових фаз цього варіанта по структурі схожа з усіма описаними кидками млином, тільки тут завершальна фаза виконується не кидком, а скручуванням млином захопленням за однойменну п'яту зсередини.

Кидок млином захопленням за різнойменне плече та стегно ззовні.

Цей варіант прийому може виконуватися як із попереднього захвату за плече, так і з дистанції з наступним захватом за різнойменне плече та стегно зовні або тулуба. У техніці виконання цього прийому порівняно з попереднім

варіантом є різниця, оскільки атакуючому доводиться захоплювати зовсім іншу ногу зовні або тулуб. Якщо в попередніх варіантах кидків млином захоплювалася однойменна нога за стегно зсередини, то слід захопити різнойменну ногу за стегно зовні. Потім атакуючий, підставивши різнойменну ногу на всю стопу збоку-ззаду по відношенню до атакованої ноги суперника, а іншу – на коліно, трохи попереду захопленої ноги виконує кидок через плечі. Кидок проводиться аналогічно техніці виконання всіх наступних фаз кидка, описаних у попередніх варіантах млина.

Кидок млином захопленням руки обома руками знизу-збоку.

1) захопити руку суперника за плече зовні, інший – за зап'ястя зсередини; 2) виконання прийому без попередньо здійсненого захоплення; 3) варіант кидка млином, названий на честь першого виконавця В. Юміна.

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

Наведемо варіанти комбінування прийому «Млин»:

1. Атакуючий виконує прохід у ноги головою всередину чи назовні. Суперник відповідає захистом, захоплюючи руку за зап'ястя. Атакуючий використовує це захоплення для продовження своєї атаки і виконує кидок млином.

2. Атакуючий робить спробу виконати кидок підхватом. Суперник, захищаючись, випрямляється, максимально відхиляючись назад, і розкривається. У цей момент атакуючий проводить кидок млином.

3. Атакуючий виконує нирок під руку, прагнучи захопити за ближнє (різнойменне) стегно. Суперник захищається, відставляючи атаковану ногу назад, відкинувшись і сильно нахилиючись вперед в упорі на ступні або коліна і розгортаючись до атакуючого іншим боком. Атакуючий, використовуючи це становище суперника, захопивши дальнє (різнойменне) стегно, проводить кидок млином.

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

3.4. Ефективність методики навчання варіативних техніко-тактичних дій (на прикладі прийому «млин»)

Для експериментальної перевірки ефективності методики навчання варіативних техніко-тактичних дій здійснено експертну оцінку техніки виконання класичного та трьох варіантів кидків млином без опору. Оцінку (за 5-ти бальною шкалою) давали 4 тренери вищої категорії. Для демонстрації прийомів було три спроби, виставлявся середній бал. Як свідчать дані, наведені у табл. 3.5, юні спортсмени експериментальної групи достовірно ($P < 0,05-0,001$) перевершили представників контрольної групи, показавши краще і більш стабільне виконання прийомів.

Таблиця 3.5

Експертні оцінки техніки виконання варіантів прийому «Млин» без опору за 5-бальною шкалою ($M \pm m$)

Прийоми	Групи		Досто- вірність різниці (P)
	Контрольна (n=12)	Експеримен- тальна (n=12)	
Класичний (основний) варіант прийому «млин»	3,82 \pm 0,083	4,25 \pm 0,092	<0,001
а) скручування млином захватом різнойменного плеча ззовні або шиї зверху та захватом різнойменної п'яти зсередини	3,81 \pm 0,075	4,13 \pm 0,084	<0,01
б) кидок млином захватом різнойменного плеча та стегна ззовні	3,52 \pm 0,075	3,83 \pm 0,073	<0,05
в) кидок млином захватом руки обома руками знизу-збоку	3,49 \pm 0,064	3,62 \pm 0,073	<0,01

Результати оцінки техніки прийому «Млин» юними спортсменами контрольної та експериментальної груп представлені на рисунку 3.3.

Для того щоб оцінити техніку кидків млином на фоні факторів, що збивають (опір суперників, втома), були проведені сутички за завданням з установкою виконати один або кілька варіантів цього прийому, а також комбінації з іншими прийомами.

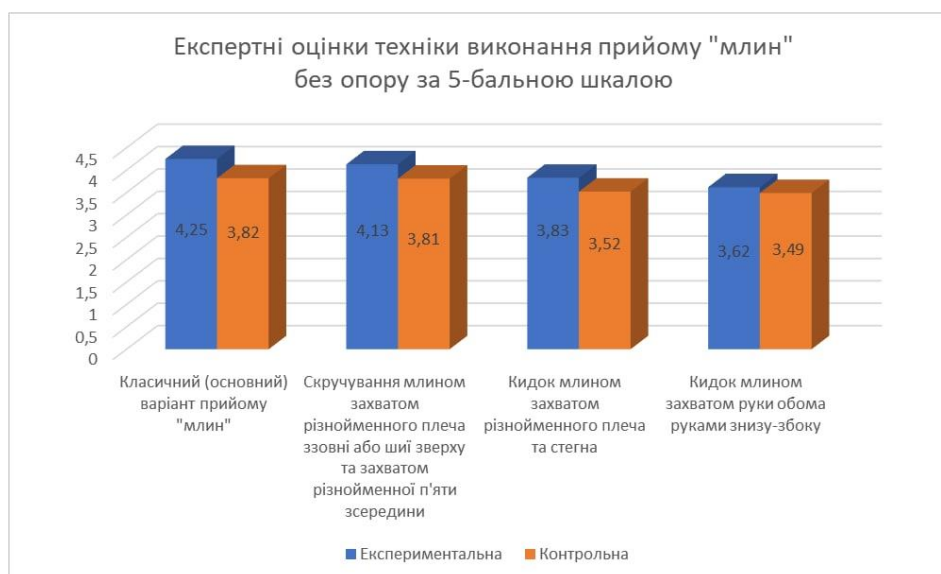


Рис. 3.3. Оцінки техніки прийому «Млин» юними спортсменами контрольної та експериментальної груп

Результати сутичок (табл. 3.6) свідчать про більш високу ефективність проведення даного прийому представниками експериментальної групи. Так, незважаючи на достовірно меншу ($P < 0,05$) кількість реальних спроб, вони значно випередили спортсменів контрольної групи за кількістю оцінених спроб та виграних балів, а також за ефективністю спроб ($P < 0,001$). Також у них зафіксовано вищу якість виконання прийомів ($P < 0,05$).

Таблиця 3.6

Показники виконання варіантів прийому «Млин» та його комбінацій у сутичках за завданням ($M \pm m$)

Прийоми	Групи		Достовірність різниці (P)
	Контрольна ($n=12$) (24 сутички)	Експериментальна ($n=12$) (24 сутички)	
Кількість виконаних спроб	4,79 \pm 0,056	4,63 \pm 0,055	<0,05
Кількість оцінених спроб	1,73 \pm 0,043	3,23 \pm 0,051	<0,001
Ефективність спроб (%)	37,9 \pm 1,05	68,1 \pm 1,24	<0,001

Кількість виграних балів	4,26 ±0,039	8,03±0,052	<0,001
Якість виконання прийомів (бали)	2,22±0,076	2,60±0,081	<0,05

Крім того, проведено оцінку ефективності та якості виконання прийому «млин» учасників експерименту в умовах змагань (табл. 3.7). Так, представники експериментальної групи достовірно ($P < 0,05$) виконали більшу кількість спроб, також випередивши борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів та за показником ефективності ($P < 0,001$). Разом з цим вони продемонстрували достовірно більш високу якість виконання прийомів ($P < 0,05$).

Таблиця 3.7

Показники виконання варіантів прийому «млин» та його комбінацій у змагальних сутичках ($M \pm m$)

Прийоми	Групи		Достовірність різниці (P)
	Контрольна ($n=11$) (32 сутички)	Експериментальна ($n=12$) (36 сутичок)	
Кількість виконаних спроб	3,01 ±0,042	3,28 ±0,048	<0,05
Кількість оцінених спроб	1,22± 0,033	1,69 ±0,046	<0,001
Ефективність спроб (%)	41,5 ±1,13	54,4±1,18	<0,001
Кількість виграних балів	2,68 ±0,028	4,17±0,041	<0,001
Якість виконання прийомів (бали)	2,12±0,083	2,42±0,069	<0,05

Таким чином, в результаті проведеного дослідження встановлено досить високу ефективність експериментальної методики технічної підготовки юних борців на основі вивчення варіативної техніки вільної боротьби.

ВИСНОВКИ

1. У своїй еволюції методика навчання техніки спортивної боротьби пройшла від оволодіння прийомами, які були відокремлені від змісту змагальної діяльності, до моделювання, яке передбачає спільну роботу тренера та спортсмена. Серед основних завдань техніко-тактичної підготовки у сучасній спортивній боротьбі виділяють: формування базових елементів техніки та тактики; удосконалення базових техніко-тактичних дій та формування «коронної» техніки з урахуванням індивідуальних особливостей; вдосконалення навичок ведення поєдинків з різними супротивниками та формування навичок участі у відповідальних змаганнях; підвищення ефективності «коронних» техніко-тактичних дій та розширення арсеналу тактичної підготовки та комбінацій з урахуванням індивідуальних особливостей та підготовленості можливих противників; вдосконалення навичок участі у відповідальних змаганнях.

2. Варіативність, яка визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від ситуацій змагальної боротьби, є однією з найважливіших умов ефективності техніки єдиноборців.

Методологічною основою формування варіативної рухової навички є «принцип воронки». Відповідно до цього принципу спортсмен повинен оволодіти широким комплексом навичок входу в прийом та стабільним виконанням його основної (базової) частини. Цей принцип дає можливість зрозуміти доцільність послідовного ускладнення техніко-тактичних дій – від виконання їх модельних варіантів без збиваючих факторів до поступового введення перешкод з формуванням індивідуальних варіантів виконання.

Найважливішою стороною технічної підготовленості спортсмена є здатність об'єднати різні рухові дії в раціональний ланцюг залежно від конкретної

ситуації та забезпечити досягнення кінцевого результату з урахуванням протидії суперника.

3. Експериментальна методика навчання варіативних техніко-тактичних дій юних борців передбачає вивчення основної техніко-тактичної дії та її варіантів з подальшим з'єднанням з іншими прийомами в комбінації з урахуванням конкретної ситуації поєдинку. Освоєння базової техніки прийому вільної боротьби як основи варіативної техніки, формування умінь і навичок ведення єдиноборства відбувається за допомогою спеціалізованих рухливих ігор, вивчення різних способів тактичної підготовки проведення прийомів, вихідних положень та захватів.

У навчанні варіативним техніко-тактичним діям навички та вміння ведення єдиноборства формуються за допомогою спеціалізованих рухливих ігор: торкання заздалегідь обумовленої частини тіла партнера; блокуючих та атакуючих захватів; тиснення; дебютів; перетягувань; випередження та боротьби за вигідне положення; збереження рівноваги; відриву суперника від килима у різних захватах.

З метою перевірки ефективності експериментальної методики здійснено експертну оцінку техніки виконання юними борцями прийому «млин» після піврічного навчання. В оцінці техніки виконання прийому у сутичках з установкою виконати один або кілька його варіантів, а також комбінації з іншими прийомами юні борці експериментальної групи випередили представників контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів та ефективністю спроб ($P < 0,001$), показавши при цьому більш високу якість виконання прийомів ($P < 0,05$).

При визначенні ефективності та якості виконання прийому «млин» та його варіантів і комбінацій учасниками експерименту в умовах змагань виявлено, що спортсмени експериментальної групи випередили борців контрольної групи за кількістю оцінених спроб, виграних балів та показником ефективності ($P < 0,001$).

При цьому у них відзначено достовірно більш високий показник якості виконання прийомів ($P < 0,05$).

Таким чином, в результаті експериментального дослідження встановлено досить високу ефективність методики навчання юних борців варіативної техніки вільної боротьби, принцип якої можна використовувати у навчанні техніки інших атакуючих кидків та їх варіантів: кидків підворотом захопленням шиї та руки; кидків обертанням; кидків прогином захопленням тулуба та руки тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдулаев А. К. Теорія і методика вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А. К. Абдулаев, І. В. Ребар. – Вид. 2-е, пероб. – Мелітополь, 2018. – 299 с.
2. Абдуллаєв А. К. Навчально-методичний посібник Теорія і методика викладання вільної боротьби / А. К. Абдуллаєв, Д. Є. Воронін, І. В. Ребар. – Мелітополь, 2012. – 356 с.
3. Абдуллаєв А. К. Педагогічний потенціал спортивної боротьби як засобу спортизації фізичного виховання студентів ВНЗ / А. К. Абдуллаєв, І. В. Ребар // Актуальные научные исследования в современном мире. – Переяслав Хмельницкий, 2018. – Вып. 8(40). – Ч. 3. – С. 24–29. 5.
4. Айсуев Л. Д. Теоретические аспекты и методические основы обучения технике спортивной борьбы / Л. Д. Айсуев, А. С. Сагалеев, М. В. Тапхаров // Вестник Бурятского университета. Сер. 8. Теория и методика обучения в вузе и школе. – 2003. – Вып. 7. – С. 200–209.
5. Алексеев А.Ф. Моделирование тренировочных заданий в единоборствах / А.Ф. Алексеев, А.И. Клименко // Физическое воспитание студентов: сборник науч. трудов / под ред. С.С. Ермакова. – Харьков: ХХПІ, 2010. – №1. – С. 3-6.
6. Алиханов И. И. Дидактические основы обучения броскам в спортивной борьбе / И. И. Алиханов // Спортивная борьба. – М., 1995. – 110 с.
7. Ананченко К.В. Бойові мистецтва: метод. рекомендації для студентів вузів фізичного виховання та спорту / К. В. Ананченко. – Харків : ХДАФК, 2011. – 60 с.
8. Ананченко К.В. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7–9 років у единоборствах / К.В. Ананченко, Р.О. Щербина // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств : ел. зб. тез VIII Міжн.

- наук.-метод. конф. – Харків : Академія ВВ МВС України, 2014. – Вип. 8. – С. 14–16.
9. Андрейцев В.А. Совершенствование технико-тактических действий квалифицированных борцов вольного стиля / В. А. Андрейцев // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 11 (66). – С. 5-9.
 10. Андрейцев В. Особенности соревновательной деятельности борцов вольного стиля / Валерій Андрейцев, Володимир Яременко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 3. – С. 9–13.
 11. Андрейцев В. Характеристика технико-тактических действий борцов вольного стиля на современном этапе / Валерій Андрейцев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2015. – № 18. – С. 188–193.
 12. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання [спец.] 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / В. О. Андрійцев; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ, 2016.– 20 с.
 13. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г. М. Арзютов. – К., 1999. – 410 с. 12.Астахов А. М. Новое в методике обучения технике борьбы / А. М. Астахов // Спортивная борьба. – М., 1986. – 110 с.
 14. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной спортивной специализации в вольной борьбе : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / К.В. Балдаев. – М., 1986. – 22 с.
 15. Блехер М. Эффективная организация этапа начальной подготовки юных борцов – залог успеха в достижении высоких спортивных результатов / М.

- Блехер // Спортивные единоборства: практика и теория: Материалы регион. науч.-практ. конф. – 2006. – №13 – С. 87 – 91.
16. Бойко В. Анализ соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов вольного стиля / Валерий Бойко, Валерий Андрейцев, Юлай Тупеев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету. – 2013. – № 10. – С. 80–88.
 17. Бойко В.Ф. Обучение технике двигательных действий борцов вольного стиля с использованием компьютерных технологий / В.Ф. Бойко, Ю.В. Тупеев, В. В. Яременко, В.А. Андрейцев // Научно-теоретический журнал: Теория и методика физической культуры. – Алматы. – 2013. – № 4 – С. 85–94.
 18. Бойко В.Ф. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе / В.Ф. Бойко, И.И. Малинский, В.А. Андрейцев, В.В. Яременко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 4. – С. 13–18. 35. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимп. лит., 2004. – 224 с.
 19. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячоюнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: АСБУ, 2012. – С.96.
 20. Воробьев В.А. Подготовка юных борцов вольного стиля на основе оптимального сочетания средств из различных видов борьбы : Монография / В.А. Воробьев. – СПб. : Олимп-СПб, 2008. – 104 с.
 21. Гаськов А.В. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах / А.В. Гаськов, В.А. Кузьмин. – Красноярск: КрасГУ, 2002. – 103 с.
 22. Гожин В.В. Прямое обыгрывание противника при проведении технических действий / В.В. Гожин, О.Б. Малков / Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 50–57.

23. Дагбаев Б.В. Подготовка борцов вольно стиля с учетом современных правил соревнований / отв. ред. А.С. Сагалеев. - Улан-Уде: Издательство Бурятского госуниверситета 2013. – 140 с.
24. Евстигнеева И.В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации / И.В. Евстигнеева, Н.В. Латышев, С.В. Латышев, В.А. Гаврилиг // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. 176 наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова– Х.: ХХІІІ, 2009. – № 10. – С. 54-56.
<http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-10/PP200910.pdf>
25. Захаров А.В. Индивидуальная технико-тактическая подготовка борцов-юниоров на основе результативных соревновательных комбинаций: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.В. Захаров – Улан-Удэ, 2015. – 24 с.
26. Игуменов В.М. Спортивная борьба: учебное пособие для педагогических институтов и училищ / В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993. – 240 с.
27. Кайда Д. В. Вільна боротьба : навч. посіб. / Д. В. Кайда, О. Є. Комаревич, В. В. Пашкевич. – Рівне : НУВГП, 2012. – 93 с.
28. Коломейчук А.А. Индивидуализация технико-тактической подготовки борцов вольного стиля на основе учета их морфологических особенностей : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А. Коломейчук – М., 2011. – 24 с.
29. Латышев Н.В. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. И. Шандригось // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. :

- Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(4). – С. 98-101. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2014_118\(4\)_24.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2014_118(4)_24.pdf)
30. Латышев С.В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 1. – С. 71–76.
31. Лукіна О. Удосконалення техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах / О. Лукіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №. 3. – С. 58-61.
32. Малков О.Б. Теоретические аспекты техники и тактики спортивной борьбы / О.Б. Малков, О.Б. Гожин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 168 с.
33. Миндиашвили Д.Г. Энциклопедия приемов вольной борьбы / Д.Г. Миндиашвили, А.И. Завьялов. – Красноярск: ИСЭ им. Ярыгина КГПУ, 1998. – 236 с.
34. Новиков А. Моделирование соревновательной деятельности как процесс оценки предельных и резервных возможностей единоборцев / А. Новиков, О. Морозов, Г. Васильев // Наука в олимпийском спорте. – 2015. - № 1. – С. 38 – 42.
35. Остроумов В.Н. Спортивная ориентация и тренировка юных борцов на этапе начальной подготовки : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физ. культуры» / В.Н. Остроумов. – М., 2004. – 24 с.
36. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: [учеб. пособие] / Р.А. Пилюян. – Малаховка : МГАФК, 1999. – 99 с.
37. Подливаев Б.А. Концепция подготовки борцов высокого класса / Б.А. Подливаев. // Материалы научно-практической конференции ФИЛА – Современные проблемы подготовки борцов высокого класса.- М, 2010 г., С. 35-45.

38. Ранняя специализация, массовость и спортивное долголетие как проблемы в организации многолетней подготовки по спортивной борьбе / Ю.А. Шулика, А.С. Кузнецов // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – №3. – С. 17.
39. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник / В.І. Шандригось. – 2-ге вид. доповнене і перероблене. – Тернопіль: Вектор, 2013. – 60 с.
40. Ручка Є.В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності / Є.В. Ручка // [Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту] : Збірник наук. праць ІХ міжнародної науково-методичної конференції (27.11.2015 р., м. Харків). Вип. 9. – Х. : НАНГУ, 2015. – С. 223-228.
41. Савченко В.Г. Факторна структура та провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців / В.Г. Савченко, О.В. Лукіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №.1. – С. 65-70.
42. Схаляхо Ю.М. Оптимизация базовой технико-тактической подготовки борцов : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / Ю.М. Схаляхо. – М., 1995. – 24 с.
43. Толмачев С.М. Методика обучения технико-тактическим действиям юношей борцов-самбистов на этапе начальной подготовки с использованием игровых комплексов : автореф. дис. на соискание учен. 192 степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / С.М. Толмачев. – Омск, 1992. – 19 с.
44. Топхаров М.В. Игровой метод при обучении технике борьбы / М.В. Топхаров // Организация и методика учебной, оздоровительной и спортивной работы в Вузах: матер. регионал. науч.-практич. конф. – УланУдэ, 2006. – С. 129-137.
45. Топхаров М.В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности: автореф. дис.

- на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / М.В. Топхаров. – Улан-Удэ, 2007. – 24 с.
46. Тупеев Ю.В. Анализ методических подходов используемых при обучении технике двигательных действий в спортивной борьбе / Ю.В. Тупеев, В.Ф. Бойко // Физическое воспитание студентов: сб. науч. тр. / под ред. С.С. Ермакова. –Х.: ХХПИ, 2010. – №3. – С. 116–121.
47. Тупеев Ю.В. Изучение особенностей обучения базовым элементам техники двигательных действий юных борцов вольного стиля / Ю.В. Тупеев // Спорт. вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – №1. – С. 36–40.
48. Тупеев Ю.В. Особенности кинематической структуры техники двигательных действий борцов вольного стиля различной квалификации / Ю.В. Тупеев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова– Х.: ХХПІ, 2010. – № 1. – С. 106–108.
49. Тупеев Ю.В. Повышение эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий / Ю.В. Тупеев, В.Ф. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х.: ХХПІ, 2010. – № 8. – С. 96-100.
50. Тупеев Ю.В. Спеціальна фізична підготовка у вільній боротьбі: Навч. посібн. – Миколаїв: НУК, 2006. – 128 с.
51. Шахмурадов Ю.А. Научно-методические основы многолетней технико-тактической подготовки борцов (на примере вольной борьбы) : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / Ю.А. Шахмурадов. – М., 1999. – 60 с.

52. Яременко В. До питання формування технічних дій борців вільного стилю / Володимир Яременко, Валерій Бойко, Валерій Андрійцев // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, Т. 2. – С. 483–487.
53. Яременко В.В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців / В.В. Яременко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, зб. наук.пр. Волин. нац. ун-ту ім. Л.Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козібороцький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Л.Українки, 2012. – № 4 (20). – С. 519-524.
54. Яременко В.В. Інноваційні підходи до формування техніки борців вільного стилю / В. В. Яременко, В. О. Андрійцев // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10-11 верес. 2015 р. [Електронний ресурс]. – К., 2015. – С. 406–407. – Режим доступу : http://www.unisport.edu.ua/images/nauka/tezu_0408.doc
55. Яременко В.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий в спортивной борьбе / В.В. Яременко, В.Ф. Бойко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 91. Т. II / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – С. 129-132.