

## СУЧАСНІ ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ З УРАХУВАННЯ АДАПТАЦІЙНИХ РЕЗЕРВІВ ЇХ ОРГАНІЗМУ

*В статті представлено шляхи вирішення проблеми оптимізації тактико-технічної підготовки спортсменів враховуючи особливості адаптаційних змін в їх організмі в процесі тренувальної діяльності.*

*Ключові слова: оптимізація, боротьба, спортсмени, адаптаційні зміни.*

*The article presents ways to solve the problem of optimizing the tactical and technical training of athletes, taking into account the peculiarities of adaptive changes in their bodies during training.*

*Key words: optimization, struggle, athletes, adaptive changes.*

**Вступ.** Результативність виступу спортсмена на змаганнях визначається реалізацією всіх сторін підготовленості, але все ж таки фахівці одностайні на думці, що саме техніко-тактична підготовка відіграє ключову роль у реалізації підвищення їх рівня тренуваності. Поряд з цим, починаючи з рівня дитячо-юнацького спорту, постійно змінюються умови змагальної діяльності, удосконалюються правила, розширюється програма змагань, загострюється суперництво, що потребує постійного пошуку нових технологій, підходів до управління тренувальним процесом борців та, у свою чергу, визначає вектор дослідницького інтересу та наукового пошуку фахівців не лише сфери фізичної культури та спорту, а й суміжних галузей наукових знань у напрямі підвищення ефективності діяльності [1, 2].

У той же час, незважаючи на широту дослідницького інтересу, в роботах не повною мірою представлено питання щодо вивчення можливостей удосконалення підготовки на основі спрямованого формування технічної майстерності та комбінацій, індивідуалізації техніко-тактичного вдосконалення спортсменів відповідно до характеру змагальної діяльності, що постійно перетворюється, і загостренням суперництва на змаганнях. Обмеженість відомостей у представленій області не дозволяє у всьому обсязі реалізувати досяжний потенціал юних борців та стимулює пошук шляхів оптимізації навчально-тренувального процесу у зазначеному напрямку.

**Мета роботи:** науково обґрунтувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців даного стилю на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності на основі спрямованого формування техніко-тактичної підготовки з урахуванням індивідуальних характеристик спортсменів.

**Матеріал та методи дослідження.** В дослідженнях приймали участь 98 борців віком 14-15 років, які мають II, I спортивний розряд та КМС. Було створено 2 групи по 49 осіб: контрольна та експериментальна. В процесі досліджень використовувались наступні методи: аналіз та узагальнення спеціальної літератури, опитувальні методи, педагогічне спостереження, відеоаналіз поєдинків, аналіз протоколів змагальної діяльності, метод експертних оцінок, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** В процесі проведення експериментальних досліджень були отримані результати, які свідчать про те, що своєрідність персоніфікованої діяльності молодих борців характеризується специфічними параметрами змагальної практики, куди входять:

- вибір способів реалізації техніко-тактичних засобів з урахуванням морфофункціональних показників фізичного розвитку, що детермінують відповідні їм можливості реалізації адаптаційних резервів (факторна вага - 0,844602);

- переважний спосіб і стиль змагальної боротьби, зумовлений особливостями психофізіологічної організації спортсмена (моторний профіль) (факторна вага - 0,874907);

- органічну узгодженість реалізації рухової підготовленості з іншими актуальними здібностями, що відображають операційно-технічну сферу борця (факторна вага – -0,877768);

- специфіку реалізації техніко-тактичних прийомів на основі обліку рухливості нервових процесів (факторна вага – -0,914266) та швидкості реакції (факторна вага – -0,920235);

- реалізацію адаптаційних можливостей через створення значного позитивного досвіду змагальної діяльності, коли техніка стає персоніфікованою, важкою супернику у протиборстві (факторна вага – -0,541942), поряд із результативним аспектом виконання (факторна вага – -0,699324);

- особистісно-психічні особливості борців та обумовленого ними стильового своєрідності ведення змагального поєдинку: мотиваційного (факторна вага – 0,593949), інтелектуального (факторна вага – -0,943125), вольового (факторна вага – -0,557383) та регулятивній сферах, в сукупності, що демонструють економічну індивідуально комфортну керованість рухами. Облік даних змінних забезпечує високий рівень реалізаційної ефективності, і позитивно впливає на техніко-тактичні характеристики борців.

**Висновки.** Встановлено, що широкий спектр оцінюваних параметрів змагальної практики у контексті успішності реалізації адаптаційних можливостей спортсменів дозволяє аргументовано через співвідношення кількості перемог та кількості сутичок представити відносні показники прогресуючого розвитку змагальної успішності на тлі підвищення рівня тактико-технічної підготовки.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Rahmani F, Mirzaei B. Comparison of the physical fitness traits of azerbaijan and iran senior greco-roman national wrestling teams. *Physical Education of Students*. 2019; 3:155–159.
2. Sikorski W. New approach to preparation of elite judo athletes to main competition. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*. 2011; 2(1):57–60.
3. Sterkowicz-Przybycien K. Meta-analysis to determine normative values for the special judo fitness test in male athletes: 20+ years of sport-specific data and the lasting legacy of Stanislaw Sterkowicz. *Sports (Basel)*. 2019;7(8):194.
4. Vasconcelos BB, Protzen GV, Gallian LM. Effects of high-intensity interval training in combat sports: a systematic review with meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2020;34(3): 888–900.

**Науковий керівник кандидатка наук з фізичного виховання та спорту, доцентка  
Тітова Г.В.**