

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**ОПТИМІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В  
СПОРТСМЕНІВ В ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ  
СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ З УРАХУВАННЯ  
АДАПТАЦІЙНИХ РЕЗЕРВІВ ЇХ ОРГАНІЗМУ**

Кваліфікаційна робота  
на здобуття ступеня вищої освіти «Магістр»

**Виконав:** здобувач групи 221-М  
Спеціальності: 017. Фізична  
культура і спорт  
Освітня програма: Фізична  
культура і спорт  
Шекель Віктор Олександрович

**Керівник:** кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту,  
доцент Тітова Г.В.

**Рецензент:** завідувач кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Прикарпатського національного  
університету імені Василя  
Стефаніка, кандидат наук з  
фізичного виховання і спорту,  
доцент Синиця А.В.

**Івано-Франківськ, 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ</b>	8
1.1. Зміст технічно-тактичної підготовки борців греко-римського стилю.....	8
1.2. Формування техніки рухових дій борців греко-римського стилю як педагогічна проблема.....	9
1.3. Особливості змагальної діяльності та характер стильового ведення поединку у греко-римській боротьбі залежно від індивідуальних характеристик та рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів.....	11
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ</b> .....	15
2.1. Методи досліджень.....	15
2.2. Організація досліджень.....	17
<b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ</b> ...	19
3.1. Характеристика методики техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на основі формування «коронних прийомів» та комбінацій.....	19
3.2. Управління формуванням та змагальною реалізацією «коронних прийомів» та комбінацій у юних борців греко-римського стилю.....	22
3.3. Арсенал техніко-тактичних процесів, стильові особливості та характер змагальної діяльності юних борців греко-римського стилю (результати попереднього дослідження та їх аналіз).....	23
3.4. Оцінка ефективності методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на основі формування та змагальної реалізації «коронних прийомів» та комбінацій за результатами дослідно-експериментальної роботи та їх обговорення.....	31
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	41

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>45</b>
--	-----------

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Поточний стан дитячо-юнацького спорту, спорту вищих досягнень та інших напрямів спортивного руху відрізняється стрімким зростанням результативності та постійно наростаючою конкуренцією серед спортсменів на вітчизняній та світовій арені. Зазначена тенденція притаманна спортивним єдиноборствам, різновиди яких широко представлені у програмі олімпійських ігор. Висока престижність спорту, успішний виступ борців – представників спортивних єдиноборств на змаганнях найвищого рангу сприяють підвищенню інтересу та прилученню до регулярних занять дітей та підлітків [2, 11, 21, 26]. 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 методик, технологій, підходів до управління тренувальним процесом борців [1, 4, 15, 24].

Порівняльний розбір елементів та структури техніко-тактичних дій борців різної кваліфікації та сукупність індивідуальних характеристик та якостей виявив специфічну своєрідність змагальної практики спортсменів. Виявлено, що висококваліфіковані спортсмени використовують у своєму арсеналі обмежений склад тактико-технічних дій, так звані «коронні прийоми» [3, 7, 18]. Водночас спортсмени масових розрядів застосовують більше технічних прийомів, але рівень їх реалізаційної надійності невисокий, що свідчить про недостатню сформованість досвіду виконання «коронних дій».

Разом з тим безліч різномірних факторів обмежують досягнення спортсменів, не дозволяють стабільно демонструвати їх протягом усього змагального циклу, впливають на змагальну ефективність борців греко-римського стилю. У зв'язку з цим пошук оптимальних шляхів управління реалізаційною ефективністю юних єдиноборців, підвищення надійності

виступу на змаганнях в опорі на закономірності тренувального процесу, є перспективним [5, 20, 25].

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Наша кваліфікаційна робота є складовою науково-дослідної теми кафедри олімпійського та професійного спорту Херсонського державного університету «Оптимізація навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (№ 0116U005791).

**Об'єкт дослідження** – тренувальна та змагальна діяльність борців греко-римського стилю на різних етапах багаторічної підготовки.

**Предмет дослідження** – зміст техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності.

**Гіпотеза дослідження.** передбачалося, що вивчення та узагальнення ключових параметрів тренувально-змагальної діяльності борців греко-римського стилю у руслі актуальних напрямів розвитку греко-римської боротьби на сучасному етапі дозволить окреслити контури та втілити на практиці авторську модель та методику спрямованого у атлетів на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивного основі обліку морфофункціональних показників фізичного розвитку, особистісно-психічних особливостей борців та обумовленої ними стильової своєрідності управління змагальним поєдинком.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати методику вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності з урахуванням індивідуальних характеристик спортсменів.

**Завдання дослідження:**

1. Конкретизувати інформативні показники спортивно-техніко-тактичних характеристик борців з різноманітною структурою змагальної діяльності та манерою проведення техніко-тактичних дій, їх комбінацій та поєдинку загалом.

2. Встановити склад, діапазон та характерні особливості коронних прийомів для спрямованого формування персоніфікованої манери ведення змагального поєдинку.

3. Науково обґрунтувати модель та методику спрямованого формування коронних прийомів у борців греко-римського стилю на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності з урахуванням індивідуальних характеристик та перевірити її ефективність у процесі дослідно-експериментальної роботи.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених в роботі завдань, використовувалися теоретичні та емпіричні методи дослідження: аналіз та узагальнення спеціальної літератури; опитувальні методи; педагогічне спостереження; відеоаналіз поєдинків; аналіз протоколів змагальної діяльності борців греко-римського стилю; метод експертних оцінок; педагогічний експеримент, що включає процедури тестування; методи математичної статистики.

**Наукова новизна роботи** полягає в тому:

– обґрунтовано перспективність вибору «коронних прийомів» та комбінацій з урахуванням фізичних та психічних компонентів обраних техніко-тактичних дій, структурних та діяльнісних рівнів їх виконання в сукупності визначальних реалізаційну ефективність «коронних прийомів» та комбінацій борцями у процесі змагальності;

– придбано відомості про різноманітні аспекти процесу індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-єдиноборців та визначено інформативні параметри для систематизації та селекції персоніфікованих техніко-тактичних дій («коронних прийомів» та комбінацій);

– розроблено та експериментально обґрунтовано модель та методику спрямованого формування «коронних прийомів» та комбінацій та в їх контурах процедуру ідентифікації технічних дій, органічних природі спортсмена, що загалом дозволяють удосконалювати процес техніко-тактичної підготовки;

– обґрунтовано та виділено критерії та рівні реалізаційної ефективності «коронних прийомів» та комбінацій як обраних персоніфікованих техніко-тактичних дій борців та результату їх перманентного вдосконалення на етапах багаторічної підготовки;

– доказово підкріплені практичні рекомендації щодо включення до тренувального процесу досліджуваного контингенту авторської моделі та методики, що в сукупності сприяють підвищенню ефективності техніко-тактичної підготовленості, оптимізації змагальної діяльності та результативності спортсменів на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності.

**Теоретична значимість** проведеного дослідження полягає:

– у розширенні теорії спортивного тренування, теорії та методики спортивної боротьби відомостями про ресурси індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на основі ідентифікації, селекції персоніфікованих технічних дій («коронних прийомів») та комбінацій та їх подальшого спрямованого формування;

– у конкретизації структурно-змістовної характеристики «коронного прийому», методів оцінки та показників його реалізаційної ефективності в умовах протиборства на основі аналізу технічних дій юними єдиноборцями, їхнього рухового та інтелектуального досвіду, а також обліку компетентної думки тренерів;

– у теоретичному обґрунтуванні моделі та методики спрямованого формування «коронних прийомів» та комбінацій та їх подальшого практичного застосування у тренувально-змагальній діяльності юних борців греко-римського стилю;

– у доказі того, що індивідуалізація техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на основі ідентифікації, селекції персоніфікованих технічних дій («коронних прийомів») та комбінацій та їх подальшого спрямованого формування сприяє оптимізації тренувальної діяльності та підвищенню змагальної результативності атлетів.

### **Практична значимість.**

– можливість реалізації у навчально-тренувальному процесі юних борців на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності, розробленої методики спрямованого формування «коронних прийомів» та комбінацій у юних атлетів, що враховує особистісно-психічні та психофізіологічні якості та здібності;

– обґрунтування комплексу діагностичного інструментарію, що має високу інформативність для систематизації, ідентифікації та подальшої селекції техніко-тактичних дій, прийомів та комбінацій з метою виявлення оптимальних для конкретного спортсмена з урахуванням його індивідуально-типологічних особливостей та подальшого спрямованого формування у процесі багаторічної підготовки

**Апробація досліджень.** Перібіг і результати етапів дослідження доповідалися на онлайн засіданнях кафедри олімпійського та професійного спорту.

**Публікації.** За матеріалами дослідження була підготовлена публікація і прийнята до друку в електронний альманах ХДУ «Магістерські студії», 2023.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (46). Загальний обсяг дипломної роботи складає 50 сторінок, вона містить 9 таблиць.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

#### **1.1. Зміст технічно-тактичної підготовки борців греко-римського стилю**

Відомо, що технічна підготовка реалізується фахівцями у традиційному руслі, коли становлення рухової навички протікає послідовно і проходить через три взаємопов'язані етапи: «початкового розучування, поглибленого розучування та результативного відпрацювання. При цьому основне зусилля тренерів зосереджено на виробленні виконавчої складової. Далі, принаймні на початку тактичної підготовки, актуалізується завдання перетворення технічних процесів і прийомів в інструментарій змагальної боротьби, за поступового підвищення вимог до демонстрації молодими атлетами «орієнтовно-виконавського компонента» [14, 28, 33]. Спостереження за змагальними поєдинками показали, що жорстка диференціація технічної та тактичної підготовки призводять до того, що візуально юні борці демонструють впевнене виконавське мистецтво, але тільки в стандартних умовах, які не вимагають логічного пошуку та вибору варіантів виконання прийомів [23, 31, 36].

Результативність тактико-технічних дій борців, зокрема коронних прийомів, залежить від складу застосовуваних у тренуванні спеціальних швидко-силових вправ, індивідуально підібраних на основі комплексного порівняння з коронними прийомами за двома показниками: зусилля, що розвивається найбільш задіяними при виконанні прийомів м'язами і швидкості рухів [12, 38, 44].

Ю.Ю. Тропін, Г.В. Коробейніков, Л. Коробейнікова, В. Шацьких, 2018 характеризують як значущі показники: тривалість сутичок; кількість – технічних дій, реалізованих спроб, реалізованих атак; ефективність застосовуваної техніки у стійці та в партері (співвідношення кількості

результативних атак та числа реальних спроб виконати прийом); ефективність захисту в стійці та в партері (співвідношення кількості відбитих атак та числа реальних спроб виконати прийом); результативність застосовуваних прийомів. Ключовими характеристиками підготовленості висококваліфікованих борців за рівного обсягу тактико-технічних дій є їх швидко-силові можливості та спеціальна витривалість [2, 9, 13].

У цілому нині узагальнення думок провідних фахівців дозволяє зробити висновок, що тактико-технічна підготовка борців включає вирішення наступних завдань: сполучений розвиток фізичних якостей і рухових здібностей як основи спрямованого формування прийомів і комбінацій; формування та розвиток основних елементів тактико-технічної підготовки борців; використання методу моделювання у процесі навчання та тренувань на основі аналізу поєдинків найсильніших борців; розвиток умінь у сфері варіювання тактики бою, з урахуванням динамічного розвитку; розширення спектру «коронних» прийомів [18, 28, 42].

Беручи до уваги викладене, розробка питань удосконалення тактико-технічної підготовки борців та обґрунтування методик, технологій, прийомів, що підвищують реалізаційну міцність технічних дій на основі застосування варіативних вправ різної спрямованості, сприяє не тільки демонстрації стабільного виконання дій, але й одночасно удосконалює когнітивну сферу атлета, його первісність адекватно оцінювати змагальну ситуацію [15, 38, 48].

## **1.2. Формування техніки рухових дій борців греко-римського стилю як педагогічна проблема**

Не викликає сумніву, що освітнє завдання проходить червоною ниткою через усі етапи багаторічного вдосконалення спортсменів. Процес формування техніки рухової діяльності борців греко-римського стилю боротьби характеризується наступністю з попередніми етапами навчання та послідовністю навчання. Порухення логіки освоєння техніко-тактичних прийомів призводить до технічних помилок та похибок змагальної діяльності. Ключові положення формування техніки рухової діяльності

виступають предметом дослідження видатних вітчизняних діячів.

Тривалість тренувального етапу займає зазвичай 2-3 роки, кожен з яких вирішує свої завдання, що реалізуються у певній послідовності: відпрацювання раніше вивчених рухових дій у стандартних умовах та звичних динамічних ситуаціях; розучування атакуючих та захисних дій, контрприйомів та їх сукупностей у звичних для атлета вихідних положеннях, стійках, захватах. Далі навчальний матеріал ускладнюється за рахунок закріплення рухових дій в незручних для реалізації положеннях, у незвичний бік, з нестандартними захопленнями, із суперниками, які практикують різні стилі і тактичні схеми боротьби. Надалі актуалізується завдання індивідуалізації тактико-технічної підготовки з урахуванням морфофункціональних параметрів атлетів, їх когнітивної сфери, персоніфікація манери ведення поєдинку з різними суперниками [14, 29, 44].

Тактичне значення структурного подолання протидії противника визначається альтернативою дій борця, що обороняється, змушеного бути в ситуації, коли його захист використовують проти нього або її структурно долають. Тактичні схеми структурного подолання опору противника дають змогу оптимізувати процес оволодіння навичками проведення технічних дій [16, 33, 43].

Причиною використання прихованого періоду реакції противника є застосування в реальних бойових діях у кидкових та ударних видах єдиноборств коротких загроз, які скоротилися до імпульсу початку руху. При його використанні атакуючий дій не чекає на появу моторного компонента. Ця обставина стала підставою застосування нових тактичних дій та тактичного поняття «розсмикування» у греко-римській боротьбі [9, 22, 42]. Відеоаналіз допомагає освоїти тактичний механізм управління реакціями супротивника при виконанні мікрорухів у короткочасних ситуаціях для нейтралізації захисту противника.[16, 29].

Тактичний сенс «розсмикування» полягає у використанні початкового періоду моторного компонента, коли спортсмен, що обороняється, починає

рухову протидію, а в цей момент відбувається зміна напрямку атаки – повторна атакуюча дія в початковому напрямку [11, 27, 32].

Складності у тренувальному процесі виникають при оволодінні спортсменами тактичними компонентами у структурі конфліктної взаємодії борців розробки нових методик і методів навчання тактико-технічних дій. Формування цілісних уявлень про тактичні впливи на противника проводяться при використанні споріднених видів боротьби, в яких загальнозживані тактичні компоненти виявляються найбільш яскраво і тому дозволяють їх освоювати швидко та ефективно [4, 16, 34].

Тренувальний процес юних спортсменів зі спортивних єдиноборств (карате та греко-римської боротьби), спирається на широке використання інноваційних модульно-ситуаційних технологій, комп'ютерне моделювання, інтерактивні методи, що дозволяють представити елементи техніки більш детально освоюваної техніки, побачити власні помилки виконання технічних дій на екрані, співвіднести свою техніку з технікою еталонної групи з урахуванням високого темпу змагальної діяльності [ 2, 21, 46].

Таким чином, навіть поверхній аналіз спеціальної літератури дозволяє зробити висновок, що проблема формування оптимального арсеналу технічних дій та прийомів пов'язано з теоретичною та прикладною готовністю до їх реалізації та вимагає подальшої розробки питань удосконалення тактико-технічної підготовки борців з урахуванням наявного масиву дослідницьких даних.

### **1.3. Особливості змагальної діяльності та характер стильового ведення поєдинку у греко-римській боротьбі залежно від індивідуальних характеристик та рівня техніко-тактичної підготовленості спортсменів**

Нині фахівці виділяють цілий комплекс настановних організаційно-методичних ліній, які визначають основні тенденції розвитку греко-римської боротьби. Як відомо, ключовим показником відбору на змагання міжнародного рівня є високий спортивний результат, досягнення якого можливе лише за умови вдосконалення всіх сторін підготовленості атлетів.

Посилення конкуренції викликало необхідність підвищення стабільності як одного з критеріїв ефективності системи підготовки атлетів. Прагнучи досягти високої видовищності змагань та динамічності поєдинків, Міжнародна федерація спортивної боротьби (UWW) радикально переглянула правила змагань, що вимагало змінити спрямованість та зміст тактико-технічної підготовки спортсменів греко-римського стилю боротьби на різних етапах багаторічної підготовки [22, 38, 47].

Водночас аналіз відеоматеріалів змагальних поєдинків фіксує, що спортсмени застосовують обмежену кількість прийомів та варіацій тактико-технічних дій з метою реалізації тактичного задуму. Використовувані схеми носять переважно стереотиповані риси, стримують можливість гнучко реагувати на активну протидію суперника, і значно звужують втілення практично персоніфікованої майстерності атлета [6, 25, 41].

Також спостереження показують, що загалом захисні дії займають 3,8 % від кількості всіх поведінкових способів досягнення намірів борців. Це відбиває загальну установку на видовищність та інтенсифікацію боротьби, у руслі якої вболівальниками нападники сприймаються як активні, а захисні – як пасивні [13, 44].

Техніко-тактичні структури, що завершуються атакою та контратакою, – традиційні для греко-римської боротьби. Саме вони забезпечують глядачеві відчуття динамічності, включеності до того, що відбувається на килимі. Видовищність будь-якого бою, безумовно, визначається вмінням протиборчих сторін виробляти та реалізовувати цікаві тактичні схеми ведення поєдинку із застосуванням очевидних для вболівальників, вражаючих та ефектних технічних дій. Власне, тактика полягає в раціональній побудові та оптимальному здійсненні плану дій борця в ході окремого поєдинку та змагання загалом [2, 29, 37].

Як показала практика, зміни правил стимулювали змагальну активність атлетів. З іншого боку, параметр ефективності тактико-технічних дій продемонстрував незначне зниження, що пов'язано з тим, що

модифіковані правила були спрямовані на заохочення боротьби, як у патері, так і стійці. А стандартне становище «високий партер» стало способом боротьби з пасивністю, що яскраво виявилось на ЧС 2021 року за співвідношенням реалізованих технічних дій у стійці та партері (49 до 51 %). Зазначена збалансованість технічних дій із різних положень, зажадала подальшої розробки питань удосконалення тактико-технічної підготовки в опорі на індивідуально- типологічні особливості борців [20, 43, 47].

Цікаво відзначити, що деякі техніко-тактичні зв'язки, коли окремі прийоми використовуються спортсменом успішно в певних умовах, що повторюються, часто виникають спонтанно в ході перманентно відтворюваних борцем технічних дій. Саме напрацьовані багаторазовими повтореннями дії стають для борців «коронними», і нерідко саме завдяки їм досягаються вражаючі показники на змаганнях високого рангу. У той же час їхня екстраполяція на інших спортсменів практично не представляється можливою, оскільки умови становлення та формування суто індивідуальні [5, 14, 29, 46].

Найбільш перспективною постає розробка тактико-технічних комплексів, в яких попередній прийом дозволяє провести наступний. Такі серії вправ можуть містити два і більше прийому; спортсмен може добитися закінчення серії на одній технічній дії, яка вважатиметься завершальним, всі попередні прийоми серії – підготовчими. Тактико-технічний комплекс не обов'язково формується як послідовний ланцюжок, існує так званий «кущовий метод», у якому попередній прийом розкриває ряд можливостей використання сукупності прийомів у різних напрямках. Комбінації послідовного тактико-технічного комплексу та «кущового методу» також знайшли широке застосування у греко-римській боротьбі [15, 26, 45].

Поряд із тактикою реалізації технічних дій, фахівці виділяють тактику «ведення сутички та участі у змаганнях. Остання передбачає демонстрацію вмінь спортсмена розподіляти сили в ході змагань раціонально та прогнозувати можливі труднощі, викликані жеребкуванням та визначенням

суперника, а також дотримуватися оптимального для підтримки форми режиму. Звертаючись до технічної складової техніко-тактичної майстерності, зазначимо, що провідні спортивні діячі [28, 37, 48] трактують техніку спортивної боротьби як сукупність усіх раціональних та дозволених правил дій борця, що призводять до швидкого досягнення переваги у сутичці, і визначають безліч кваліфікаційних підходів до систематизації всього різноманіття технічних дій, прийомів та їх комбінацій.

### **Висновки до першого розділу.**

Дослідження науково-методологічної та теоретико-методичної складової тактико-технічної підготовки та підготовленості борців греко-римського стилю у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних фахівців дозволило нам визначити ступінь розробленості наукового питання, де точки зору провідних вчених [1, 17, 36, 41] виступили передумовою до розгортання наукових досліджень.

Обґрунтовані рядом авторів [2, 8, 15, 39, 49] методичні підходи до персоніфікації тактико-технічної підготовки борців та перспективні напрями їх подальшого вдосконалення не розкривають повною мірою дане питання та зумовлюють необхідність розгорнутого опису моделі та методики тактико-технічної підготовки борців на основі формування «коронних прийомів» та комбінацій, де буде приділено особливу увагу питанню управління формуванням та змагальною реалізацією «коронних прийомів» та комбінацій у юних борців з характеристикою діагностичного інструментарію при контролі змагальної реалізації «коронних прийомів» та комбінацій та пов'язаної з ними оцінкою спортсменів на основі формування та змагальної реалізації «коронних прийомів» та комбінацій, що повною мірою відобразить лінію нашого наукового пошуку.

## РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Опитувальні методи.
3. Педагогічне спостереження.
4. Відеоаналіз поєдинків.
5. Педагогічний експеримент, що включає процедури тестування.
6. Математико-статистичні методи.

**2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури.** В процесі дослідження вивчалася і аналізувалася наукова, науково- методична, навчально-методична література, і навіть інформаційні джерела із суміжних галузей наукових знань – роботи педагогів, фізіологів, психологів та інших фахівців, які розробляють подібну проблематику. Було вивчено: питання тактико-технічної підготовки та підготовленості борців греко-римського стилю боротьби у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних фахівців; особливості змагальної діяльності та характер стильового ведення поєдинку залежно від рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів; методичні підходи до індивідуалізації тактико-технічної підготовки борців греко-римського стилю боротьби та перспективні напрямки подальшого вдосконалення.

**2.1.2 Опитувальні методи.** Інтерв'ювання, бесіди та анкетування проводилися зі спеціалістами сфери спортивних єдиноборств, включаючи тренерів з греко-римської боротьби, вільної боротьби, дзюдо, самбо, боксу, різних напрямків східних єдиноборств, а також безпосередньо зі спортсменами.

Метою застосування опитувальних методів є придбання відправних відомостей для виявлення проблемної ситуації та формулювання робочої



гіпотези, а також визначення аспектів впливу актуальних векторів розвитку греко-римської боротьби на зміст тренувально-змагальної діяльності. З'ясовувалося думка фахівців та спортсменів з питань, що стосуються всіх сторін спортивної підготовки та підготовленості атлетів, причин невдалих виступів, сприйняття та способів протидії перешкодам, що виникають у ході поєдинку, переваг того чи іншого стилю боротьби та тактики ведення боротьби.

**2.1.3 Педагогічне спостереження.** Педагогічне спостереження здійснювалося в рамках тренувальної діяльності і в умовах змагань дозволило виявити характер борців. Поряд із безпосереднім спостереженням проводився аналіз відеозаписів змагальних змагань та поєдинків, у яких брали участь борці згідно з календарем змагань. Всі поєдинки фіксувалися, і спостережувані параметри переносилися в реєстр даних, які пізніше піддавалися розрахунку відповідно до параметрів практики змагання, важливими для нас з урахуванням предмета нашого дослідження, і надалі оброблялися з використанням спеціальної програми.

**2.1.4 Відеоаналіз поєдинків.** Аналіз протоколів змагань застосовувався для реєстрації відомостей про якісно-кількісні параметри поєдинків представників греко-римської боротьби на змаганнях різного рівня. При цьому фіксувалася частота використання технічних дій та прийомів, вивчався характер змагальної діяльності спортсменів, манера ведення боротьби, стильові особливості борців. Поряд із цим перегляд відеозйомки змагальних сутичок розкрив широкі можливості для аналізу точності та правильності виконання технічних дій та прийомів, обговорення та самоаналізу тактико-технічних дій, виявлення помилок ведення сутички, а також шляхи їх нівелювання.

**2.1.5. Педагогічний експеримент.** У педагогічному експерименті взяли участь 98 спортсменів 14–15 років, які мають II, I спортивні розряди та КМС, стаж занять спортом – 4,5–9 років. Дослідно-експериментальна робота полягала у реалізації авторської моделі та методики спрямованого

формування коронних прийомів на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності.

Як згадувалося раніше, узагальнення спеціальних інформаційних джерел, виявлення специфіки змагальної діяльності борців греко-римського стилю надали можливість спроектувати модель і методику вдосконалення тактико-технічної підготовки і з урахуванням індивідуальної складової атлетів спрямовано формувати коронних прийомів.

Експериментальна методика включала комплекси спеціальних навчальних завдань, спрямованих на закріплення та подальше вдосконалення коронних прийомів. Уточнювалися та коригувалися завдання, методи та тактичні задуми, розроблених техніко-тактичних завдань та їх реалізація в умовах конкурентної боротьби, зміни та доповнення методичних підходів для підвищення тактико-технічної підготовки юних атлетів, умови для раціонального використання пропонованих комплексів вправ у структурі тренувального процесу та змагальної діяльності ..

**2.1.7. Математико-статистичні методи.** Матеріали, отримані в результаті проведених досліджень, оброблялися за допомогою загальноприйнятих математико-статистичних методів, описаних в літературних джерелах, із застосуванням комп'ютерного програмного забезпечення IBMSPSSStatistics-26.0. Методи математичної статистики застосовувалися для об'єктивного обґрунтування надійності і достовірності кількісних характеристик досліджуваних показників, визначення достовірності відмінностей вибірових середніх як показника впливу використаних засобів і методів на розвиток силових здібностей та інших досліджуваних ознак, виявлення закономірностей в отриманих показниках за допомогою розрахунку кореляційної зв'язку.

## **2.2 Організація дослідження**

I етап був присвячений вивченню та узагальненню спеціальних інформаційних джерел з проблеми підготовки борців греко-римського стилю, змісту тактико-технічної підготовки, аналізу програм та стандартів

підготовки борців, вивченню протоколів змагань спортсменів різної кваліфікації. Проводилося опитування тренерів та спортсменів з метою визначення напрямку наукового пошуку та конкретизації завдань дослідження, формулювання концептуального базису дослідження.

II етап включав заходи щодо визначення техніко-тактичної своєрідності їхньої змагальної діяльності та дієвості реалізації коронних прийомів. Далі проводився аналіз результативності змагальної діяльності, і на його основі виявлялася спрямованість динаміки окремих показників результативності та специфіки техніко-тактичних параметрів юних атлетів у фінальних сутичках на основі відеоаналізу та вивчення протоколів 244 поєдинків

III етап був присвячений теоретичному обґрунтуванню, розробці та дослідно-експериментальній перевірці методики вдосконалення тактико-технічної підготовки на основі спрямованого формування коронних прийомів у ході двоетапного педагогічного експерименту за участю 98 борців 14–15 років, які мають II, I спортивний 49 осіб – КГ та 49 осіб – ЕГ, які загалом у зазначений проміжок часу провели понад 250 поєдинків. Дієвість методики визначалася на основі співвідношення динаміки змістовних спортивно-технічних параметрів та змагальних результатів атлетів, що займалися за експериментальною програмою.

## РОЗДІЛ 3

### РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

#### **3.1. Характеристика методики техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на основі формування «коронних прийомів» та комбінацій**

Експериментальна методика, що базується на науково-теоретичних підходах, і реалізована в рамках тактико-технічної підготовки борців греко-римського стилю строго структурована і включає наступні компоненти: цільовий, змістовний, операційно-діяльнісний, рефлексивно-аналітичний, результуючий, поряд з установками, поряд з установками що забезпечують ефективність її реалізації.

Здійснення практично методики укладає три сполучених і взаємоперетинних етапи, які охоплюють весь комплекс видів діяльності, організаційних форм, заходів і методів відповідно до цільової спрямованості кожного періоду підготовки (табл. 3.1).

Коментуючи структурно-змістовні атрибути методики, виділимо блоки, що конкретизують її смислову установку. Як цільовий орієнтир реалізації методики на практиці роботи з юними атлетами виступає індивідуалізація стилю змагальної діяльності юних борців греко-римського стилю на основі спрямованого формування коронних прийомів. Окреслена мета деталізується у таких специфічних задачах:

1. Визначити індивідуальний технічний профіль атлета та параметри, що його характеризують, на основі їх обліку конкретизувати зміст тактико-технічної підготовки.

2. Здійснити добір та сепарацію технічних дій та комбінацій, перспективних щодо подальшого вдосконалення у статусі «коронних», на основі застосування процедури ідентифікації тактико-технічних дій юних борців.

3. Уточнити тренувальні засоби та методи формування

персоніфікованих тактико-технічних дій в опорі на знання вихідних індивідуальних параметрів атлетів та розробити діагностичний інструментарій комплексного контролю реалізаційної ефективності коронних прийомів, що в сукупності визначають змагальну результативність атлетів.

*Таблиця 3.1*

**Етапи реалізації експериментальної методики техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на основі спрямованого формування «коронних прийомів» та комбінацій**

<b>Назва етапу</b>	<b>Зміст етапу</b>	<b>Методи</b>
1. Підготовчий (пошуково-діагностичний)	Діагностика та конкретизація індивідуальних характеристик борця, визначення фізичної та психологічної компоненти рухової діяльності, виявлення арсеналу тактико-технічних дій	Педагогічне спостереження, візуальний огляд, тестування, функціональні проби, методи психологічної діагностики, антропометрія, педагогічне спостереження, опитувальні методи, відеоаналіз змагальної практики, аналіз протоколів змагань
2. Реалізаційний (основний)	Спрямоване формування коронних прийомів та їх реалізація в умовах змагальної діяльності	Аналіз арсеналу засобів та методів спортивного тренування, аналіз результатів змагань, метод експертної оцінки, самооцінка
3. Рефлексивно-аналітичний	Контроль та осмислення процесу формування коронних прийомів, корекція, розробка методичних рекомендацій для атлетів та фахівців	Аналіз, інтерпретація результатів, рефлексія, самооцінка, взаємооцінка, осмислення результатів змагальної діяльності

Процедура ідентифікації коронних прийомів включає інтерпретацію фактологічних даних контролю на всіх етапах підготовки, дозволяє визначити динаміку результатів, що надають інформацію про найбільш оптимальні технічні дії та прийоми, відповідні внутрішній природі спортсмена, умови формування кожного компонента у складі цілісного, а в подальшому – класифікувати їх та обґрунтувати в процесі дослідно-експериментальної роботи.

Ідентифікація індивідуальних технічних дій, типізована відповідно до

параметрів, що враховують структурні та діяльні характеристики змагальної практики, дозволяє обґрунтувати та розробити конкретні пропозиції щодо сепарації окремих тактико-технічних дій та прийомів у процесі спортивної підготовки юних атлетів. Як було представлено раніше, на основі аналізу та узагальнення інформаційних джерел, власних дослідницьких даних було виділено ключові фактори, що визначають реалізаційну ефективність коронних прийомів в умовах змагальної діяльності та взяті як вихідні передумови до відбору та подальшої сепарації тактико-технічних дій.

Аналіз програми технічної підготовки показав, що в основному даний компонент технічної підготовки був спрямований головним чином на навчання основ техніки нових і вдосконалення раніше вивчених прийомів, що виконуються в змагальній діяльності або службовцями засобами тренування, а також відпрацювання обраних форм спортивної техніки. У ході дослідження зміст програми витримав окремі корективи, пов'язані з несуттєвим перерозподілом часу на той чи інший вид підготовки (табл. 3.2)

*Таблиця 3.2*

**Розподіл часу на види підготовки з урахуванням етапності навчання руховим діям та у його контурах формування коронних прийомів та комбінацій**

Розділи підготовки	Етапи та роки підготовки		
	Тренувальний етап		Етап удосконалення майстерності
	До 2-х років	Більше 2-х років	
ЗФП, час	186–226 / 170–210	225–262 / 215–240	379–466 / 350–430
СФП, час	76–96 / 70–90	125–156 / 110–140	291–364 / 270–340
Технічна підготовка, час	42–58 / 64–80 +22 ч	94–119 / 119–158 +25–38 ч	175–218 / 215–278 +40–60 ч
інше	–	–	–
Загальна кількість в рік, час	416	624	1456

Насамперед, рахунок збільшення годин на техніко-тактичну підготовку, у руслі якої і вирішувалося завдання формування коронних прийомів. Так, залежно від етапу підготовки на закріплення, відпрацювання, удосконалення обраних тактико-технічних дій (потенційних КП) було виділено за рахунок незначного скорочення часу на інші види підготовки без шкоди якості технічної підготовки. Як неодноразово згадувалося, на етапі результуючого відпрацювання дій активно використовувався метод сполученого впливу, що дозволяє не тільки відточувати техніку, а й спрямовано вдосконалювати ті рухові здібності, які більшою мірою впливають на реалізаційну ефективність прийомів.

### **3.2. Управління формуванням та змагальною реалізацією «коронних прийомів» та комбінацій у юних борців греко-римського стилю**

Короткочасність виконання тактико-технічних дій, переміщення по килиму, непередбачуваний характер змагальних моментів, підтверджує той факт, що будь-якому поєдинку властиві ті чи інші особливості, що відображають ймовірність розвитку певної ситуації в процесі реалізації та завершення тактико-технічних дій.

Перевага перед опонентом у боротьбі забезпечується за рахунок уміння атлета на основі аналізу перебігу змагального поєдинку, безпомилково обчислювати динамічні та кінематичні характеристики техніки суперника в ході реалізації певного тактичного задуму. Механізм здійснення свого плану включає виявлення вектора докладання зусиль суперника і сумірності просторово-часових параметрів виконання технічних дій, що відбивається у специфічних сприйняттях – почуття: килима, часу, партнера та суперника.

Таким чином, переходячи до технології управління формуванням коронних прийомів, важливо з урахуванням цільових орієнтирів конкретизувати предмет та ключові принципи управління, у зв'язку з чим важливо підкреслити, по-перше, що будь-який поєдинок має умовно

передбачуваний характер з множинним вибором різних динамічних ситуацій, що впливають на подальший хід сутички. По-друге, оскільки суб'єктом діяльності виступає спортсмен, організм якого ми розглядаємо як складну, рухливу та саморегулюючу систему, то зовнішні впливи (протидії суперника, особливості суддівства, поведінка вболівальників тощо), що характеризуються багатофакторністю, також впливають на динаміку змагальної ситуації і можуть викликати з певною мірою ймовірності різноманітні зміни на килимі.

Огляд спеціальної літератури показав, що фахівці проектують різноманітні моменти змагання для реалізації тактичних завдань – різноманітних захоплень, нестандартних положень, робочих поз, динамічних ситуацій тощо. Варіантів протидії та вибору суперника, його манери боротьби, ваги атлета, підвищення сили опору, при цьому борець чітко слідує методичним вказівкам тренера. У той же час у процесі навчання не завжди вдається охопити і змодельовати значну частину ситуацій змагань, у змагальній діяльності борці потрапляють у маловідому обстановку (манера і стиль боротьби суперника, характер його протидії, найчастіше активні, реалізація з його боку свого тактичного задуму, умови суддівства, поведінка вболівальників, власний фізичний та психічний стан, пресинг), що нерідко призводить до вибору хибного тактичного рішення.

У зв'язку з цим є важливим відпрацювати можливі змагальні ситуації при вирішенні завдань, спрямованих на формування у вміння адекватно оцінювати змагальні ситуації і приймати вірні рішення в умовах ліміту часу. При цьому загальновідомо, що реалізація цього завдання потребує постійного вдосконалення особистісно-психічних якостей, когнітивної сфери. У процесі відпрацювання технічних дій, тактичних схем відбувається структурне сприйняття динамічної ситуації на килимі, молодий атлет здатний класифікувати окремі її елементи та якості, образ дій.

**3.3. Арсенал техніко-тактичних процесів, стильові особливості та характер змагальної діяльності юних борців греко-римського стилю**



### **(результати попереднього дослідження та їх аналіз)**

Визначенню факторів, що впливають на формування складу тактико-технічних дій та обґрунтування інформативних показників спортивно-технічних характеристик представників греко-римської боротьби було присвячено пошуково-діагностичний етап дослідницької роботи. Як було представлено в попередньому параграфі, сукупність тактико-технічних дій та стильові особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю є предметом пильної уваги та наукового інтересу вітчизняних та зарубіжних дослідників. Багато в чому цей факт пов'язаний із частотою зміни правил змагань, які спричинили необхідність безперервного пошуку ефективних механізмів удосконалення всіх сторін підготовленості атлетів, переосмислення та обґрунтування нових методик, технологій, методичних підходів до організації та змісту тренувальної та змагальної діяльності борців, апробування їхньої дієвості на практиці.

Зіставлення та розбір елементів та структури тактико-технічних дій борців різної кваліфікації та сукупність їх індивідуальних властивостей та якостей виявили специфічні особливості змагальної практики атлетів. Узагальнення даних протоколів змагань, структуроване спостереження, відеоаналіз змагань вітчизняного та світового рівня показали, що елітні спортсмени використовують у своєму арсеналі обмежений склад тактико-технічних дій, так звані «коронні прийоми». У той час як спортсмени масових розрядів проводять кількісно більше технічних дій та прийомів, ступінь їхньої реалізаційної надійності та якість відтворення не відрізняються високою стабільністю, що свідчить про недостатню сформованість навички виконання технічних дій в екстремальних умовах змагань.

У ході спостереження за технічною підготовкою та бесід з тренерами встановлено, що навчання борців та їх подальше вдосконалення протікає шляхом збіднення технічної забезпеченості змагальної діяльності, що з позиції динаміки змагального поєдинку та його видовищності цілком виправдане. Але з погляду результативності, зазначають експерти, не завжди

обґрунтовано, оскільки «важливо не просто відстояти бій, а й домінувати як фізично, так і технічно протягом усього поєдинку», а це вимагає вдосконалення всіх сторін підготовленості атлета.

Незважаючи на те, що більшість тренерів вважають «важливим – завдання індивідуалізації тактико-технічних дій», не завжди розуміють, як її забезпечити при «високій щільності занять», «концентрації, що займаються на тренуванні» та «домінування вимоги демонстрації результативності – як ключового «критерія ефективності та професіоналізму роботи тренера», на думку спортивних функціонерів та оцінки батьків юних атлетів.

Спостереження за організаційно-змістовними аспектами технічної підготовки дозволили виявити особливості тактико-технічних дій борців греко-римської підготовки на етапі спеціалізації. Згідно з отриманими даними, 28 тренерів присвячують техніко-тактичної підготовки близько 60% (40-50 хв) загального обсягу тренувального часу. Найбільш проблемними зонами педагогічного впливу фахівці вважають формування мотивації тих, хто займається (65,6%), профілактику травматизму (43,8%), роботу з батьками юних атлетів (34,4%). Помічаючи при цьому відставання юних атлетів за такими параметрами: тактичне мислення (53,1%), психоемоційна стійкість (59,4%), недостатній досвід практики змагання (68,9%), рівень фізичної та функціональної підготовленості (75,0%) .

Тренерам були озвучені питання, що стосуються ефективності тактико-технічних дій юних атлетів у процесі змагальної діяльності (які дії переважно вибирають борці, які фактори впливають на їх вибір, які прийоми викликають у них труднощі та причини труднощів, що виникають тощо).

Також скрутними для юних атлетів, на думку респондентів, із розряду техніко-тактичних елементів є: «демаскування тактичного задуму, виконання фінтів, обманних рухів» – 59,4%, «маневрування на килимі» – 28,1%, «кидки з різних положень із різними захопленнями» – 71,9%. Перераховані труднощі, з позиції тренерів, пов'язані з когнітивними компонентами («швидкість обробки інформації та прийняття рішення», «прогностична

здатність», «швидкість мислення», «обсяг та переключення уваги» – 59,4%) та функціональними компонентами діяльності (фізична підготовленість, працездатність, здатність долати наростаючу втому, оперативно відновлюватися – 75,0%).

Хотілося б наголосити, що «вибір вигідної позиції» (53,1%) також виявився, за визнанням фахівців, скрутним для підопічних. Здатність борця знаходити оптимальне становище на килимі має бути значним змагальним компонентом, який багато в чому визначає ефективну реалізацію індивідуальних тактико-технічних дій і вимагає окремої уваги у процесі підготовки юних атлетів. Узагальнення відповідей респондентів фіксує важливість включення когнітивного компонента у підготовку молодих спортсменів у процесі вдосконалення тактико-технічних дій. Поряд з цим тренери підкреслюють значущість фізичної, психофізичної та функціональної готовності юних атлетів, що забезпечує координаційну надійність технічних навичок (87,5%), швидкість реакції на моменти змагання та орієнтацію в просторі в ході поєдинку (71,9%). При цьому респонденти відзначають вагомість моделювання технічних дій та комбінацій, що відтворюють змагальні ситуації (59,4%) та їх застосування у процесі тренування.

Разом з цим 18,8% (6 чол.) опитаних включили практично всі техніко-тактичні прийоми і дії до переліку підопічних, які важко реалізувати. У переліку причин респонденти виділили: недостатню фізичну підготовленість, відсутність досвіду та витрати тактичного мислення, складності у сприйнятті навчального матеріалу та його подальшої переробки, слабку мотивацію. Але ці позиції ми пов'язуємо більше з професійними якостями самого тренера, його компетентністю, спрямованістю інтересу та ставленням до справи, і постають наслідком обмеженої уваги до проблеми пошуку найбільш ефективних засобів і методів організації та проведення занять, підходів до стимулювання діяльності тих, хто займається; низькою зацікавленістю у постійному навчанні та самоосвіті. Це, на наш погляд, оголює ще одну

актуальну галузь, яка просить окремої уваги – кадрове забезпечення сфери дитячо-юнацького спорту, професійна підготовка та перепідготовка тренерських кадрів.

Узагальнюючи відповіді фахівців, правомочно резюмувати, що всі перелічені судження респондентів розкривають найгостріші проблемні зони, що знижують ефективність тренувальної діяльності та потребують оперативного вирішення.

Особливо нас цікавило питання, що стосується окремих аспектів, методичних підходів, засобів, методів, найбільш затребуваних з боку тренерів у ході ТПП юних єдиноборців. Так, 21 з 32 респондентів (65,6%) вважають, що у змагальній діяльності надійність реалізації ТТД залежить від ступеня психічної стійкості до дії факторів, що збивають, 16 тренерів (50,0%) згодні, що успіх обумовлений обсягом засвоєних ТТД і прийомів. Стільки ж фахівців вважають важливішою якість виконання ТТД та прийомів і одностайні на думці, що «краще на високому виконавському рівні опанувати 2–3 ТД, надійно їх виконувати та гарантовано реалізовувати у сутичках із різними суперниками». Зафіксована в ході спостереження за поєдинками борців інформація свідчить, що в рамках діяльності змагання атлети тільки на 18,3% надійно виконують окремі ТТД та прийоми.

Заслуговує на особливу увагу і той факт, що, пропонуючи моделюванні змагальні ситуації як елементи ТПП, 61,2% (19 чол.) тренерів не нав'язують атлетам готові рішення та жорстко запропоновану програму дій. А вважають важливим завданням – формування здатності до швидкої переробки інформації, її аналізу та синтезу дії у відповідь, тим самим стимулюючи розвиток творчих здібностей юних спортсменів, надаючи їм право вибору.

Зважаючи на предмет справжнього дослідження нас, цікавила думка фахівців щодо необхідності спрямованого формування коронних прийомів у юних єдиноборців, аналіз результатів свідчить про те, що на момент проведення опитування тренери без особливого ентузіазму сприйняли ідею «виборчого вибору» та «свідомого обмеження» техніко-тактичного арсеналу

(22 чол.), водночас погоджуючись із необхідністю обліку індивідуальних особливостей спортсменів у процесі ТТП (30 чол.). На наш погляд, скептичне ставлення фахівців багато в чому зумовлене традиціями вітчизняної школи боротьби та практикою підготовки єдиноборців, які за багато десятиліть довели свою дієвість та ефективність на змаганнях найвищого рангу. Але як показало опитування, 53,1% (17 чол.) респондентів готові за наявності відповідного методичного та діагностичного інструментарію впровадити у тренувальний процес з юними єдиноборцями експериментальну методику спрямованого формування коронних прийомів, при цьому зазначаючи, що «постійно практикують відпрацювання окремих тактико-технічних дій», які вони інтуїтивно радять своїм підопічним.

На питання про найбільш значущі чинники, що впливають на формування індивідуального стилю діяльності та арсенал тактико-технічних дій атлетів, тренери продемонстрували єдність поглядів та розуміння їхньої ролі у реалізації досяжних можливостей спортсмена. Так, за оцінками фахівців, стильова своєрідність змагальної боротьби надають такі показники, як: фізична підготовленість; латеральний руховий профіль; властивості психіки, здатність оцінювати та контролювати свій стан, задуми суперника та ситуацію на килимі, рефлексивні здібності та ін.

На вибір тих чи інших тактико-технічних дій, віднесених до розряду «коронних», за свідченням фахівців впливають морфометричні показники, вагова категорія, суб'єктивне ставлення спортсмена до спортивної діяльності, позитивний досвід і, як зазначалося раніше, «інтуїтивний чи аргументований вибір прийому» з боку тренера та/або самого атлета. Також 78,1% (25 чол.) фахівців, відзначаючи високу значимість психофізичних здібностей борців (властивості аналізаторів, сприйняття та увагу, швидкість реакції, особливості тактичного мислення, візуальний контроль та інші) відводять велику роль «специфічним сприйняттям», антиципації та «внутрішнім відчуттям» («почуття суперника», «почуття килима», «почуття часу» і т. д.), які в сукупності дозволяють перманентно контролювати образ моторної дії,

що формується рухової програми та повною мірою реалізувати тактичний задум.

Наступна обробка та аналіз відповідей показав, що більшість тренерів 84,4% (27 чол.) вважають за необхідне при виборі тактико-технічних дій враховувати антропометричні дані індивіда, включаючи вагу спортсмена, незважаючи на те, що у ЗФП зі спортивної боротьби статури та ваговій категорії відводиться низький рівень значимості – 1 бал із 3237.

Узагальнення інформації «про доцільність диференціації змісту підготовки спортсменів залежно від виявлених факторів та стилю змагальної діяльності» свідчать про те, що тренери (10 чол. – 31,3%) вважають за необхідне спеціалізувати підготовку атлета відповідно до обліку всіх ключових факторів і лише у окремих випадках. 12 із 32 респондентів (37,5%) вважали такий поділ доцільним, починаючи з тренувального етапу та етапу вдосконалення спортивної майстерності, 12 респондентів (37,5%) погодилися з важливістю такої диференціювання на кожному етапі багаторічної підготовки.

При розгляді відповіді респондентів звертає увагу думка фахівців, які вважають, «що формування в тренувальному процесі окремих вправ для спортсменів з різним соматотипом звужує арсенал тактико-технічних дій і стримує розвиток креативних здібностей, тактичного мислення, міцність і варіабельність для атлетів» у певне протиріччя з позицією про важливість реалізації індивідуального підходу під час роботи з молодими атлетами та врахування своєрідності кожного борця.

У звітах спостережень за змістом технічної підготовки, аналізу робочих програм і приватної розмові з тренерами виразно простежується тенденція ранньої спеціалізації, що виявляється у підвищенні обсягу тактико-технічних дій та практики змагань юних атлетів, наявності на початкових етапах підготовки розділу «стратегія боротьби» тощо.

Поряд з цим, у процесі дослідження нами були вивчені думки тренерів про вплив факторів – 1) морфо- та фізіометричного; 2) фізичних якостей та

функціональних здібностей; 3) психічних здібностей, включаючи когнітивні; 4) психофізіологічних передумов; 5) екзофакторів (змісту навчально-тренувального процесу, установок тренера) – на переважний вибір коронного прийому та комбінації, внаслідок чого отримано об'єктивізовані дані обліку передумов до спортивного вдосконалення борців в опорі на компетентну думку тренерів (Табл. 3.3). За результатами педагогічного аналізу професійних суджень тренерів нами виділено передумови, що зумовлюють реалізацію техніко-тактичних процесів рахунок цього переваги.

Таблиця 3.3

**Оцінка ступеня впливу основних факторів на якість виконання  
техніко-тактичних дій та прийомів борцями греко-римського стилю  
згідно з опитуванням тренерів (n=32)  
(за узагальненими даними аналізу 224 змагальних поєдинків)**

Коронні прийоми та комбінації		Factor 1: перспективність вибору коронних при перевазі мофо-фізіометричних показників	Factor 2: перспективність вибору коронних при перевазі фізичних якостей і функціонал. можливостей	Factor 3: перспективність вибору коронних при перевазі психічних та когнітивних якостей	Factor 4: перспективність вибору коронних при перевазі психо-фізіологічн	Factor 4: перспективність вибору коронних при перевазі екзо факторів
1		2	3	4	5	6
<i>Стійка:</i>						
1	Прохід в корпус	1,688±0,6927	<b>3,789±0,4201 FL*: 0,842402</b>	2,063±0,6189	2,063±0,6189	2,031±0,6468
2	Кидок прогином	1,781±0,6592	<b>3,785±0,3361 FL: 0,821158</b>	1,969±0,5948	1,969±0,5948	2,000±0,7184
3	Кидок під виворотом	1,719±0,5811	1,813±0,5351	<b>3,656±0,4826 FL: 0,913576</b>	2,031±0,5379	1,875±0,5536
4	Звалення збиванням захопленням тулуба	1,813±0,7378	<b>3,656±0,4825 FL: -0,714393</b>	2,156±0,6278	2,125±0,6599	<b>3,688±0,4709 FL: -0,883739</b>
5	Перевід ривком за руку	1,688±0,4709	1,781±0,4201	<b>3,531±0,5070 FL: 0,849569</b>	<b>3,688±0,4709 FL: 0,880317</b>	1,969±0,5379
6	Переклад нирком захопленням тулуба	1,688±0,5923	1,844±0,6278	<b>3,719±0,4568 FL: 0,745689</b>	<b>3,656±0,4826 FL: 0,932913</b>	1,906±0,5303
7	Виштовхування	1,469±0,6214	1,594±0,6148	<b>3,688±0,4709 FL: 0,721195</b>	1,563±0,6189	1,844±0,6278
8	Кочерга	<b>3,625±0,4919 FL:0,714996</b>	1,938±0,7594	2,250±0,7184	2,125±0,7072	2,250±0,6720
9	Контр прийом	1,656±0,7007	2,032±0,5379	1,906±0,5880	<b>3,719±0,4568 FL: 0,823969</b>	<b>3,563±0,5040 FL: -0,893261</b>
<i>Партнер:</i>						

10	Зворотній пояс	1,469±0,5070	<b>3,688±0,4709</b> <b>FL: -0,774407</b>	1,469±0,5070	1,906±0,5303	1,938±0,6189
11	Задній пояс	1,719±0,581	<b>3,719±0,4568</b> <b>FL: 0,801720</b>	1,781±0,6082	1,875±0,5535	1,938±0,6189
12	Туше	1,625±0,6091	1,750±0,4399	1,813±0,6445	<b>3,656±0,4826</b> <b>FL: 0,902434</b>	1,813±0,6445
13	Перевороти накатом	<b>3,750±0,4399</b> <b>FL: 0,713339</b>	2,125±0,7513	1,938±0,5644	2,094±0,5880	1,594±0,8370
14	Перевороти зворотнім поясом	1,688±0,4709	<b>3,750±0,4399</b> <b>FL: 0,8644401</b>	1,844±0,5149	1,813±0,3966	1,813±0,5351
15	Утримання	1,531±0,5070	1,844±0,5149	<b>3,844±0,3689</b> <b>FL: 0,773542</b>	1,750±0,6222	1,563±0,5040
16	Контр прийом	1,781±0,6082	1,906±0,5303	2,032±0,5948	<b>3,719±0,4568</b> <b>FL: 0,848475</b>	<b>3,531±0,5070</b> <b>FL: -0,854637</b>

#### **3.4. Оцінка ефективності методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю на основі формування та змагальної реалізації «коронних прийомів» та комбінацій за результатами дослідно-експериментальної роботи та їх обговорення**

Модель та методика вдосконалення тактико-технічної підготовки борців греко-римського стилю на основі формування та змагальної реалізації коронних прийомів апробована в процесі дослідно-експериментальної роботи з юними спортсменами стосовно їх індивідуальних характеристик. Контроль дієвості авторської моделі та методики здійснювався з використанням діагностичного інструментарію.

Як ключове становище під час розробки поданої теми виступає «оптимізація підготовки атлетів у період онтогенезу, у якому активно формується раціональна структура змагальних вправ, і є резерви для цілеспрямованої концентрації зусиль тренера і спортсмена щодо правильного розвитку різноманітних технічних навичок. В подальшому, набуті навички розкривають можливості для визначення найбільш ефективної сукупності технічних дій, органічних природі атлета, відповідних його персональним характеристикам та формують необхідні підстави для вдосконалення спортивної майстерності.

Так, аналізуючи дані тестування рухової підготовленості та психомоторних показників атлетів КГ та ЕГ, (табл. 3.3) можна відзначити, що



за звітний період величини силових («згинання та розгинання рук в упорі лежачи» – 12,32 % та 13,77 %, «згинання та розгинання рук з вису стоячи на високій перекладині» – 10,54 % та 11,82 %) та швидко-силових здібностей (стрибок у довжину з місця поштовхом двох – 11,05 % і 16,11 %, піднімання тулуба за 30 с – 9,87% і 10,21%) спеціальної силової витривалості (10 кидків манекена – 8,63% і 12,24%, 10 переворотів на мосту – 6,74% і 9,48% продемонстрували приріст на статистично значущому рівні ( $p < 0,05$ ) як у спортсменів ЕГ, так і в їхніх однолітків з КГ. За винятком вправи «станова сила», в якому спостерігається незначне збільшення на 3,25% ( $p > 0,05$ ) у представників КГ та більший приріст на 12,49% ( $p < 0,05$ ) у учасників ЕГ. Оцінюючи здатність до статичної рівноваги (Проба Ромберга на одній нозі), зауважимо поліпшення в обох групах на 9,26% та 11,04%, ( $p < 0,05$ ).

Таблиця 3.3

**Оцінка показників рухової підготовленості та психомоторних функцій борців греко-римського стилю контрольної та експериментальної груп СДЮСШ №1 (n=32), за період дослідно-експериментальної роботи**

Назва тесту, одиниці вимірювання	Групи: КГ <sub>1</sub> (n=16) ЕГ <sub>1</sub> (n=16)	$x_1 \pm \sigma_1$	t	p
1. Згинання та розгинання рук в упору лежачи, кіл-сть раз	КГ <sub>1</sub>	31,9±2,42	1,693	>0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	32,4±2,71		
2. Згинання та розгинання рук з вису стоячи на високій поперечині, кіл-сть раз	КГ <sub>1</sub>	20,1±2,45	1,237	>0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	21,8±2,83		
3. Стрибок в довжину з місця поштовхом двох, см	КГ <sub>1</sub>	195,6±9,37	<b>2,445</b>	<0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	202,1±9,77		
4. Станова сила, кг	КГ <sub>1</sub>	125,5±12,39	0,742	>0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	126,2±12,67		
5. Піднімання тулуба за 30 с», кіл-сть раз	КГ <sub>1</sub>	28,7±2,46	0,977	>0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	29,5±2,83		
6. 10 переворотів на мосту, с	КГ <sub>1</sub>	26,8±3,75	<b>2,331</b>	<0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	28,2±3,66		
7. 10 кидків манекена, с	КГ <sub>1</sub>	24,3±1,87	<b>2,107</b>	<0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	21,1±1,91		
8. Проба Ромберга 3 (на одній нозі)», с	КГ <sub>1</sub>	26,1±3,41	1,126	>0,05
	ЕГ <sub>1</sub>	26,9±3,67		

Наступне зіставлення досліджуваних показників в учасників КГ та ЕГ зафіксувало статистично значущі зміни у юних борців ЕГ за тестами: стрибок у довжину з місця, 10 кидків манекена, 10 переворотів на мосту ( $p < 0,05$ ). За рештою досліджуваних показників незначні відмінності цілком зрозумілі, оскільки завдання ЗФП і СФП у спортсменів КГ та ЕГ реалізовувалися відповідно до типової програми підготовки борців греко-римського стилю.

У той самий час, на відміну однолітків з КГ, борці, які брали участь у дослідно-експериментальній роботі, пильну увагу приділяли обраним технічним діям і прийомам, постійне відтворення яких сприяло пов'язаному вдосконаленню рухових здібностей, що значною мірою забезпечують їх якісну реалізацію. Поряд з цим наголосимо на необхідності комплексного вирішення завдань технічної та фізичної підготовки атлетів-єдиноборців, що підтверджується фіксованою динамікою приросту рівня фізичної підготовленості та свідчить про коректний добір відповідних методичних підходів при роботі з борцями ЕГ.

Аналогічна динаміка досліджуваних параметрів відзначено і у спортсменів СДЮСШ № 2 (Таб. 3.4).

Таблиця 3.4

**Оцінка показників рухової підготовленості та психомоторних функцій борців греко-римського стилю контрольної та експериментальної групи СДЮСШ №2 (n=30), за період дослідно-експериментальної роботи**

Назва тесту, одиниці вимірювання	Групи: КГ <sub>2</sub> (n=16) ЕГ <sub>2</sub> (n=16)	$x_1 \pm \sigma_1$	t	p
1. Згинання та розгинання рук в упору лежачи, кіл-сть раз	КГ <sub>2</sub>	32,2±4,21	1,331	>0,05
	ЕГ <sub>2</sub>	32,9±3,76		
2. Згинання та розгинання рук з вису стоячи на високій поперечині, кіл-сть раз	КГ <sub>2</sub>	21,2±1,38	1,743	>0,05
	ЕГ <sub>2</sub>	21,8±2,91		
3. Стрибок в довжину з місця поштовхом двох, см	КГ <sub>2</sub>	198,6±8,83	2,004	>0,05
	ЕГ <sub>2</sub>	199,1±9,12		
4. Станова сила, кг	КГ <sub>2</sub>	121,5±11,22	1,922	>0,05
	ЕГ <sub>2</sub>	123,2±10,32		
5. Піднімання тулуба за 30 с», кіл-сть раз	КГ <sub>2</sub>	28,7±3,17	0,326	>0,05

6. 10 переворотів на мосту, с	ЕГ <sub>2</sub>	28,5±4,71	2,187	<0,05
	КГ <sub>2</sub>	25,9±4,54		
7. 10 кидків манекена, с	ЕГ <sub>2</sub>	27,1±3,66	2,081	<0,05
	КГ <sub>2</sub>	24,7±1,22		
8. Проба Ромберга 3 (на одній нозі)», с	КГ <sub>2</sub>	27,5±4,23	1,432	>0,05
	ЕГ <sub>2</sub>	28,6±5,14		

Оцінка персоніфікованих характеристик своєрідності кількісно-якісних атрибутів змагальної діяльності атлетів включала аналіз показників, широко апробованих на практиці, які отримали схвалення фахівців та використані нами під час дослідно-експериментальної роботи: результативність (Р); коефіцієнт якості технічних дій (Кятд); коефіцієнт технічного оснащення (Кто); інтервал результативної атаки (ІРА); щільність" (Щ); середня якість проведених техніко-тактичних дій за сутичку (СяТДзс); середня кількість балів за одну сутичку» (Скбзс).

Поряд з цим відповідно до логіки представленого дослідження до переліку контрольно-діагностичного інструментарію також були включені рухові завдання, що більшою мірою відображають базові показники сформованості та змагальної реалізації коронних прийомів.

*Таблиця 3.5*

**Динаміка спортивно-технічних показників борців греко- римського стилю експериментальної групи СДЮСШ №1 (n=16), за період дослідно-експериментальної роботи**

Оцінювані параметри, одиниці виміру	Період обстеження	$\bar{x}_4 \pm \sigma_4$	Темп Wilcoxon	$\Delta$
1. Результативність (Р), бал	вересень 2022	1,94±0,094	27*	0,39
	квітень 2023	2,33±0,121		
2. Коефіцієнт якості технічних дій (К <sub>кяд</sub> )	вересень 2022	0,61±0,037	26,5*	0,12
	квітень 2023	0,73±0,068		
3. Коефіцієнт тактичного оснащення (К <sub>то</sub> )	вересень 2022	0,63±0,021	59	0,06
	квітень 2023	0,69±0,049		
4. Інтервал результативної атаки (ІРА), с	вересень 2022	113,71±14,238	47,5	1,83
	квітень 2023	111,88±11,776		
5. Щільність (Щ), бал	вересень 2022	1,27±0,013	33	0,06
	квітень 2023	1,33±0,049		

6. Середня кількість технічних дій за схватку ( $C_{кТДзс}$ )	вересень 2022	2,42±0,742	43	0,50
	квітень 2023	2,92±0,094		
7. Середня кількість балів за схватку ( $C_{кбзс}$ )	вересень 2022	5,71±1,032	<b>24*</b>	1,33
	квітень 2023	7,04±1,472		
	квітень 2023	21,91±4,704		

Виявлене поліпшення досліджуваних показників є цілком закономірним, оскільки пильна увага до окремих технічних дій з їх подальшою трансформацією в розряд «коронних» прийомів багато в чому характеризується якісною компонентною як виконання, так і змагальної реалізації. Підвищення коефіцієнта якості технічних дій, своєю чергою, вплинуло на оцінку суддів середньої кількості балів за схватку і стало підставою поліпшення інтегративного показника результативності.

Загалом отримані дані свідчать, що підвищення якості реалізації технічних дій більшою мірою відбулося за рахунок тактичного компонента підготовленості. Спостереження за тренувально-змагальною діяльністю борців показали, що інтервал атаки не пов'язаний з параметрами їх ефективності: і при мінімальних, і при максимальних значеннях атлети демонструють однакову реалізаційну ефективність, що має ключове значення при вирішенні завдань індивідуалізації процесу вдосконалення тактико-технічної підготовки спортсменів. З урахуванням нетривалості часу впровадження експериментальної програми намітилася тенденція до скорочення інтервалу атаки, причому борці ЕГ навчилися реалізовувати підготовчі дії за менший відрізок часу. Загальна кількість тактичних дій за бій також фіксувалося в діапазоні колишніх значень, але при цьому важливо відзначити, що підвищилася якість виконання. У КГ також спостерігалися незначні зрушення у бік поліпшення цих показників ( $p > 0,05$ ). У цілому нині реєстровані дані дозволяють констатувати ефективність обраних методичних підходів до вдосконалення тактико-технічної підготовки та її контурах реалізації завдань спрямованого формування коронних прийомів.

Окремо звернемо увагу на той факт, що подібна тенденція

простежується у групах атлетів, які беруть участь у дослідно-експериментальній роботі та тренуються СДЮСШ №2 та №3 (табл. 3.6 та 3.7).

Викладене дозволяє визнати позитивний ефект від впровадження експериментальної методики спрямованого формування коронних прийомів, який висловився в тому, що за всіма показниками, що досліджуються, зареєстровані поступальні зрушення.

Таким чином, більшість атлетів ЕГ, які володіють на високому виконавському рівні обраними коронних прийомів, показують емоційно-видовищну атакуючу та контратакуючу боротьбу, що проявляється у високій результативності сутичок. Поряд з цим комплексні показники розташовуються в зоні вагомих значень, що також дозволяє укласти, що борців, які брали участь у дослідно-експериментальній роботі, відрізняє значні кількісно-якісні параметри змагальної практики, проявляються у високій реалізації командної майстерності.

Таблиця 3.6

**Динаміка спортивно-технічних показників борців греко- римського стилю експериментальної групи СДЮСШ № 2 (n=18), за період дослідно-експериментальної роботи**

Оцінювані параметри, одиниці виміру	Період обстеження	$\bar{x}_4 \pm \sigma_4$	Темп Wilcoxon	$\Delta$
1. Результативність (Р), бал	вересень 2022	2,02±0,034	33*	0,25
	квітень 2023	2,27±0,097		
2. Коефіцієнт якості технічних дій ( $K_{кяд}$ )	вересень 2022	0,62±0,054	27*	0,11
	квітень 2023	0,73±0,044		
3. Коефіцієнт тактичного оснащення ( $K_{то}$ )	вересень 2022	0,64±0,013	58	0,04
	квітень 2023	0,68±0,031		
4. Інтервал результативної атаки (ІРА), с	вересень 2022	111,75±14,754	57,5	1,87
	квітень 2023	109,88±11,458		
5. Щільність (Щ), бал	вересень 2022	1,23±0,081	51	0,06
	квітень 2023	1,29±0,0764		
6. Середня кількість технічних дій за схватку ( $C_{кГДзс}$ )	вересень 2022	2,43±0,238	47	0,13
	квітень 2023	2,56±0,105		
7. Середня кількість балів за схватку ( $C_{кбзс}$ )	вересень 2022	5,43±1,011	31*	0,88
	квітень 2023	6,31±1,227		

	квітень 2023	2,02±0,034	
--	--------------	------------	--

Також оцінка дієвості авторської методики спрямованого формування коронних прийомів проводилася з урахуванням зіставлення динаміки кількісних спортивно-технічних параметрів змагальної практики атлетів ЕГ у період дослідження (Табл. 3.8). Позитивні зрушення за такими показниками як: співвідношення кількості перемог до кількості сутичок, кількість виграних балів, кількість виграних балів за рахунок реалізації коронних прийомів, кількість перших та призових місць дозволяють позитивно оцінити роботу, що проводиться в ЕГ та відзначити дієвість реалізованої методики спрямованого формування коронних прийомів з юними борцями греко-римського стилю.

Таблиця 3.7

**Динаміка спортивно-технічних показників борців греко-римського стилю експериментальної групи СДЮСШ №3 (n=15), у період дослідно-експериментальної роботи**

Оцінювані параметри, одиниці виміру	Період обстеження	$\bar{x}_4 \pm \sigma_4$	Темп Wilcoxon	$\Delta$
1. Результативність (Р), бал	вересень 2022	1,99±0,071	19*	0,42
	квітень 2023	2,41±0,069		
2. Коефіцієнт якості технічних дій ( $K_{кяд}$ )	вересень 2022	0,69±0,054	16*	0,03
	квітень 2023	0,72±0,076		
3. Коефіцієнт тактичного оснащення ( $K_{то}$ )	вересень 2022	0,63±0,034	44,5	0,04
	квітень 2023	0,67±0,009		
4. Інтервал результативної атаки (ІРА), с	вересень 2022	112,54±23,783	21*	4,11
	квітень 2023	108,43±19,349		
5. Щільність (Щ), бал	вересень 2022	1,15±0,037	29	0,18
	квітень 2023	1,33±0,081		
6. Середня кількість технічних дій за схватку ( $C_{кТДзс}$ )	вересень 2022	2,39±0,765	38,5	0,27
	квітень 2023	2,66±0,546		
7. Середня кількість балів за схватку ( $C_{кбзс}$ )	вересень 2022	4,94±1,143	22,5*	0,35
	квітень 2023	5,29±1,754		
	квітень 2023	1,15±0,037		

Таким чином, узагальнюючи підсумки дослідно-експериментальної

роботи з обґрунтування методики вдосконалення тактико-технічної підготовки борців греко-римського стилю, правомочно резюмувати, що:

– становлення та подальше відточування манери змагальної практики борців необхідно проводити в опорі на індивідуальні задатки атлета, що визначають характерний стиль ведення боротьби, специфіку структури різноманітних сторін готовності та сукупності тактико-технічних дій;

– включення в практику підготовки борців авторської методики протікало на основі визначення та подальшого відтворення у варіабельних умовах коронних прийомів та обліку персоніфікованих характеристик атлетів, їх перманентне доопрацювання до високого ступеня досконалості з використанням різноманітних засобів, способів, методичних підходів та варіювання тренувальних навантажень.

*Таблиця 3.8*

**Параметри змагальної результативності борців експериментальних груп (n=49), які брали участь у дослідженні, за даними на квітень 2023 року**

<b>Оцінювані параметри за підсумками шести змагань (242 поєдинки)</b>	<b>СДЮСШ № 1, n=16</b>	<b>СДЮСШ № 2, n=18</b>	<b>СДЮСШ № 3, n=15</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Кількість змагань	5	5	4
Кількість проведених поєдинків	81	87	74
Кількість перемог	42	51	39
Кількість поразок	39	36	35
Співвідношення кількості перемог до кількості сутичок, (%)	48,1	58,6	52,7
Кількість виграних балів	193	261	211
Кількість програних балів	164	143	176
Кількість виграних балів за рахунок реалізації коронних прийомів	67	88	71
Коефіцієнт якості технічних дій (K <sub>кятд</sub> )	0,73±0,068	0,73±0,044	0,72±0,076

Кількість перших місць	8	9	7
Кількість призових місць	13	17	14

– випробування на практиці дієвості експериментальної методики ході дослідно-експериментальної роботи на статистично значущому рівні ( $p < 0,05$ ) показало високу виправданість її застосування, що фактурно виявилось в позитивному зрушенні спортивно-технічних показників ефективності практики змагання, зумовило наступний стійкий прогрес і стабільність змагальних параметрів борців греко-римського стилю. Водночас зазначимо, що показник є досить чітким та яким критерієм контролю ефективності проведення поєдинків з греко-римського стилю і може використовуватись при аналізі змагальної діяльності спортсменів.

Таблиця 3.9

**Динаміка окремих показників змагальної практики борців греко-римського стилю (n=49) за період дослідно-експериментальної роботи**

Оцінювані параметри за підсумками шести змагань (242 поєдинки)	СДЮСШ № 1, n=16		СДЮСШ № 2, n=18		СДЮСШ № 3, n=15	
	Період					
	2022	2023	2022	2023	2022	2023
Кількість змагань	5	5	5	5	4	4
Кількість проведених поєдинків	78	91	63	87	64	84
Кількість перемог	38	49	37	51	33	39
Кількість поразок	40	42	26	36	31	35
Співвідношення кількості перемог до кількості сутичок, (%)	48,7	53,8	41,3	58,6	48,4	52,7
Кількість виграних балів	168	193	221	261	192	211
Кількість програних балів	154	164	121	143	154	176
Кількість виграних балів за рахунок реалізації коронних прийомів	52	67	63	88	47	71



Коефіцієнт якості технічних дій (K <sub>кятд</sub> )	0,62±0,0 43	0,73±0,0 68	0,63±0,07 4	0,73±0,0 44	0,59±0,0 81	0,72±0,0 76
Кількість перших місць	5	9	6	10	5	8
Кількість призових місць	9	15	11	18	9	14

Поряд із зазначеним, спостереження за поєдинками дозволили виявити більш високу реалізаційну ефективність коронних прийомів у спортсменів ЕГ та меншу кількість зірваних атак та контратак з боку суперників.

Завершальним аспектом апробації ефективності експериментальної програми вдосконалення тактико-технічної підготовки борців греко-римського стилю були вивчення та аналіз спортивних результатів атлетів під час річного циклу (табл. 3.9).

Порівняльно-порівняльний аналіз абсолютних приростів критеріїв ефективності реалізації коронних прийомів кількість перших місць та кількість призових місць дозволяє відзначити високу успішність змагальної діяльності ДЮСШ №2, що пов'язано з великою кількістю борців, які брали участь у дослідно-експериментальній роботі в порівнянні з іншими спортивними організаціями. У цілому нині, динаміка приростів результативності змагальної діяльності у трьох експериментальних групах має подібні тенденції приростів.

## ВИСНОВКИ

1. Сучасні тенденції розвитку спортивної боротьби, що характеризуються: загостренням конкуренції серед атлетів на вітчизняній та світовій арені; перманентною модифікацією правил змагань, що зачіпають регламент та умови змагальної діяльності; ущільненням календаря та розширенням програми змагань, що надає імпульс пошуку актуальних методик, технологій, методичних підходів до управління. При цьому одним із можливих шляхів удосконалення тактико-технічної підготовки юних атлетів постає персоніфікація арсеналу тактико-технічних дій з урахуванням індивідуальних характеристик борців, у тому числі на основі спрямованого формування коронних прийомів та забезпечення їхньої реалізаційної ефективності у процесі діяльності змагань.

Реалізація досягнутого потенціалу борця греко-римського стилю більшою мірою забезпечується арсеналом тактико-технічних дій та його якісного виконання за умов змагального протистояння з суперниками, практикуючими різні стилі боротьби. Проблема ідентифікації персональних тактико-технічних дій відповідних природі спортсмена постає перспективною у плані подальшої розробки та вдосконалення різних сторін підготовленості спортсмена, поряд з виявленням факторів, що визначають потенційний спектр коронних прийомів в опорі на компетентну думку тренерів. Так аргументований вибір фахівців дозволив вичленувати найбільш значущі фактори, що детермінують технічні дії із високою частотою, що відтворюються борцями на змаганнях. Як передумови до відбору технічних прийомів і напрацювання майстерності їх виконання виступають морфометричні показники, психічні здібності, включаючи когнітивні, психофізіологічні передумови. Поряд з цим, на вибір прийомів впливають зміст технічної підготовки та установки тренера (екзофактори), що підвищує значущість педагогічної майстерності тренерів в орієнтації спортсмена на впевнену змагальну поведінку у жорсткому протиборстві з суперником.

2. Структурно-змістовна модель спрямованого формування коронних прийомів у юних борців греко-римського стилю базується на принципах цілісності та системності побудови, індивідуалізації, відповідає віковим особливостям атлетів та пов'язаних з ними етапам багаторічної підготовки, характерними особливостями якої виступає взаємозв'язок її компонентів: методологічні (установчі що регламентують спортивну діяльність, умови реалізації); змістовно-цільового (цільові орієнтири та конкретизуючі завдання етапів багаторічної підготовки, комплекс спеціальних заходів, що забезпечують спрямованість тренувального процесу, його структуру та зміст, що стимулює виборчий характер впливу, організаційні форми, експериментальну методичку, процедуру ідентифікації коронні прийоми, засоби та методи тощо). ); контрольного-результуючого (оціночно-діагностичний інструментарій, засоби контролю та оцінки результатів тренувальної та змагальної діяльності).

3. Методика спрямованого формування коронні прийоми борців греко-римського стилю на тренувальному етапі та етапі вдосконалення спортивної майстерності, розроблена в конкурсах експериментальної моделі, що зумовлює наступний розгляд у структурі етапів багаторічної підготовки та управління процесом формування коронних прийомів та їх змагальної реалізації, спирається на:

- Облік індивідуальних характеристик атлетів, що включають: морфофункціональні параметри; особливості психомоторного реагування; швидкості перебудови (програми) рухових процесів; швидкості одиночного руху та темпу рухів; статодинамічної стійкості; реалізації вибухових зусиль; емоційної стійкості до дії факторів, що збивають, та інші;

- індивідуалізацію тактико-технічні дії та формування ефективних схем змагальної діяльності та характеру стильового ведення поєдинку в опорі на рівень техніко-тактичної майстерності спортсменів при вдосконаленні готовності до реалізації тактичних рішень у ситуаціях протиборства за різних стилів ведення поєдинку, ймовірного прогнозування дій суперника у

варіативних умовах та партері, на тлі ситуативної переваги перед суперником) та інші.

Спектр наукових досліджень, проведених на етапі констатуючого та формуючого експерименту, дозволив виділити інформативні показники спортивно-техніко-тактичних характеристик борців із різноманітною структурою змагальної діяльності та манерою проведення тактико-технічних дій, їх комбінацій та поєдинку загалом. Де спортивно-техніко-тактичні характеристики борців відбиваються у показниках результативності, коефіцієнта якості технічних дій, кількості балів за бій, реалізаційної ефективності коронних прийомів тощо.

4. Результати дослідно-експериментальної роботи та оцінка персоніфікованих характеристик своєрідності кількісно-якісних атрибутів змагальної діяльності атлетів за показниками: результативність; коефіцієнт якості технічних дій; коефіцієнт технічного оснащення; інтервал результативної атаки; щільність; середня кількість проведених ТТД за бій; середня кількість балів за одну сутичку дозволяють констатувати дієвість моделі та методики спрямованого формування коронних прийомів у юних борців греко-римського стилю, що підтверджується приростом на статистично значущому рівні ( $p < 0,05$ ) представлених спортивно-технічних параметрів змагальної практики юних атлетів, які займалися експериментальною програмою.

Разом з тим зазначимо, що незважаючи на скорочення спрямовано використовуваних техніко-тактичних дій у представників експериментальних груп збільшилася варіативність техніко-тактичних схем і комбінацій за рахунок розширення варіантів використання арсеналу технічних дій та закономірного підвищення «коронних прийомів», що ефективно використовуються, їх стабільне відтворення в різноманітних ситуаціях протиборства за показником «реалізаційна ефективність коронних дій, який є досить точним і зрозумілим критерієм контролю ефективності проведення поєдинків з боротьби і можна використовувати під час аналізу змагальної

діяльності молодих спортсменів.

Поряд з цим зауважимо, що широкий спектр параметрів змагальної практики, що оцінюються, в контексті успішності реалізації коронних прийомів дозволяє аргументовано через співвідношення кількості перемог і кількості сутичок представити відносні показники прогресуючого розвитку змагальної успішності. Оцінюваний параметр кількості виграних балів рахунок реалізації коронних прийомів має достовірні прирости переважають у всіх трьох експериментальних групах борців ( $p < 0,05$ ). Важливо, що позитивна динаміка проглядається у результативних кількісних характеристиках діяльності, а й у процесуальних, відбивають якість відтворення обраних технічних дій.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова ММ. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности [автореферат]. Киев: УГУФВС; 1996. 35 с.
2. Воронцов АВ. Зв'язок функціональної асиметрії мозку із психічним станом у борців високої кваліфікації. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доп. 13-ї Міжнар. конф. молодих вчених [Інтернет]. 2020 Травн 16; Київ. Київ: НУФВСУ, 2020, с. 72-3.
3. Дакал НА. Определение индивидуального стиля деятельности борцов высокой квалификации с учетом психофизиологических характеристик [диссертация]. Киев: НУФВСУ; 2016. 213 с.
4. Данько ГВ. Влияние отдельных тренировочных нагрузок на состояние специальной работоспособности борцов. И: Ермаков СС, редактор. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. №5. Х.: ХГАДИ (ХХПИ); 2004. с. 9-15.
5. Данько ГВ. Индивидуализация тренировочного процесса борцов высокой квалификации. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. К.; 2000. 32 с.
6. Денисова ЛВ. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособ. для вузов. Киев: Олимпийская литература; 2008. 127 с.
7. Дудник ОК, Коробейнікова ЛГ, Коробейніков ГВ. Дослідження психофізіологічних станів у спортсменів різного рівня адаптації до м'язової діяльності. В: Національний авіаційний університет. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти 2011 рік: матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 2011 Чер. 23-24; Київ. Київ: Національний авіаційний університет; 2011, с.77–8.
8. Дяченко АЮ. Ведущие компоненты функционального

обеспечения выносливости при работе аэробного характера на этапе специализированной базовой подготовки. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Л. Українки. 2016;21:152-8.

9. Ермаков СС, Тропин ЮН, Пономарев ВА. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка. Слобожанський науково-спортивний вісник 2015;(5):46-51.

10. Загура ФІ. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поединку. Молода спортивна наука України. 2004;(1):154-8.

11. Загура ФІ. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів різних манер ведення сутички. Молода спортивна наука України: Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14. Т1. Львів; 2010. с. 74-9.

12. Кашевко ВА. Аналіз структури змагальної діяльності і методологія системи навчання складних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі. Молода спортивна наука України. 2008;1:150-4.

13. Кашуба В, Литвиненко Ю, Юхно Ю, Зарудний В, Беленко С. Теоретико-практические аспекты использования оптико-электронных систем регистрации движений при биомеханическом анализе спортивной техники. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. Луцьк: Східноєвроп. Нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2013;9:7-15.

14. Козина ЖЛ, Ягелло В, Ягелло М. Определение индивидуальных особенностей спортсменов с помощью математического моделирования и методов многомерного анализа. Педагогіка, психологія та медіко-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2015;12:41-50.

15. Кокун ОМ. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності. Київ:

Міленіум; 2004. 265 с.

16. Коленков АВ. Взаимосвязи компонентов структуры физической подготовленности борцов высшей квалификации. Олімпійський спорт для всіх: тези доп. ІХ Міжнар. наук. конгр. К., 2005. 367 с.

17. Коленков ОВ. Моделювання спеціальної фізичної підготовленості борців високої кваліфікації в заключному макроциклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей [автореферат]. Київ: НУФВСУ; 2006. 20 с.

18. Коробейніков ГВ, Коробейнікова ЛГ, Дудник ОК, Іващенко ОО, Міщенко ВС, Воронцов АВ. Прояв нейродинамічного реагування у кваліфікованих спортсменів з різним рівнем стресостійкості. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017;147(1):141-4.

19. Латышев СВ. Анализ состава технико-тактических действий борцов, имеющих различный стиль противоборства. Вісник Чернігівського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. 2011;91:188-93.

20. Латышев М, Шандригось В, Рибак Л, Мозолук О. Аналіз результатів виступу збірних команд України з вільної боротьби. Спортивна наука України. 2018;4(86):35-42.

21. Лукіна О. Удосконалення техніко-тактичних дій у спортивних єдиноборствах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014;3:58-61.

22. Лукіна О, Вороний В. Особливості спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2018;1:51-4.

23. Лукіна ОВ, Вороний ВО. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал ПДАФКіС. Дніпро. 2019;2:21-9.

24. Малинский ИИ. Индивидуальные особенности функциональной подготовленности квалифицированных борцов вольного стиля (включая возрастные отличия) [диссертация]. К.; 2002. 171 с.



25. Матвеев ЛП. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев: Олимпийская литература; 1999. 317 с.
26. Матвеев С, Голод Д, Синицкий И. Формирование программ подготовки элитных борцов на основе анализа соревновательной деятельности. Олімпійський спорт і спорт для всіх: IV Міжнарод. наук. конгрес. К.; 2000. 83 с.
27. Мельник Е, Силич Е. Комплексная оценка психологической подготовленности спортсменов. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 13. Т 1. Л.; 2009. с. 195-99.
28. Чернозуб АА, Потоп В, Адамовіч РГ, Штефюк ІК, Шерстюк ЛВ. Особливості структури тренувального заняття з рукопашного бою та механізмів його корекції. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020;5(4):484-91.
29. Шацьких В, Лукіна О, Коробейніков Г. Формування психофізіологічних станів організму борців високої кваліфікації в умовах тренувальної та змагальної діяльності. В: Приступа Є, ред. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. Вип 17. Т1. Л.; 2011. 367-72 с.
30. Шацьких ВВ. Інформативні критерії психофізіологічного стану організму борців високої кваліфікації в умовах поточного контролю [автореферат]. Дніпропетровськ; 2014. 24 с.
31. Шинкарук О., Улан А. Функціональна асиметрія у мужчин и женщин в спорте (на примере фехтования). Спортивна медицина і фізична реабілітація. 2018; № 1. С. 15-23
32. Шинкарук О.А., Улан А.М. Розробка алгоритму визначення функціональної асиметрії фехтувальників та орієнтації їх підготовки. Мат-ли XII міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух». Київ, 2019. С. 197-198
33. Adam, J. The additivity of stimulus-response compatibility with perceptual and motor factors in a visual choice reaction time task. Acta Psychol (Amst). 2000;105(1):1-7.

34. Barbas I., Fatouros I.G., Douroudos I.I. [et al.] Physiological and performance adaptations of elite Greco-Roman wrestlers during a one-day tournament. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2011;11(7):1421-36.
35. Bauman AE, Reis RS, Sallis JF, Wells JC, Loos RJ, Martin BW. Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet.* 2012;380:258-71.
36. Borysova O, Nagorna V, Mytko A, Peretyatyko A, Polishchuk L. The influence of sexual dimorphism on the choice of tactical decision in the playing situation in individual sports. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020;20:308-11
37. Bromber K. Krawietz B., Bromber K., Petrov P. Wrestling in Multifarious Modernity. *The International Journal of the History of Sport.* 2014;31(4):391-404.
38. Chatzisarantis NLD, Hagger MS. Effects of an intervention based on self-determination theory on self-reported leisure-time physical activity participation. *Psychology and Health.* 2009;24:29-48.
39. Chernozub A, Kochina M, Kochin O, Adamovych R, Shtefiuk I, Horban A. The Impact of Training Load on the State of the Vestibular System of Athletes specializing in Hand-to-Hand Combat. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020;20(3):1628-36.
40. Dolbysheva N. Fundamentals of long-term training systems in mind sports *Human Movement.* 2020;21(3):1-20.
41. Endler NS, Speer RL, Johnson JM, Flett GL. Controllability, Coping, Efficacy and Distress. *European Journal of Personality.* 2000;14:245-64.
42. Fleishman EA, Rich S. Role of kinesthetic and spatial-visual abilities in perceptual-motor learning. *J. Exp. Psychol.* 1963;66:6-11.
43. Graham TR, Kowalski KC, Crocker PR. The contributions of goal characteristics and causal attributions to emotional experience in youth sport participants. *Psychology of Sport and Exercise.* 2002;3(4):273-91.
44. Janelle CM, Hatfield BD. Visual attention and brain processes that

underlie expert performance: Implications for sport and military psychology. *Military Psychology*. 2008;20(1):39-45.

45. Kohut I, Marynych V, Chebanova K. Methodological and Methodical Support for the Organization of an Inclusive Educational and Training Process for Athletes with Disabilities in Karate. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*. 2021;21(2):21-8.

46. Kohut I, Borysova O, Marynych V, Chebanova K, Filimonova N, Kropyvnytska T and Krasnianskiy K Organizational Basics of Inclusive Education and Training Process for Karate Athletes with Disabilities. *Sport Mont*. 2021;19(2):107-12