

Сумський державний педагогічний університет ім.А.С.Макаренка
Інститут фізичної культури
Кафедра теорії та методики спорту

Бойко Віта Сергіївна

**Характерні особливості техніко-тактичної підготовки
висококваліфікованих борців вільного стилю**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта

Кваліфікаційна робота

На здобуття освітнього ступеню магістра

Науковий керівник

_____ І.М.Скрипка

к.ф.в.і спорту.доцент кафедри ТМС

« _____ » _____ 2020 року

Виконавець

_____ В.С.Бойко

« _____ » _____ 2020 року

Суми 2020

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ.....	6
1.1. Специфічна підготовка борців вільного стилю.....	6
1.2. Суть і методи тактичної підготовки борців.....	10
1.3. Фізичні якості, як складові фізичної підготовки борців.....	15
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методи дослідження.....	20
2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури.....	20
2.1.2. Педагогічні методи дослідження.....	21
2.1.3. Фізіологічні методи дослідження.....	25
2.1.4. Методи математичної статистики.....	27
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ОСНОВИ КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	31
3.1. Контроль за технічною підготовленістю борців вільного стилю.....	31
3.2. Контроль за ефективністю техніки борця.....	32
3.3. Різновиди оцінок ефективності техніки борця.....	34
3.4. Контроль за засвоєнням техніки борця.....	36
3.5. Контроль за тактичною підготовленістю борців.....	37
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	44

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі становлення ефективної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю є необхідність до розширення застосування техніко-тактичних типів підготовки, які б не обмежувалися виключно спеціальними вправами. Для підготовки висококваліфікованого спортсмена необхідно підібрати найбільш ефективні засоби та методи, які б позитивно впливали на високий рівень підготовки борців.

Тренери, що здійснюють підготовку висококваліфікованих борців вільного стилю повинні звертати увагу на розвиток координаційних якостей, швидкісних та силових показників, що є невід'ємною частиною в якісній підготовці спортсменів. Для цього, тренер повинен постійно змінювати та підбирати найбільш ефективні методики роботи зі спортсменами, що передбачені фізичною культурою та спортом.

Головною метою в підготовці висококваліфікованих борців вільного стилю є вдосконалення фізичних умінь та навичок спортсменів, підвищення рівня фізичної підготовки. Серед таких вправ варто виділити ті, що сприятимуть вдосконаленню відпрацювання навичок технічного виконання прийомів під час боротьби. Актуальним залишається й питання роботи борців у парах, зміна суперників та постійне відпрацювання борцівських прийомів з метою вдосконалення технічної майстерності висококваліфікованого борця.

Тренуючи висококваліфікованих борців вільного стилю тренер має звертати увагу на комплексну підготовку та на те, що людський організм – це єдине ціле, а отже всі фізичні особливості між собою є абсолютно взаємопов'язаними. Тому, розвиваючи одну фізичну особливість спортсмена відбувається удосконалення й іншої. Таким чином спортсмен матиме комплекс методик, що будуть спрямованими на високий рівень їх спортивної, фізичної, професійної підготовки в боротьбі. Важливо відмітити,

що рухові якості висококваліфікованих борців вільного стилю є визначальними для техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Високий рівень в розвитку сучасного спорту вимагає постійного самовдосконалення борців вільного стилю та пошуку нових, сильніших суперників задля підвищення рівня професійної майстерності. Знання основних методик якісної підготовки борців допоможе не лише тренеру, а й самому спортсмену досягти більших висот у спорті.

Серед основних вимог для якісної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю є регулярні тренування. Саме вони забезпечують якісну підготовку спортсмена, проте варто пам'ятати, що успіхи в спорті можливі тільки за рахунок постійного поєднання відпрацьованих технічних прийомів боротьби та вдосконалення особистих фізичних показників.

На сьогодні виникає необхідність у достеменному вивченні особливостей техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю. Тому, обрана тема дослідження є актуальною, оскільки потребує вивчення комплексного підходу до організації якісної підготовки спортсменів.

Об'єктом дослідження є тренувальний процес висококваліфікованих борців вільного стилю.

Предметом дослідження є форми та методи роботи, що спрямовані на удосконалення та розвиток фізичних якостей борців вільного стилю.

Мета дослідження полягає у теоретико-практичному обґрунтуванні основних методів техніко-тактичних дій висококваліфікованих борців вільного стилю та шляхів їхнього контролю та вдосконалення.

Для досягнення сформульованої мети дослідження було сформульовано наступні **завдання**:

- 1) проаналізувати специфічні напрямки підготовки борців вільного стилю;
- 2) ознайомитися із суттю та методами тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю;

- 3) дати оцінку фізичним якостям, як складовим фізичної підготовки борців вільного стилю;
- 4) навести приклади контролю за техніко-тактичною підготовкою висококваліфікованих борців вільного стилю;
- 5) визначити характерні особливості техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю;
- 6) ознайомитися з методикою техніко-тактичної підготовки борців;
- 7) проаналізувати різновиди оцінок ефективності техніки борців.

В дипломній роботі було використано наступні **методи дослідження**:

- *аналізу та синтезу* (в ході здійснення аналізу специфічних напрямків підготовки борців вільного стилю та ознайомлення із різновидами оцінки ефективності техніки борців);
- *порівняння* (в ході здійснення порівняння ефективності методів техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю);
- *узагальнення та систематизація* (в ході формулювання висновків дослідження, щодо основних напрямків техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю).

Теоретична значимість результатів дослідження полягає у детальному вивченні основних техніко-тактичних характеристик в підготовці висококваліфікованих борців вільного стилю та проведеному в роботі порівнянні основних методів підготовки спортсменів.

Практична значимість результатів дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій, щодо роботи з висококваліфікованими борцями вільного стилю; характеристиці основних техніко-тактичних особливостей підготовки спортсменів.

Структура дипломної роботи. Робота складається із 3 розділів, 36 найменувань використаної літератури та 3-х додатків. Загальний обсяг роботи 46 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРИТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

1.1. Специфічна підготовка борців вільного стилю

Для того, аби у борців вільного стилю сформувати професійні вміння спортсменів-борців необхідно звертати увагу на розвиток та рівень оволодіння ними спортивних тактик. Особливо важливими залишаються технічні прийоми, що найчастіше використовуються в боротьбі та способи їхнього виконання. Крім того, важливо відзначити, що в такому виді спорту дуже важливий підхід до тренувань, особливо форми в яких це відбувається. Так, тренування борців вільного стилю може бути індивідуальним, парним чи груповим. За рахунок таких форм роботи борці вільного стилю можуть працювати на вдосконалення власного рівня фізичної підготовки, за рахунок виконання простих фізичних вправ та силових чи швидкісних навантажень та вдосконаленню техніко-тактичних особливостей спортсмена-борця. В підготовці борців вільного стилю важливо виділяти декілька основних понять, серед яких є уміння, навички та техніко-тактичні знання [14, с.85-86].

Техніко-тактичні знання це такі уявлення спортсмена про засоби, форми та техніки виконання прийомів, які є невід'ємною складовою в їх професійній діяльності. Важливо, що техніко-тактичні знання висококваліфіковані борці вільного стилю постійно вдосконалюють та засвоюють впродовж життя. При цьому, з досвідом у борців вільного стилю збільшується потреба в засвоєнні нових технік, що дадуть їм можливість здобути нові перемоги у спортивній кар'єрі.

Техніко-тактичні уміння спортсмена являються певною формою прояву свідомості спортсменів борців, що відображають його дії на основні регулярних занять. Тактичні навички кожен спортсмен розвиває та удосконалює індивідуально в залежності від вже наявної тактики спортсмена під час спортивного змагання.

Висококваліфіковані борці вільного стилю постійно працюють над вдосконаленням та розвитком техніко-тактичних навичок, які є необхідними для відпрацювання технічних дій, комбінацій, що допоможуть в спортивному змаганні.

Важливою складовою висококваліфікованих борців вільного стилю є й тактичний тип мислення, що має на меті націлення спортсмена на психологічну налаштованість в процесі спортивного змагання та вибір правильної тактики змагання та використання того чи іншого типу прийому у боротьбі.

Основою для успішної спортивної кар'єри висококваліфікованих борців вільного стилю є наявність глибоких теоретичних знань спортсмена про ймовірні техніко-тактичні дії, що можуть бути ним використані в процесі спортивного змагання.

Для всіх висококваліфікованих борців вільного стилю є дуже важливо якісно організувати техніко-тактичну підготовку, оскільки вона розкриває індивідуальність кожного спортсмена та сприяє розвитку індивідуальних фізичних особливостей.

Під техніко-тактичними діями спортсмена прийнято розуміти перелік тих дій та технік, що є необхідними для того, аби досягнути перемоги під час змагання. Для того, аби спортсмен міг оцінити ситуацію, котра складається під час змагання він повинен провести певну розвідку, що скрадатиметься з відомості про суперника та техніко-тактичні дії, які він використовує в пріоритеті під час змагання. Після того, коли борець вільного стилю отримає всю необхідну інформацію він повинен дати їй оцінку та спробувати вдосконалити особливості власної техніко-тактичної підготовки для того, аби здобути перемогу. Іншими словами, висококваліфіковані борці вільного стилю повинні створити власний план дій під час змагання, який би міг принести їм перемогу.

Техніко-тактична підготовка висококваліфікованих борців має багато різних трактувань, проте всі вони зводяться до одного: мислення борців та його постійного вдосконалення і розвитку.

Основою для техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю є:

- вміння спортсмена володіти сучасними формами, методами та засобами техніко-тактичної підготовки в боротьбі вільного стилю;
- відповідність обраної техніко-тактичної підготовки потребам того чи іншого виду спорту та правильності вибору тактичних дій спортсменів під час змагання;
- правильність створеного борцем плану тактичних дій, що можуть, на його думку, привести спортсмена до перемоги на змаганнях;
- вміння пов'язати техніко-тактичні дії із рівнем психологічної готовності та теоретичної підготовленості під час змагання [9, с.107].

На момент розробки таких видів плану висококваліфіковані борці вільного стилю повинні враховувати всі індивідуальні особливості спортсменів та ефективність застосування таких тактичних дій по відношенню до противника.

Для висококваліфікованих борців вільного стилю притаманні два типи задач: сенсорний та прогностичний. На першому етапі спортсмен аналізує альтернативні шляхи вирішення чи використання тих техніко-тактичних дій, що зможуть у нестандартних ситуаціях привести його до перемоги. На прогностичному відбувається прийняття рішення, яке на думку спортсменів є найбільш дієвим та ефективним. Варто відмітити, що в такому випадку існує декілька основних специфічних особливостей:

- прийняття певного рішення та застосування техніко-тактичних дій на момент ліміту, обмеженості часом. Такі рішення спортсменом повинні ухвалюватися швидко, якісно та без негативних в подальшому для нього самого наслідків.

- Не визначений до кінця послідовний характер дій чи тих рішень, котрі приймаються спортсменом. Доволі часто в ході змагання борцям доводиться приймати декілька рішень, щодо ефективності застосування тих чи інших дій. Проте, й вони дуже часто можуть кардинально відрізнятись від попередніх.
- сприйняття великого числа елементів тактичної ситуації, які структуруються в динамічну систему у відповідність з прогнозуванням найвірогіднішого розвитку тактичної ситуації;
- здатність панорамного сприйняття під час участі в спортивному змаганні;
- здатність борця приймати відразу декілька техніко-тактичних рішень та дій, що допоможуть йому здобути перемогу на змаганнях;
- швидка зміна плану дій та техніко-тактичних характеристик під час змагання [20, с.58-60].

Відзначимо, що техніко-тактичні характеристики в повній мірі залежать від рівня фізичної підготовленості спортсменів, психологічної налаштованості.

Важливо, що більшість висококваліфікованих спортсменів борців вільного стилю під час зустрічі та тренування зі своїми майбутніми супротивниками створюють помилкове у нього уявлення про застосування техніко-тактичних дій. Це правильно, оскільки таким чином супротивник створює помилкове уявлення про тактичні дії спортсмена під час змагання. Проте, здатність змінювати техніко-тактичні дії може залежати виключно від ходу самого змагання.

В ході тактичної підготовки борців прийнято виділяти наступні ознаки:

- вивчити суть та основні ознаки в техніко-тактичній підготовці висококваліфікованих борців;
- вміння спортсмена володіти основними вміннями тактичними діями, прийомами та їх елементами;
- робота над вдосконаленням тактичного мислення спортсмена;

- підвищення теоретичного рівня підготовленості висококваліфікованих борців для розширення уявлення про техніко-тактичні дії та особливості їх застосування під час змагання;
- вміння практично реалізувати задумані техніко-тактичні плани та дії.

Тактична підготовка борців в кожному з цих напрямів має свою специфіку, яка відображається в задачах і методах. Проте у всіх випадках слід враховувати залежність спортивної тактики, структури і рівня тактичної підготовленості, розвиток найважливіших рухових якостей: швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координації, функціональних можливостей найважливіших систем організму, рівня і особливостей психологічної підготовленості борців [7, с.122-123].

1.2.Суть і методи тактичної підготовки борців

Для того, аби достеменно вивчити особливості техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю варто проаналізувати основні методи, що сприяють ефективній техніко-тактичній підготовці спортсменів.

В ході оволодіння спортсменом основних техніко-тактичних дій потрібно обирати ті методи та засоби, які сприятимуть їх ефективному застосуванню. Технічну суть борці вільного стилю засвоюють одночасно із відпрацюванням технічних вправ. В ході освоєння тактичних дій спортсмени можуть здійснити оцінку техніко-тактичної поведінки з боку суперників та прийняти рішення, щодо використання тих чи інших прийомів, що приведуть його до перемоги.

Одним із дієвих методів для розвитку техніко-тактичних дій прийнято вважати практичний. Суть даного методу полягає у постійному відпрацюванні спортсменами прийомів та здійснення моделювання ситуації змагання із супротивником. До таких прикладів практичного моделювання ситуацій прийнято відносити наступні:

- організація тренувань без противника;

- організація та проведення тренування з уявним супротивником;
- проведення тренування з противником;
- тренування із обраними партнерами з якими борець зможе відпрацювати технічні прийоми [4, с.107-108].

Цікаво, що методи тренування спортсменів без супротивника застосовується для самонавчання, вивчення та усвідомлення технічного виконання вправи чи прийомів. В ході даного методу борці не лише навчаються теоретично, а й здійснюють аналіз ефективності застосування тих чи інших прийомів в боротьбі. Специфічними ознаками є своєрідні рухи, вправи, що поєднуються з різними комбінаціями дій та пересування по периметру.

В ході використання техніки відпрацювання прийомів без супротивника відбувається залучення допоміжного інвентарю для тренування борців. Це можуть бути певні тренажери, манекени та допоміжні матеріали на яких умовно спортсмен зміг би відпрацювати технічне виконання прийомів. Всі зазначені вище снаряди дають можливість висококваліфікованим борцям вільного стилю відпрацювати техніку виконання прийомів, розвивати зорове сприйняття та швидкість реакції на супротивника. Даний метод тренери борців вільного стилю постійно поєднують у чергуванні з іншими типами діяльності, що дає можливість розвивати у борців комплексну підготовку до техніко-тактичного виконання прийомів.

Серед основних методів відпрацювання прийомів варто відмітити роботу із партнером, оскільки вона дає можливість наочно відпрацювати техніко-тактичні дії та прийоми в боротьбі вільного стилю. В даному випадку партнер чи супротивник виступає основним учасником для ефективної підготовки борців вільного стилю. В парі борці можуть відпрацьовувати вже відомі їм прийоми та вивчати нові техніко-тактичні дії. В даному випадку тренери зазвичай пропонують борцям відпрацьовувати не лише прийоми в парі, а й групові чи колективні, що сприяє розвитку координації та

швидкісним і силовим показникам, що є основою у підготовці висококваліфікованих спортсменів, борців вільного стилю.

Коли використовується метод тренування із партнером у борців вільного стилю відбувається формування уміння швидко реагувати на ті прийоми та дії, які по відношенню до нього застосував противник. В такому випадку борці повинні вміти швидко приймати рішення щодо зміни тактики в боротьбі під час змагань. В ході роботи у парі борці відпрацьовують навичку спілкування із партнером, швидкісні показники та силову витривалість. Головним критерієм такого співробітництва на момент тренування варто відмітити відпрацювання техніко-тактичних та рухових дій в ході підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

Методика залучення супротивника під час підготовки висококваліфікованих борців та на момент їхнього тренування застосовується переважно для того, аби відпрацювати техніко-тактичні дії. Перші ніж застосувати такі методи підготовки спортсменів важливо звернути увагу на індивідуальні особливості та рівень фізичної підготовки борців. На момент використання даного методу саме супротивник виступає основною дійовою особою в парній роботі з борцем вільного стилю. Саме він повинен створювати проблемні ситуації з яких борець вільного стилю повинен швидко знайти вихід та в разі необхідності змінити своє техніко-тактичні дії для того, аби в подальшому здобути перемогу [10, с.96-97].

Коли в таких умовах борець усвідомлює, що він обмежений у часі та просторі, перед ним відкривається необхідність у швидкому прийнятті рішень, щодо подальшої поведінки борця із супротивником. Тому, в таких майже реалістичних умовах тренування борці вільного стилю вчаться швидко та ефективно приймати рішення, щодо технічної поведінки під час змагання.

Тренувальними засобами в такому випадку можуть виступати чітко сформульовані тренером завдання, в ході яких борці створюють умовно проблемні ситуації, що можуть виникнути в ході реального змагання. Такі

засоби дають можливість сформувати в борців вільного стилю навичку готовності до зміни ходу змагання, в разі, якщо супротивник обрав іншу техніку дій.

Відзначимо, що в продовж кар'єри висококваліфікованих борців вільного стилю відбувається постійне вдосконалення техніко-тактичної підготовленості. Проте, найбільше звертається увага на удосконалення індивідуальних особливостей борців вільного стилю тоді, коли вони вже досягли максимального вивчення та відпрацювання в техніко-тактичній підготовці. Тобто, коли борцю здається що він досяг піку своїх можливостей відбувається переусвідомлення того, на скільки ще відповідно до рівня власної підготовленості він може досягнути успіхів та відпрацьовувати й надалі техніко-тактичні прийоми.

Підготовка висококваліфікованих борців вільного стилю складається із декількох етапів. На початковому етапі відбувається теоретичне засвоєння борцями техніко-тактичної поведінки під час змагання. Проте під час теоретичної підготовки тренер звертає увагу й на практичну підготовку спортсменів для кращого ними усвідомлення важливості виконання таких дій.

Найбільше уваги приділяється борцям вільного стилю на момент підготовки безпосередньо до змагання, коли постає необхідність у ретельній підготовці та детальному відпрацюванні техніко-тактичної поведінки борця вільного стилю в ході участі у змаганнях.

До цього часу вже сформовані у борців вільного стилю раніше психологічні якості, удосконалені індивідуальні фізичні показники відбувається формування таких умов для спортсменів, що будуть максимально наближеними до умов спортивного змагання в якому вони з часом приймуть участь. Такі прийоми дають можливість борцям бути максимально підготовленими до ходу змагання.

Л.П.Матвеевим вперше було запропоновано розробку системності вправ та методів, що дають можливість ефективно організувати техніко-тактичну підготовку спортсменів. Серед них можна виділити наступні:

- необхідно створювати полегшуючі умови для борця вільного стилю під час участі у змаганні для того, аби не витратити всі сили на момент початку змагань, а заощадити їх до кінця;

- створювати такі умови, що сприятимуть правильному вибору техніко-тактичних дій на момент їхнього застосування із супротивником в ході змагання;

- дотримуватися вивченій техніко-тактичній схемі підготовки висококваліфікованого борця вільного стилю та в разі необхідності швидка зміна стратегічної поведінки борців в ході участі у змаганні;

- необхідно реалізувати існуючу тактичну схему поведінки борців на момент спортивного змагання [5, с.45-46].

В ході вдосконалення спортсменами техніко-тактичної поведінки варто дотримуватися раціональності. Така підготовка складається із трьох основних етапів: орієнтовний, контролюючий та виконуючий. Розглянемо суть кожного з етапів підготовки більш ретельно.

Орієнтовний етап має на меті здійснення ознайомлення борців вільного стилю із теоретичним матеріалом, щодо особливостей відпрацювання техніко-тактичної підготовки.

Виконуючим етапом передбачене відпрацювання техніко-тактичної поведінки на практиці. В даному випадку використовуються різні прийоми та вправи, що допоможуть відпрацювати техніко-тактичний тип поведінки спортсмена. На цьому етапі відбувається й вибір методичного забезпечення та як буде організоване відпрацювання прийомів, наприклад із суперником чи за допомогою певного спортивного інвентаря.

На контрольному етапі відбувається визначення ефективності обраних техніко-тактичних прийомів та контроль чи корекція за такими діями в ході спортивного змагання.

В ході використання зазначених етапів підготовки вдосконалення рівня техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю може відбуватися за трьома основними напрямками:

- за обраним тренером зразком;
- репродуктивного та пошукового характеру;
- реконструктивного та варіативного характеру.

Завдання за зразком використовуються виключно на початковому, ознайомчому етапі та після того, як відбувається пояснення теоретичної частини матеріалу та перехід до практичної частини відпрацювання техніко-тактичної поведінки.

Репродуктивний та пошуковий характеру підготовки відбувається на другому, виконавчому етапі під час активного відпрацювання технічного виконання прийомів у боротьбі вільного стилю.

Реконструктивний та варіативний характер підготовки застосовується на момент здійснення моделювання ситуації змагання та необхідності коригування чи повно зміни техніко-тактичної поведінки борців вільного стилю.

Отже, можемо зробити висновок, що рівень техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю повністю залежить від рівня фізичної підготовки спортсменів та її постійного вдосконалення. Проте, підготовка борців вільного стилю повинна бути поступовою та поетапною.

1.3. Фізичні якості, як складові фізичної підготовки борців

Для якісної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю важливо звертати увагу на рівень їхньої фізичної підготовки, яка в кінцевому результаті впливає на якість техніко-тактичної підготовки. Найбільш важливими фізичними якостями, що є вкрай необхідними для борців вільного стилю є швидкісні та силові показники.

Для того, аби спортсмен під час змагання був витривалим та вмів чинити опір супротивнику важливо приділяти увагу розвитку силових показників. Для того, аби здійснити контроль за силовими показниками прийнято виділяти декілька основних груп, серед яких:

- основні:

а) миттєве значення сили під час виконання будь-якого руху чи застосування прийомів;

б) середнє значення сили.

- Інтегральні, до складу яких відносять розвиток імпульсу сили.

- Диференціальні в складі яких градієнт сили [17, с.109-110].

Варто зазначити, що максимальні показники сили визначають результативність борців вільного стилю в ході змагання. Тому, для того, аби впевнено мати змогу протистояти супернику важливо розвивати наведені вище силові показники.

У вільній боротьбі серед спортсменів доволі часто згадується так звана вибухова сила. Суть її полягає у тому, що в певний момент організм спортсмена та його сила здатна настільки мобілізуватися, що відбувається наче приплив нових сил, що допомагають борцям вільного стилю здобути перемогу на змаганнях.

Швидкісні показники в фізичній активності спортсмена багато в чому залежить від силових показників, оскільки чим більш впевнено борець тримає суперника з точки зору силових показників тим більш активно та впевнено він зможе застосувати швидкість та техніко-тактичні прийоми для того, аби здобути перемогу.

Для висококваліфікованих борців вільного стилю доволі важливо формувати та працювати над силовою витривалістю. Вона є необхідною спортсменам для того, щоб витримати протягом певного часу силове навантаження під час боротьби. Чим більше в спортсмена сформована силова витривалість тим більше він має шансів для перемоги серед суперників на змаганнях.

Для того, аби спортсмен міг якомога якісніше розвивати силову витривалість прийнято виділяти основні методичні поради:

- працювати над розвитком сили потрібно регулярно та поступово, без різкого перенавантаження. Для того, аби досягнути максимального ефекту розвитку чи формування силової витривалості борці вільного стилю повинні працювати над цим щоденно. Крім того, силові вправи вони повинні запроваджувати на всіх етапах вивчення техніко-тактичної підготовки, починаючи від теоретичного і завершуючи контрольним.
- Суттєвою запорукою для успіху у висококваліфікованого борця вільного стилю може бути лише багаторазове повторення одних і тих самих силових вправ та прийомів. Таким чином у спортсменів формується силова витривалість та підвищується стійкість до виконання силових справ. Проте і тут важливо дотримуватися правила відпочинку. Після перерви у декілька хвилин борці вільного стилю можуть продовжувати виконувати силові вправи. Проте, важливо чергувати й інтенсивність тих чи інших силових вправ, тобто вправи більшої інтенсивності варто виконувати після легших вправ чи після тривалого відпочинку та розминки.
- Розробити комплекс силових вправ індивідуально для кожного борця вільного стилю залежно від їх індивідуальних показників. Цей комплекс повинен включати в себе такі силові вправи, що будуть розвивати всі груп м'язів у спортсменів.
- Доцільно силові вправи під час тренування використовувати вже після того, які відбулося відпрацювання прийомів. Найбільш доречно їх застосовувати вже в основній частині тренувального заняття [4, с.59].

Для того, аби розвивати швидкісні показники спортсменам необхідно виконувати різні швидкісні вправи різної інтенсивності. Проте, найкраще швидкісні показники формуються безпосередньо в ході самого змагання. Щоб розвивати швидкісні показники необхідно поєднувати їх із вправами на

силову витривалість, загальними вправами та вправами на розвиток координації спортсменів.

Швидкісні вправи варто виконувати під час тренувальних занять на основному етапі, коли відбулося відпрацювання тактики дій та прийомів. Якщо борці вільного стилю будуть кожного тренування приділяти так само часу як і для розвитку силової витривалості, то вони зможуть комбінувати силу та швидкість під час парного відпрацювання прийомів на тренуванні чи безпосередньо в ході змагання із суперником.

Не менш важливим фізичним показником для висококваліфікованих борців вільного стилю є гнучкість. Вона є необхідною для того, аби розвивати у спортсмена здатність виконувати певні прийоми та вправи більш гнучко, еластично та для того, аби уникнути певних травм під час змагання. Серед основних недоліків для формування гнучкості варто відмінити тривалість її формування. Гнучкість доволі довго формується та вправи для цього можна застосовувати не на кожному занятті, а з певним інтервалом.

Для того, аби організувати роботу над формуванням чи удосконаленням гнучкості висококваліфіковані борці вільного стилю виділяють два етапи підготовки:

- підвищення рухливості у суглобах, що дає можливість уникати тяжких травм під час неправильного групування в ході роботи із суперником;
- постійна підтримка стану гнучкості на момент досягнення певного прогресу.

У борців вільного стилю прийнято виділяти два типи гнучкості: активну та пасивну. Так, пасивна гнучкість формується за рахунок простих, пасивних вправ, а активна за рахунок залучення необхідного оснащення та спортивного інвентаря. Проте, для того, аби зафіксувати вже існуючі досягнення в розвитку гнучкості, борці повинні постійно виконувати такі вправи, що допоможуть її підтримувати.

Ще одним не менш важливим показником для розвитку фізичної витривалості борців вільного стилю можна виокремити спритність.

Звичайно, даний показник важливий для будь-якого виду спорту, в тому числі й для вільної боротьби. Проте, для того, аби формувати навички спритності спортсмен повинен спочатку добре орієнтуватися у технічному виконанні прийомів для того, щоб виконати їх швидко та якісно.

Спритність повністю залежить від координаційних можливостей висококваліфікованих борців вільного стилю. Проте, всі координаційні можливості поділяються на декілька типів, зокрема:

- здатність до своєчасної оцінки просторово-часових параметрів, які часто обмежують хід прийняття рішення спортсмена, щодо застосування тієї чи іншої техніко-тактичної поведінки в ході змагання.
- Необхідність в утриманні рівноваги та стійкості в позі під час техніко-тактичних прийомів.
- Здатність до відчуття ритму з яким виконуються прийоми чи вправи.
- Здатність борців вільного стилю швидко орієнтуватися у просторі.
- Розвиток здібностей для довільного розслаблення м'язів.
- Здатність до координації рухів [22, с.89-90].

Ще одним параметром у розвитку індивідуальних фізичних показників борців вільного стилю є витривалість. Звичайно борці під час участі у змаганнях повинні бути готовими до тривалої сутички із суперником, а отже й вміти бути витривалим як фізично так і психо-емоційно.

Для того аби спортсмен міг якісно організувати роботу над формуванням загальної витривалості необхідно:

- використовувати різні методи та засоби для формування загальної витривалості;
- підбір взаємозалежних вправ із техніко-тактичною підготовкою спортсменів;
- в ході проведення тренування необхідно моделювати поведінку спортсмена в ході якої можна прослідкувати його загальну витривалість.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

В ході організації дослідження щодо вивчення особливостей техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю було використано наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури;
- педагогічні методи дослідження:
 - а) педагогічне спостереження;
 - б) педагогічне тестування;
 - в) педагогічний експеримент.
- Фізіологічні методи дослідження.
- Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури

В ході здійснення теоретичного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури ми мали змогу проаналізувати основні напрямки в техніко-тактичній підготовці висококваліфікованих борців вільного стилю. В ході аналізу вдалося з'ясувати, що основна увага в ході тренування борців вільного стилю надається відпрацюванню технічному виконанню прийомів та роботи в парі із суперником. Крім того, основними напрямкам підготовки борців вільного стилю є розвиток спритності, координації, силової витривалості та швидкості.

Виникли й певні розбіжності на момент аналізу основних методів підготовки борців вільного стилю, проте це можна пояснити тим, що з плином часу техніко-тактична підготовка висококваліфікованих борців вільного стилю удосконалюється, а отже змінюються й підходи до організації тренування.

Аналіз спеціальної науково-методичної літератури слугував нам допоміжним матеріалом для можливості проведення педагогічного експерименту. Крім того, на основі аналізу вітчизняної та зарубіжної літератури нам вдалося визначитися із метою та завданнями дослідження, виявити основні напрямки актуальності дослідження основних методів техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю. На основі теоретичного аналізу ми підібрали провідні методи дослідження відповідно до обраної теми дипломної роботи.

2.1.2. Педагогічні методи дослідження

В ході організації дослідження було використано метод педагогічного експерименту, котрий базувався на спостереженні. Педагогічний експеримент проводився впродовж 2019-2020 року. Оскільки на цей час припав загальнонаціональний карантин на території України, то всі подальші дослідження проводилися в режимі онлайн із дотриманням всіх загальних методичних вимог.

Метод педагогічного експерименту було використано з метою збору первинної інформації, щодо досліджуваної категорії борців вільного стилю та особливостей організації їх техніко-тактичної підготовки. На основі зібраних матеріалів педагогічного спостереження ми сформулювали основні напрямки підготовки борців вільного стилю. Визначили основні рекомендації, щодо вдосконалення технічної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю до змагання.

В ході педагогічного спостереження було використано методи анкетування та інтерв'ю тренерів з підготовки борців вільного стилю. Дослідження проводилося в ході змагань впродовж 2019-2020 року у місті _____.

Під час анкетування нам вдалося виявити, що серед борців вільного стилю є тенденція до пошуку психолого-фізіологічної корекції на момент реалізації відомих їм техніко-тактичних дій. Питання анкетування звучало

наступним чином : «Чи використовуєте Ви засоби корекції психолого-фізіологічного стану на момент реалізації технічних дій?». Відповіді учасників анкетування умовно розділилися на 5 груп. Результати анкетування наведено на рисунку 2.1.

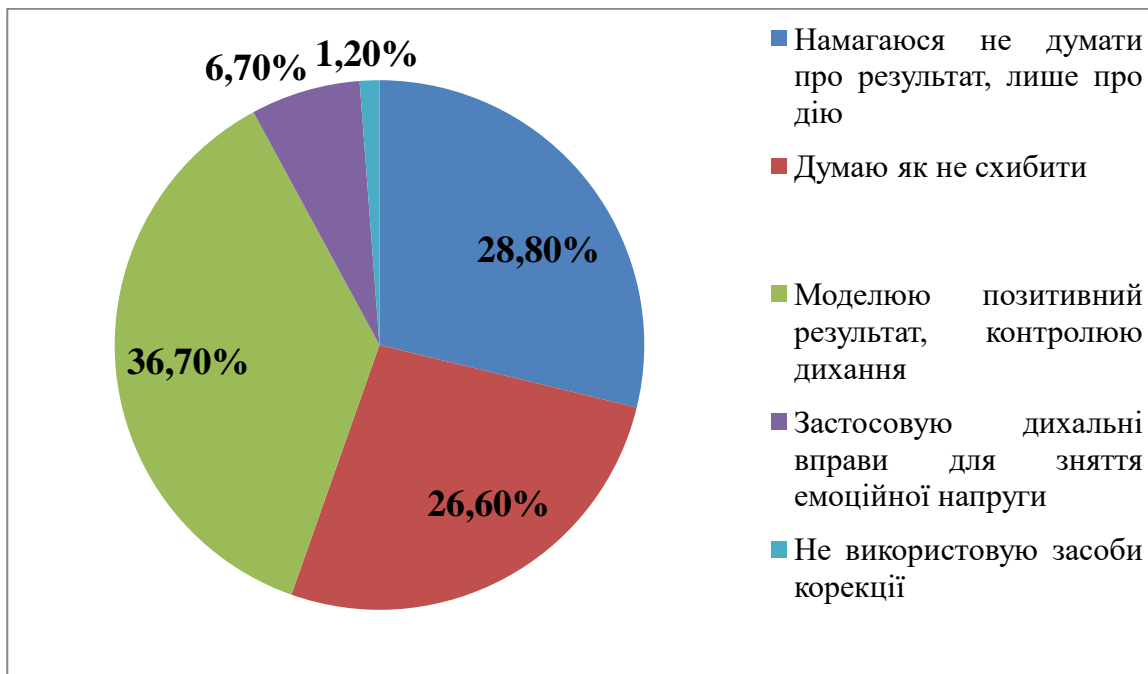


Рис.2.1.

«Чи використовують борці вільного стилю засоби корекції психолого-фізіологічного стану?»

На момент проведення педагогічного спостереження було застосовано й тестування з метою визначення домінуючих форм та методів підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю. На основі отриманих результатів було сформульовано гіпотезу дослідження.

На основні аналізу науково-методичної літератури ми здійснили оцінювання рівня фізичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю за двома основними критеріями. Перший з них це загальний рівень фізичної підготовки борців, а другий – спеціальні здібності, серед яких швидкісні та координаційні показники, які важливо розвивати в даному виді спорту.

Наступним етапом в дослідженні було використання педагогічного констатувального та формувального педагогічного експерименту. Метою

застосування даного мету було визначення особливостей розвитку основних індивідуальних фізичних показників: сила, швидкість, координація, витривалість.

Констатувальний педагогічний експеримент було використано з метою визначення особливостей розвитку та удосконалення силових показників висококваліфікованих борців вільного стилю. Крім того, в ході констатувального експерименту ми ознайомилися із провідними напрямками діяльності тренерів в ході підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю. Було проаналізовано програму на основі якої проводиться підготовка висококваліфікованих борців вільного стилю. Так, як для спортсменів важливо мати хороший рівень фізичної підготовки ми провели дослідження, в ході якого було виявлено індивідуальний рівень фізичної підготовки борців вільного стилю. Важливо було здійснити оцінку й загального морфо-функціонального стану борців вільного стилю.

Не менш важливо в ході дослідження було використати й формуючий педагогічний експеримент. На його меті було визначення ефективності використаних методів та прийомів в підготовці висококваліфікованих борців вільного стилю. Таке дослідження дає можливість не лише оцінити ефективність програми підготовки спортсменів, а й розробити програму з удосконалення ефективності техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

В ході формуючого експерименту було встановлено, що борці контрольованої групи в ході дослідження тренувалися за програмою підготовки зі стандартними вимогами, а от борці експериментальної групи тренувалися на основні розробленої їх тренером методики підготовки, яка включала більшу кількість тренувань та фізичних вправ на тиждень. В даному випадку ми дійшли висновку, що більш ефективно техніко-тактична підготовка організовується та вивчається борцями вільного стилю експериментальної групи. Це можна пояснити кількістю тренувань, якістю

підготовки спортсменів до професійного спорту та змагання, необмеженість у часі, в плані підготовки та тренування.

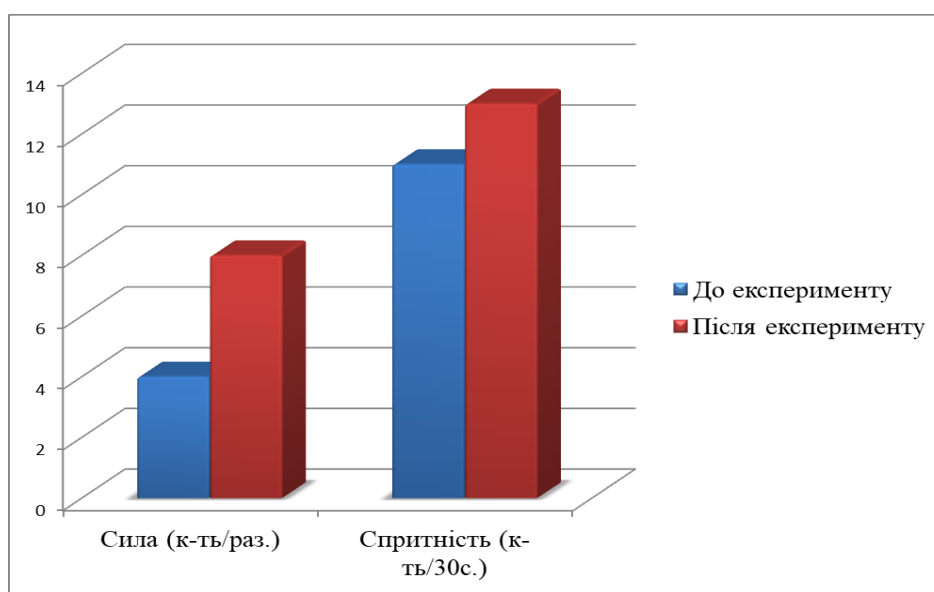
Крім того, було визначено в ході педагогічного спостереження, що більшість борців вільного стилю самостійно додатково здійснюють тренування, які спрямовані на відпрацювання тактики прийому та поведінки із суперником. Таким чином вони не лише вивчають прийоми вільної боротьби, а й удосконалюють чи підтримують індивідуальний рівень фізичної підготовки.

Борцям вільного стилю було запропоновано фізичне навантаження у вигляді жиму штанги. Результати фіксувалися до та після впровадження методики з техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю. Якщо на початку дослідження результати жиму штанги лежачи становили $3,9 \pm 1,94$ разів, то наприкінці експерименту – $7,1 \pm 2,59$, де різниця у відсотковому відношенні склала 50%. Результати кидків партнера до початку дослідження становило $11,2 \pm 0,97$ разів, то наприкінці експерименту – $13,1 \pm 1,29$, де різниця у відсотковому відношенні теж поліпшилася і перебувала на рівні 18%. Фізичні якості сила та спритність мали вірогідні зміни ($p < 0.05$).

Таблиця 2.1.

«Зміни показників сили та спритності

(жим штанги лежачи та кидки партнера протягом 30 сек.)»



Якщо на початку дослідження результати лазіння по канату (6 м) становило $6,39 \pm 1,39$ сек., то наприкінці експерименту – $5.5 \pm 2,4$ сек. (Додаток А), де різниця у відсотковому відношенні склала 14%, тобто вказана якість теж мала вірогідні зміни ($p < 0.05$).

Несуттєві зміни відбулися у тесті на визначення гнучкості спортсменів-юнаків під час нахилу вперед. Якщо до експерименту у борців в середньому нахил вперед складав $12.7 \pm 3,24$ см, то наприкінці експерименту він становив $13.5 \pm 3,24$ см (Додаток Б), де різниця у відсотках була 1.4 одиниць. Фізична якість не мала вірогідної зміни ($p > 0.05$), що пояснюється гіпертрофією м'язів спортсменів, яка сталася внаслідок тренувального впливу.

На початку дослідження результати тестування на визначення рівня витривалості (забігання на борцівському мосту) у середньому становило $1,24 \pm 0,4$ хв., то наприкінці експерименту змінилася до результату $1.17 \pm 0,08$ хв. (Додаток Г), де різниця у відсотковому відношенні склала 14.5 одиниць. Фізична якість мала вірогідні зміни ($p < 0.05$).

2.1.3. Фізіологічні методи дослідження

Під час організації дослідження за рахунок застосування фізіологічних методів ми мали на меті дослідити стійкість організму серед борців вільно стилю до гіпоксії. Крім того, варто було звернути увагу й на розвиток та стан дихальної системи серед борців вільного стилю. Для цього ми використали проби Штанге, що проводиться на основні затримки борцями дихання та проби Генчі, що береться на вдихові спортсменів. Крім того, важливим параметром у фізіологічному функціонуванні організму борців вільного стилю є життєва ємкість легень, на яку ми теж акцентували свою увагу в ході дослідження [12, с.59-60].

Зняття показників проби Штанге було здійснено на той момент, коли відбулося вимірювання максимального часу в ході затримки дихання спортсменом. Для того, щоб провести такі розрахунки із допоміжних засобів дослідження ми використали секундомір та здійснити повторення декілька

разів і зафіксували результати після проведення кількох глибоких циклів вдихів. Коли спортсмени робили глибоких вдих ми вмикали секундомір, та вимикали його після того, як вони почали видихати.

Зняття проби Генчі було здійснено після того, як відбувалася затримка дихання спортсменів після видиху. Важливою умовою в ході зняття даної проби було те, щоб спортсмен після здійснення декількох повних циклів зробив максимально повний вдих. В цей час досліджувані спортсмени повинні були на максимально можливий час затримати дихання. Можна було затискати ніс пальцями руки. Після того, як борець зробить глибокий вдих ми вмикали секундомір та вимикали його вже після того, як ним було здійснено видих, і так декілька повторів для отримання точного результату експерименту.

Крім проб Штанге та Генчі ми провели дослідження життєвої ємкості легенів борців вільного стилю. Він являється одним із найбільш поширених для визначення серед спортсменів різних видів спорту показників наявного стану зовнішнього дихання. Для того, аби визначити показник ЖЄЛ у борців вільного стилю ми використовували спірометр. Визначали ЖЄЛ спортсменів прийнявши положення стоячи.

Методика оцінки ЖЄЛ полягає в наступному: спортсменам було запропоновано зробити максимально глибокий вдих та у спірометр видихнути повітря максимально рівномірно, без різких ривків. Визначення ЖЄЛ здійснювалося декілька разів із інтервалом у 15-20 секунд. Ті показники ЖЄЛ, які нами були отримані ми надалі використовували, як зняті проби функціонального стану легенів. Всі отримані показники в знятих пробах ЖЄЛ вимірювалися у мл, а точність обраного методу не перевищила 50 мл.

Відзначимо, що доволі тісно дихальна система пов'язана із органами кровообігу, тому ми вбачали необхідність у дослідженні серед борців вільного стилю стану системи кровообігу. Для цього нами було використано

метод пульсометрії та здійснювався контроль за артеріальним тиском серед борців.

Для того аби оцінити можливості резерву та здатності економити серцево-судинної системи ми застосували показник індексу Руф'є. Даний індекс дав змогу оцінити наявність чи відсутність у спортсменів основних систем, які створюють всі умови для життєздатності.

Для того, аби оцінка даного індексу здійснювалася ефективно спортсменам було запропоновано прийняти положення лежали на декілька хвилин для того, аби їх організм був у повному стані спокою. Після цього у кожного спортсмена знімалися показники пульсу через кожні 15 секунд. Після цього їм було запропоновано прийняти участь у незначних фізичних навантаженнях – присідання. Проте 30 присідань вони повинні були виконати впродовж 45 секунд. Коли борці виконали присідання, їм було запропоновано знову зайняти положення лежачи та відбулося вимірювання в них пульсу за 15 секунд на момент першої хвилини після відновлення та на кінець першої хвилини теж за 15 секунд.

Звичайно в ході такого дослідження було встановлено суттєву розбіжність у функціонуванні серцево-судинної системи на момент повного спокою борців вільного стилю та після виконання фізичних вправ. Тому, на момент тренування важливо не лише відпрацьовувати техніко-тактичну підготовку борців, а й надавати належну увагу якісному відновленню функціонального стану їхнього організму.

2.1.4.Методи математичної статистики

Під час здійснення розрахунків в ході проведеного нами дослідження було використано методи математичної статистики. Серед них:

- «середнє арифметичне;
- середнє квадратичне відхилення;
- коефіцієнт кореляції.

Для того, аби провести співставлення та аналіз правдивості отриманих даних дослідження та середніх арифметичних значень ми застосовували

критерій Ст'юдента. Проте, гранично допустимими значеннями в ході дослідження нами було прийнято вважати показники $p < 0,05$ та $p < 0,001$.

Перш ніж використати критерій Ст'юдента ми провели певну перевірку гіпотези, щодо правильності отриманні всіх вихідних даних дослідження. Для цього ми користувалися критерієм Колмогорова – Смирнова в ході якого можна було проаналізувати та визначити нормальний розподіл отриманих значень.

2.2. Організація дослідження

Участь у дослідженні прийняли 10 борців вільного стилю віком від 25 до 30 років. Умовно їх було розподілено на дві підгрупи: експериментальну та контрольну. Такий розподіл на підгрупи відбувся на основі проведення контрольних змагань. В групи увійшло по 5 спортсменів. Для того, аби експеримент провести максимально чисто до експериментальної та контрольної групи було відібрано спортсменів із однаковою ваговою категорією.

На момент організації та проведення дослідження всі спортсмени мали хороше самопочуття, нормальний індивідуальний рівень фізичного розвитку та стан здоров'я в цілому. Жоден із спортсменів не зазначив на початок дослідження про негативний стан свого здоров'я чи погане самопочуття. Крім того, це дає підстави для повноцінного заняття вільною боротьбою серед спортсменів, оскільки жодних протипоказань немає.

Всі спортсмени експериментальної та контрольної групи є висококваліфікованими борцями вільного стилю. Звичайно техніко-тактична підготовка борців є фактично досконалою, проте є й над чим працювати.

Реалізація дослідження відбувалася на базі _____ в місті _____. Дослідження було тривалим і припало на час загальнонаціонального карантину, тому в загальному ми витратили 7 місяців на підготовку, організацію та проведення дослідження. Для ефективності та правдивості проведення дослідження ми зняли зі спортсменів заміри фізичного рівня підготовки на початковому етапі дослідження та на момент його завершення

для того, аби порівняти їх та виявити ефективність методики техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

На момент запровадження карантинних обмежень борці вільного стилю контрольованої та експериментальної груп відпрацьовували прийоми та тренувалися дистанційно, проте ми підтримували з ними зв'язок онлайн та спостерігали як проходили їхні тренування в домашніх умовах. Так, як вони були поміщені в некомфортні для себе умови, а саме тренування вдома, вони відпрацьовували такі техніки та прийоми, які імітували сутичку із суперником.

Після послаблення карантинних обмежень борці вільного стилю обох груп почали відвідувати тренування в звичному для них режимі. Методика організації тренування борців вільного стилю була розроблена відповідно до їх вікових, індивідуальних та професійних можливостей. Всі запропоновані вправи на розминку та ті, що розвивають швидкість, координацію, витривалість та силу пропонувалися спортсменам відповідно до їх індивідуальних фізичних показників та рівня підготовленості.

Розроблена методика тренування включала в себе три тренування, як мінімум для контрольної групи та 5 для експериментальної. Звичайно більше в фізичному плані навантаження отримували спортсмени експериментальної групи, оскільки часу для відновлення організму вони мали набагато менше ніж контрольна група.

Для того, аби досягнути поставлені завдання дослідження ми організували його в три етапи. Складалося дослідження із підготовчого, основного та заключного етапу.

В ході першого підготовчого етапу дослідження, який відбувся у вересні 2019 року, було здійснено підбір науково-методичної літератури та зроблений детальний її аналіз для того, аби порівняти основні напрямки техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю.

Відповідно, в ході проведеного аналізу ми визначилися із актуальністю теми дослідження, метою, завданнями дослідження та об'єктом і предметом.

Було здійснено підбір теоретико-методологічних інформаційних аспектів, що спрямовані на базову та спеціальну підготовку борців вільного стилю. Ознайомилися із основними техніко-тактичними діями, що впроваджуються в процесі підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю. Підібрано методи для проведення практичної частини дослідження.

На другому етапі організації дослідження, котрий ми визначили, як основний відбувалася розробка щодо організації практичної частини дослідження, підбір основних констатуючих та формуючих методів педагогічного експерименту. Тривав даний етап дослідження з жовтня 2019 року по квітень 2020 року. В ході даного етапу ми ознайомилися із основним змістом діяльності висококваліфікованих борців вільного стилю та особливостями їхньої професійної підготовки.

Для детального вивчення діяльності спортсменів ми проаналізували відеоматеріали з їх спортивної діяльності, тренувань та записів спортивних змагань. Для того, щоб визначити основні методи тренування борців вільного стилю ми провели анкетування та інтерв'ю із тренерами борців. На основі співставлення отриманих результатів дослідження, щодо індивідуального рівня фізичної підготовки борців вільного стилю було сформульовано висновки, що більшу ймовірність для фізичної підготовки та відпрацювання техніко-тактичної поведінки мають борці експериментальної групи, оскільки мають більшу кількість тренувань на добу. Сформульовано висновки до практичної частини дослідження.

Заключний етап дослідження припав на жовтень-грудень 2020 року. На даному етапі ми підбивали підсумки отриманим результатам дослідження на основному етапі. Здійснили математичну обробку матеріалів дослідження, узагальнили інформацію та сформулювали висновки до дослідження. Звернули увагу на остаточне оформлення дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3

ОСНОВИ КОНТРОЛЮ ЗА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

3.1. Контроль за технічною підготовленістю борців вільного стилю

Контроль за рівнем технічної підготовки висококваліфікованого борця вільного стилю дає можливість оцінити рівень підготовки спортсменів та звернути увагу на основні методи та засоби їхньої підготовки. В вільній боротьбі прийнято розрізняти два основних методів контролю за техніко-тактичною підготовкою борців, серед яких інструментальний та візуальний.

Візуальний метод контролю є першим етапом в організації дослідження рівня тактичної підготовки борців вільного стилю. Проте, для того, аби його якісно організувати необхідно створити певний план чи програму спостереження за технічними діями борців вільного стилю та тим, як відбувається вдосконалення техніко-тактичної поведінки з тривалими та регулярними тренуваннями.

Спостереження за технікою борців можна організувати двома способами. Перший з них це очне спостереження за змаганнями чи тренуваннями, або навіть відпрацюванням техніко-тактичної поведінки борців. Наступний полягає у відео спостереженні, метою якого є фіксування діяльності та тренувань борців вільного стилю для того, аби в подальшому наочно можна було порівняти результати такої діяльності та ефективність від обраних методів тренування [18, с.107-108].

Відео-фільмування підготовки борців останнім часом набуває більшої популярності. В свою чергу таку тенденцію можна пояснити наступними факторами:

- можливість відзняти відео матеріали з підготовки та поступового спортивного зростання борців вільного стилю в ході підготовки до спортивної кар'єри та відпрацювання техніко-тактичної поведінки;
- можливість створити відеотеку з матеріалами відпрацювання техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю;

- можливість переглядати відео записи та використовувати функцію стоп кадр для того, аби провести комплексний аналіз такої тактики борця;
- за рахунок відео відбувається уникнення тактики змагання.

Не зважаючи на всі нюанси візуального спостереження навіть самий досвідчений дослідник може помилитися в ході проведення оцінки діяльності та тактики поведінки борців. Це можна пояснити наприклад тим, що в ході тренування чи безпосередньо самого змагання спортсмени можуть більше проявитися в психо-емоційному напрямку аніж продемонструвати майстерність техніко-тактичної підготовки.

Ще одним етапом контролю технічної підготовки борців є інструментальний. В ході його застосування можна провести оцінку фізіологічних та біологічних показників. Вони в основному відіграють вирішальну роль при оцінці фізичного рівня підготовки борців вільного стилю, оскільки визначають індивідуальні можливості борців вільного стилю та вцілому стан здоров'я спортсменів.

Важливо в ході здійснення контролю за техніко-тактичною підготовкою борців аналізувати й силові та швидкісні показники, які власне в прямому значенні впливають на індивідуальні можливості спортсменів, а отже й відіграють не менш важливу роль у техніко-тактичній підготовці.

Тобто, ми можемо зробити висновок про те, що для організації контролю техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю найчастіше використовують візуальний та інструментальний методи дослідження.

3.2. Контроль за ефективністю техніки борця

Організація контролю за ефективністю освоєння техніки борців вільного стилю організовується відповідно до підбору провідних методів спостереження. Для того, аби ефективно оцінити можливості технічного рівня підготовки важливо запропонувати борцям вільного стилю відпрацювати ті прийоми вільної боротьби, які найбільше розкривають потенціал борців.

Ступінь того, наскільки реалізований висококваліфікований борець вільного стилю залежить від багатьох факторів. Зокрема серед таких можна виокремити вмотивованість борців вільного стилю та фізична підготовка і техніко-тактична підготовка.

Ті спортивні результати, які мають висококваліфіковані борці вільного стилю не є визначальною роллю для спортивного зростання борців. Більш якісно оцінюється технічна підготовка борців вільного стилю. Проте, варто зазначити, що основна частина спостереження залежить від ходу порівняння основних параметрів для оцінки технічного рівня підготовленості борців. Основним параметром для оцінки прийнято вважати координаційні можливості та гнучкість борців, які є взаємопов'язаними та доповнюють загальний рівень фізичної підготовки.

Для того, аби проаналізувати ефективність технічної підготовки варто постійно здійснювати аналіз діяльності в ході тренування чи безпосередньо спортивного змагання борців. Крім того, доволі часто тренери організують зустрічі борців із іншими суперниками для того, аби порівняти їх спортивні можливості та рівні техніко-тактичної підготовки. Це своєрідний досвід обміну інформацією та удосконалення індивідуальних можливостей кожного спортсмена [8, с.89-90].

В ході визначення ефективності техніки підготовки борців вільного стилю використовують та реалізують руховий потенціал. Під час поступового вдосконалення техніки виконання вправ необхідно порівнювати руховий потенціал борців до моменту спостереження та на момент завершення контролю за технічною підготовкою борців.

3.3. Різновиди оцінок ефективності техніки борця

Прийнято розрізняти декілька основних різновидів для оцінки ефективності техніки борців вільного стилю. Серед них необхідно виокремити наступні:

- 1) інтегральні, суть яких полягає у оцінці техніки виконання запропонованої вправи вцілому;
- 2) диференційні, що полягають у вивченні окремих елементів руху чи прийомів;
- 3) диференційовано-сумарні, що полягають у оцінці кожного елемента окрема, крім того всі результати дослідження проводяться повторно та формуються відповідні висновки в ході співставлення і порівняння результатів спостереження [13, с.59-60].

Проблеми залученості борців до фізичної активності та вдосконалення техніко-тактичної підготовки доволі стрімко вивчалася вітчизняними вченими. У працях О.А.Томенка розглядаються різні рівні рухової активності та методики підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю, які сприяють підтриманню та удосконаленню фізичного здоров'я, а також постійний пошук нових шляхів залучення спортсменів до фізичних вправ в умовах самостійних тренувань та участі у змаганнях.

Рівні рухової активності та розвиток індивідуальних фізичних можливостей спортсменів на прикладі конкретних міст України вивчалися О.Я.Кабільником. В напрацюваннях Є.Є.Франкова детально описано особливості мотиваційної сфери борців вільного стилю для залучення до вдосконалення техніко-тактичної підготовки. Л.Ю.Левадінська здійснила дослідження особливостей нормування різних видів рухової активності в залежності від індивідуальних особливостей організму борців вільного стилю в ході підготовки до змагань та участі у тренуваннях.

Г.Л.Опанасенко, І.О.Аршавський, І.В.Мурашов, О.Г.Сухарев, Н.А.Фоміна досліджували медико-біологічні особливості застосування різновидів рухової активності в залежності від індивідуальних особливостей

борців вільного стилю. В.Г.Арев'євим, О.Д.Дубогим, Т.Ю.Круцевичем, А.В.Магльованим та Б.М. Шияном було розроблено методичні рекомендації, щодо виконання та застосування різних методів підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю до змагання.

В ході аналізу вище зазначеної літератури ми дійшли висновку, що найбільш поширеним методом оцінки ефективності техніки підготовки борців вільного стилю є диференційований. Проте він у свою чергу складається із наступних етапів:

- 1) організація та проведення технічного виконання вправи та здійснення її оцінки та порівняння;
- 2) проведення за рахунок методу математичної статистики розрахунку коефіцієнту кореляції між отриманими числовими показниками, щодо часового обмеження в ході виконання прийомів та їх поступове порівняння;
- 3) організація визначення ефективності виконання того чи іншого прийому у вільній боротьбі [19, с.108-109].

Саме даний метод оцінки дає можливість якісно та ефективно організувати спостереження да дати оцінку техніко-тактичним діям борців вільного стилю та їх постійного удосконалення. Проте, звертаємо увагу на те, що в ході даної оцінки необхідно враховувати індивідуальні можливості спортсменів.

Вважаємо, що необхідно дотримуватися певних правил під час виконання рухової активності та тренування, зокрема:

- підібрані для виконання вправи в ході тренування повинні чергуватися за рівнем складності та техніки виконання. Починати варто із розминки, поступово переходячи до виконання більш складних вправ.
- Форми та види фізичних вправ та прийомів вільної боротьби варто підбирати відповідно до вікових особливостей спортсменів та з урахуванням їх індивідуальних можливостей, статі та стану здоров'я;

- під час виконання вправ необхідно постійно, через певний час, проводити виміри пульсу, з метою виявлення індивідуальних навантажень на біологічний організм борців вільного стилю.

3.4. Контроль за засвоєнням техніки борця

Для того, аби контролювати наскільки ефективно відбувається удосконалення відпрацювання техніки борців вільного стилю варто організувати спостереження за рівнем засвоєння борцями того чи іншого типу прийому в боротьбі. Для цього необхідно використовувати наступні вимоги та критерії:

- 1) результат на який працює борець вільного стилю;
- 2) загальна характеристика біомеханічних показників запропонованої вправи.

Виділяють два основних параметри для здійснення даної оцінки: організація за контролем стабільності запропонованої техніки виконання та стійкості. В першому зазначеному випадку прийнято оцінювати руху, яку спортсмени відпрацьовують у звичайних умовах під час тренування. В даному випадку такі критерії, як емоційна нестійкість суперника під час змагання чи тренування суттєво на результат оцінки не впливають.

Якщо отримані результати під час контролю за техніко-тактичною підготовкою будуть відносно стабільними, то це може свідчити лише про якісну та стабільну підготовку висококваліфікованих борців вільного стилю до змагання.

Якщо в ході оцінки спостерігається не прогрес у ході техніко-тактичної підготовки а регрес, то тренеру, який здійснює підготовку борців вільного стилю варто переглянути методику організації тренувальних занять для того, аби підвищити їхню ефективність.

Важливим критерієм в діяльності борців вільного стилю варто визнати вміння спостерігати та контролювати фізіологічні та біологічні показники, які суттєво впливають на рівень підготовки та участі в тренуваннях в цілому. Інколи продовження виконання певної вправи чи відпрацювання прийомів

може привести не до його удосконалення, а до суттєвого закріплення помилок, які виникли у борців під час вивчення техніко-тактичних дій.

Рухи чи технічні дії борців вільного стилю можуть бути засвоєні ними ефективно, проте при оцінці якості їхнього засвоєння показники можуть дещо відрізнитися. Це можна пояснити наприклад тим, в яких умовах відбувалося проведення даної оцінки, наприклад, розходження у взутті чи килимі і так далі. Ці показники є цілком нормальними та звичними для спортсменів, а тому їх необхідно враховувати при контролі за рівнем засвоєння спортсменами тих чи інших прийомів та вправ [23, с.79-80].

3.5. Контроль за тактичною підготовленістю борців

Організація контролю за тактичною підготовкою висококваліфікованих борців вільного стилю відбувається для того, аби оцінити майстерність у виконання прийомів в ході тренування чи безпосередньої участі спортсменів у змаганнях. Таку сукупність чинників прийнято називати тактичними. Вони відіграють важливу роль у формуванні правильного виконання прийомів та вміння їх ефективно відпрацювати із суперником.

Відмітимо, що в ході такого контролю оцінці підлягають не тільки фізичні параметри спортсменів, що вказують на рівень їхньої професійної майстерності, а й психологічні методи впливу на суперника, які є необхідними, особливо в ході реального змагання. Такі методичні прийоми прийнято застосовувати на тренуваннях: індивідуальних чи парних, та безпосередньо в ході змагання.

В ході розробки методики контролю за тактичною підготовкою висококваліфікованих борців вільного стилю необхідно врахувати наступні чинники:

- як виглядає загальна структура змагальної діяльності під час організації та проведення змагання;
- який вплив на борців вільного стилю в ході участі у змаганні має їхній суперник: фізичний чи психологічний та в чому цей вплив проявляється.

Зазначені чинники суттєво впливають на подальше визначення індивідуальної тактики борця та його стилю поведінки в ході змагання із суперником. Проте, важливо розуміти, які ж ознаки вказують на оптимальний вибір тактики поведінки в ході змагання серед борців вільного стилю. Серед таких можна визначити наступні ознаки:

- досягнення спортсменів у спорті, що є найбільш важливим критерієм для підтвердження їхньої професійної майстерності та ефективності обраної тактики;
- результат у борців вільного стилю може не завжди бути найвищим, проте важливо здобути саме призове місце, що вказуватиме на їх професійну майстерність і знову ж таки на правильність вибору тактики дій;
- важливо для спортсмена не лише ввійти до наступних кіл змагання, а ще й максимально зекономити свої сили та енергію для того, аби здобути перемогу в наступних сутичках.

Тактична майстерність характеризується обсягом, різнобічністю, раціональністю та й ефективністю тактичних дій, що використовує борець на змаганнях і тренуваннях. Видно, що зміст цього визначення дуже близький до визначення проявів техніки. Не випадково в багатьох видах спорту (особливо в єдиноборствах) говорять не про тактичну або технічну, а про тактико-технічну майстерність [15, с.78-79].

Основою для техніко-тактичною підготовки варто вважати дії на заняттях чи тренуваннях, які дадуть борцям вільного стилю обрати для себе максимально ефективну тактику спортивної поведінки під час змагання, що допоможе їм здобути перемогу. Тож, на основі цього важливо здійснювати контроль не лише за тактичними діями борців вільного стилю, а й за тактикою мислення спортсменів, оскільки в ході змагання є важливою швидка орієнтація спортсмена у необхідній зміні тактики дій.

ВИСНОВКИ

Отже, в ході дослідження техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю було встановлено:

1. техніко-тактичні уміння спортсмена являються певною формою прояву свідомості спортсменів борців, що відображають його дії на основні регулярних занять. Тактичні навички кожен спортсмен розвиває та удосконалює індивідуально в залежності від вже наявної тактики спортсмена під час спортивного змагання.

Висококваліфіковані борці вільного стилю постійно працюють над вдосконаленням та розвитком техніко-тактичних навичок, які є необхідними для відпрацювання технічних дій, комбінацій, що допоможуть в спортивному змаганні.

2. В ході тактичної підготовки борців прийнято виділяти наступні ознаки: вивчити суть та основні ознаки в техніко-тактичній підготовці висококваліфікованих борців; вміння спортсмена володіти основними вміннями тактичними діями, прийомами та їх елементами; робота над вдосконаленням тактичного мислення спортсмена; підвищення теоретичного рівня підготовленості висококваліфікованих борців для розширення уявлення про техніко-тактичні дії та особливості їх застосування під час змагання; вміння практично реалізувати задумані техніко-тактичні плани та дії.
3. Серед основних методів відпрацювання прийомів найбільш ефективною є робота із партнером, оскільки вона дає можливість наочно відпрацювати техніко-тактичні дії та прийоми в боротьбі вільного стилю. В даному випадку партнер чи супротивник виступає основним учасником для ефективною підготовки борців вільного стилю. В парі борці можуть відпрацьовувати вже відомі їм прийоми та вивчати нові техніко-тактичні дії. В даному випадку тренери зазвичай пропонують борцям відпрацьовувати не лише прийоми в парі, а й групові чи колективні, що сприяє розвитку координації та швидкісним

- і силовим показникам, що є основою у підготовці висококваліфікованих спортсменів, борців вільного стилю.
4. Для висококваліфікованих борців вільного стилю доволі важливо формувати та працювати над силовою витривалістю, швидкістю, гнучкістю та розвитком координації рухів. Силова витривалість є необхідною спортсменам для того, щоб витримати протягом певного часу силове навантаження під час боротьби. Чим більше в спортсмена сформована силова витривалість тим більше він має шансів для перемоги серед суперників на змаганнях.
 5. Тренування є найважливішою частиною спортивної підготовки, направлена на виховання необхідних якостей особи, формування спеціальних знань, навиків і умінь, виховання фізичних і психологічних якостей для реалізації в змагальній діяльності спортсмена в конкретному виді спорту.
 6. Важливою стороною технічної підготовленості борців, що займаються вільною боротьбою, є здатність об'єднати різні технічні прийоми в раціональний ланцюг рухових дій залежно від ситуації, характерної для конкретного моменту діяльності. Засобами практичного рішення задач вдосконалення технічної майстерності слугують тренувальні форми спеціально-підготовчих, допоміжних і змагальних вправ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

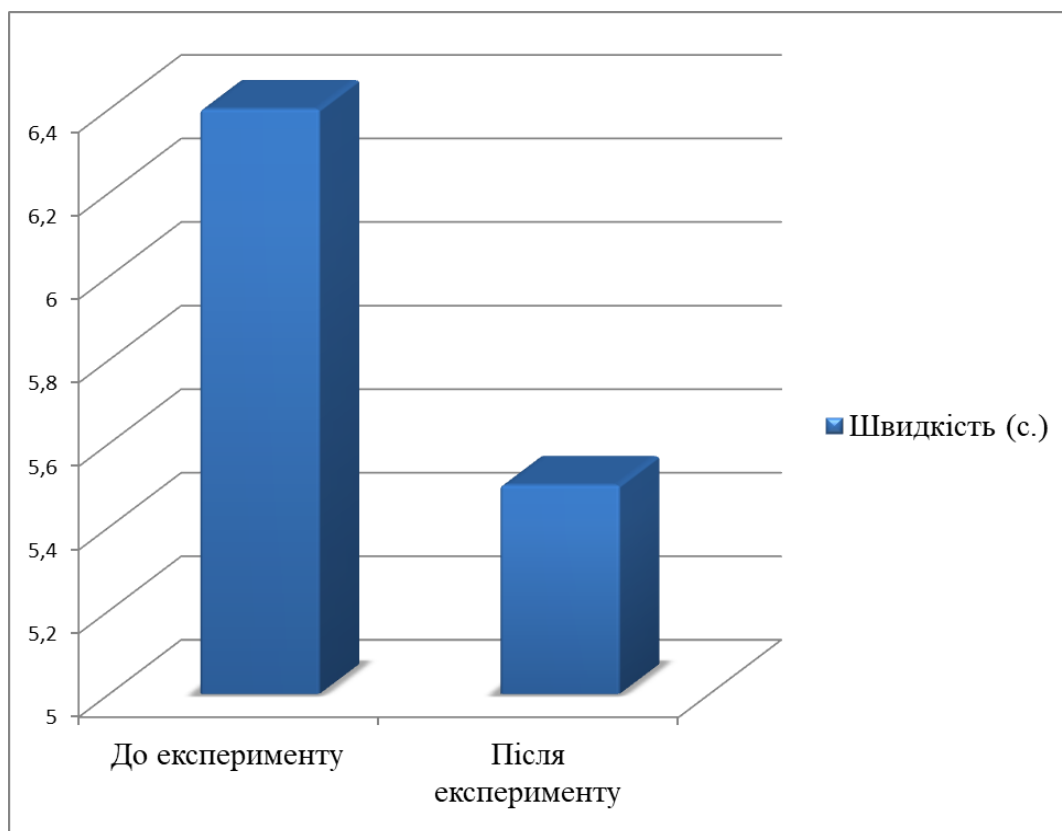
1. Алиханов И. Техника и тактика вольной борьбы / И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 304 с.
2. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена / И.В. Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 102 с.
3. Бойко В. Физическая подготовка борцов / В. Бойко, Г. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
4. Баквадзе Т., Силовая подготовка борца / Т. Баквадзе, В. Орлов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 149 с.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 176 с.
6. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 272 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 96 с.
8. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 255 с.
9. Воробьев А.Н. Анатомия силы / А.Н. Воробьев, Ю.К. Сорокин. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 180 с.
10. Головина Л. Физиологическая характеристика борьбы: [методические рекомендации для ФПК] / Л. Головина, М. Игуменов. – М.: ГЦОЛИФК, 1999. – 288 с.
11. Годик М.А. Спортивная метрология: [учебник для институтов физической культуры] / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 192 с.
12. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1998. – 149 с.

13. Ивлев В. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В. Ивлев // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 250 с.
14. Ионов С. Рекомендации по физической подготовке борцов / С. Ионов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 145 с.
15. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 19998 – 256 с.
16. Каражанов Б.К. Медико-биологические и психологические особенности спортивной борьбы / Б.К. Каражанов. – Алма-Ата: Каз. ИФК, 1999. – 188 с.
17. Коц Я. Физиологические основы физических (двигательных) качеств / Я. Коц // Спортивная физиология. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 103 с.
18. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов высших разрядов / В.В. Кузнецов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 206 с.
19. Маркиянов О. Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных борцов / О. Маркиянов. – Чебоксары: Из-во Чувашского ун-та, 1999. – 156 с.
20. Малинский И. Функциональная подготовленность борцов: Методические рекомендации / И. Малинский. – К.: Науковий світ, 2001. – 143 с.
21. Мак-Дугалл Д.Д., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Д. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Мак-Дугалл Д.Д., Уэнгер Г.Э., Грин Г.Д. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 432 с.
22. Медведь А. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. Медведь, Е. Кочурко. – Минск: Полымя, 1995. – 268 с.
23. Платонов В. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 186 с.
24. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1999. – 216 с.

25. Преображенский С.А. Вольная борьба / С.А. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 127 с.
26. Сердюк В. Физическая подготовка юных борцов / В. Сердюк, О. Юшков // Спортивная борьба. Ежегодник. – 2002. – 315 с.
27. Силова підготовка спортсменів: [методичні рекомендації] / Укладач Т.В. Палагнюк Т.В. – Чернівці: Рута, 2005. – 124 с.
28. Спортивная борьба: [учебник для ин-тов физ. культуры] / Под ред. А.П. Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 296 с.
29. Туманян Г.С. Методы и формы организации тренировки борцов / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 220 с.
30. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование / Г.С. Туманян. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 144 с.
31. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / В.С. Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 208 с.
32. Филин В.П. Современные методы исследований в спорте: [учебное пособие] / В.П. Филин, В.Г. Семенов, В.Г. Алабин. – Х.: Основа, 1999. – 132 с.
33. Хартманн Ю. Современная силовая тренировка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин: Штортферлаг, 2000. – 335 с.
34. Чумаков Е. Физическая подготовка борца / Е. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 106 с.
35. Шандригось В. Швидкісно-силова підготовка борців греко-римського стилю / В. Шандригось, В. Кобилянський. – Тернопіль: ТДПУ, 2004. – 240 с.
36. Шепилов А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 142 с.

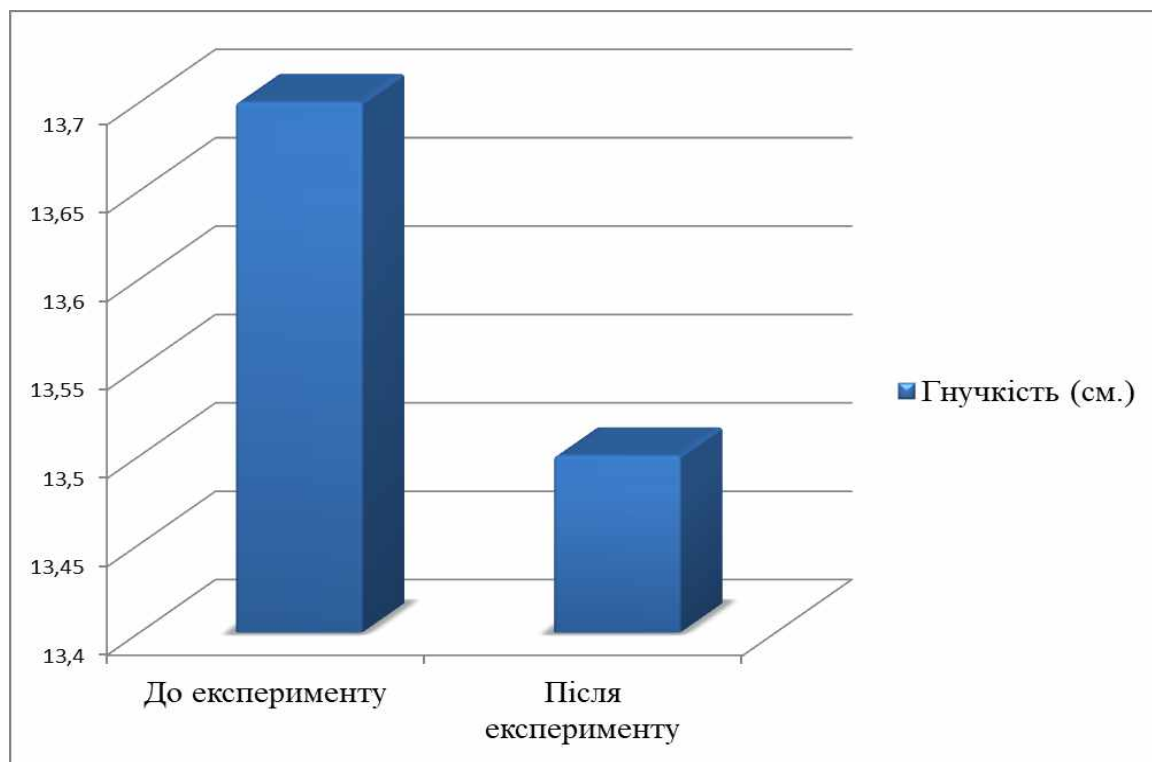
ДОДАТКИ

Додаток А

«Зміни показників у лазінні по канату довжиною 6 м»

Додаток Б

«Зміни показників у нахилі вперед»



Додаток В

«Зміни показників у забіганні на борцівському мості»

