

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Національний університет кораблебудування імені
адмірала Макарова**

Навчально-науковий гуманітарний інститут
Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

«___» _____ 20__ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

**на тему: ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ
СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Виконав: студент 6541м групи

_____ Курочкін І.Г.

(підпис)

Керівник роботи:

Заслужений тренер України,

доцент

(посада, науковий ступень вчене звання)

_____ **Яцунський О.С.**

(підпис)

Миколаїв 2022 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Освітня програма Олімпійський та професійний спорт

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

(підпис)

«__» _____ 20__ р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Курочкіну Ігорю Геннадійовичу

(Прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи: Техніко-тактична підготовка юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки

Керівник роботи доц. Яцунський Олександр Сергійович

Затверджені наказом ректора №__ від «__» _____ 20__ року

2. Термін подання роботи: листопад 2022 р.

3. Вихідні дані по роботі: _____

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів)

1. Теоретичні аспекти навчання техніко-тактичним діям юних спортсменів з греко-римської боротьби

2. Оцінка ефективності методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби

5. Перелік презентаційних матеріалів Кваліфікаційн робота та презентація на 10 слайдів

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Яцунський О.С. доцент	13.09.2021	11.10.2021
2	Яцунський О.С. доцент	6.12.2021	20.05.2022
3	Яцунський О.С. доцент	1.03.2022	29.10.2022

Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Дослідження науково-методичної літератури, вивчення стану проблеми дослідження. Визначався загальний напрямок роботи, формувалися та уточнювали цілі, завдання та методи дослідження.	Вересень-грудень 2021 р.	
2.	Визначався зміст техніко-тактичної підготовленості борців за допомогою аналізу даних змагальної діяльності.	Січень- серпень 2022 р.	
3.	Узагальнення отриманих даних. Здійснювалося оформлення роботи.	Вересень-листопад 2022 р	

Студент _____
(підпис)

_____ Курочкін І.Г.
(ПІБ)

Керівник роботи _____
(підпис)

_____ Яцунський О.С.
(ПІБ)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	8
1.1. Психофізіологічні особливості спортсменів 12-14 років.....	8
1.2. Способи формування інтересу до занять греко-римською боротьбою.....	14
1.3. Загальна характеристика тактики в греко-римській боротьбі.....	18
1.4. Особливості тактики боротьби різними стилями.....	21
1.5. Зміст техніко-тактичної підготовки борців.....	24
1.6. Методика навчання техніко-тактичних діям у греко-римській боротьбі на етапі попередньої базової підготовки.....	29
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	41
2.1 Методи дослідження.....	41
2.2. Організація дослідження.....	42
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	43
3.1 Аналіз результатів експериментальної перевірки методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.....	43
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51

ВСТУП

Центральне завдання у техніко-тактичній підготовці спортсменів - сформувати такі навички виконання змагальних дій, які дозволили б спортсмену з найбільшою ефективністю використовувати його можливості в змаганнях, та забезпечити неухильне вдосконалення спортивної майстерності в процесі багаторічних занять спортом.

В процесі тренувальної роботи зі спортсменами з греко-римської боротьби, тренер повинен мати засоби виховання таких якостей, як працелюбність, цілеспрямованість, ініціативність, сміливість, рішучість і наполегливість. У процесі роботи з юними спортсменами повинні бути вирішені техніко-тактичні завдання, які вимагають від них свідомої дисципліни, дотримання режиму роботи, тренувань, навчання і відпочинку, виконання гігієнічних вимог.

В основі формування високої спортивної майстерності лежить правильне навчання техніки та тактики з греко-римської боротьби. Формування спортивної майстерності в основному залежить від оволодіння тактикою ведення боротьби і точністю засвоєння навичок виконання технічних прийомів.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменом завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу прийомів та технічних дій. Важливо на цьому етапі сформувати у юних спортсменів стійку мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки [6, с.7].

Проблемам техніко-тактичної підготовки спортсменів з греко-римської боротьби присвячено низку досліджень провідних фахівців, а саме: Аліханова І. [1], Греховодова В. [7], Кожарського В. [13], Ляпіна В. [16], Павлова А. [19], Самвеляна Л. [22], Туманяна Г. [25] та ін. Більшість досліджень спрямовано на виявлення закономірностей розвитку техніко-тактичної підготовки та умов успішних виступів провідних спортсменів.

Значна частина досліджень спрямована на пошук шляхів вдосконалення методики техніко-тактичної підготовки молодих спортсменів.

Актуальність роботи полягає в тому, що застосування техніко-тактичних дій у змагальній діяльності юних спортсменів з греко-римської боротьби багато в чому визначається рівнем наукової обґрунтованості методики техніко-тактичної підготовки. Розробка даної методики неможлива без знань характеру розвитку основних фізичних якостей залежно від багатьох факторів, але особливо від рухової активності юних спортсменів.

Мета дослідження – здійснити науково-теоретичне обґрунтування техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки та перевірити її ефективність в процесі змагальної діяльності.

Завдання дослідження:

1. Дослідити особливості техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.
2. Розробити методику навчання техніко-тактичних дій у греко-римській боротьбі на етапі попередньої базової підготовки
3. Перевірити ефективність методики техніко-тактичної підготовки спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки в змагальній діяльності.

Об'єкт дослідження – процес техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби.

Предмет дослідження – методика техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Для вирішення поставлених завдань нами було використано наступні *методи*:

- теоретичний аналіз наукової літератури та мережі Інтернет, з метою вивчення теоретичного та практичного досвіду з організації та

здійснення техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби;

- педагогічне спостереження з метою дослідження процесу техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби;
- аналіз відеоматеріалів змагань різного рангу, а саме чемпіонат України та чемпіонат Миколаївської області, що проводилися протягом 2021-2022 рр. з метою визначення рівня оволодіння техніко-тактичною підготовкою юних спортсменів з греко-римської боротьби у змагальному періоді.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що: у дослідженні розроблено методику техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Практична значущість одержаних результатів. Результати даного дослідження можуть бути використані тренерами з метою удосконалення процесу техніко-тактичної підготовки спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі Міжнародної онлайн-конференції студентів, аспірантів і молодих вчених «Розвиток спорту в сучасних умовах: новітні виклики, проблеми та перспективи», що відбулася 28 жовтня 2022 року у Національному університеті кораблебудування імені адмірала Макарова. Миколаїв.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 55 сторінках тексту, містить 6 таблиць. У бібліографії подано 31 джерело, з них 1 публікація зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ ДІЯМ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Психофізіологічні особливості спортсменів 12-14 років

Спорт - це галузь діяльності, в якій люди набувають як фізичного загартування, так і виробляють характер, де відчуваються їх морально-вольові якості. В даний час спорт визнано особливим видом діяльності людини, який вимагає найбільшої віддачі фізичних і психічних сил. Метою багаторічної підготовки спортсменів – виховання всебічно розвинутих, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь своєї держави на змаганнях самого високого рівня. Розробляючи і реалізуючи найефективніші методи тренування і управління підготовкою спортсменів до змагань, тренери повинні у своїй роботі формувати високий розвиток психомоторних функцій, які потрібні для здійснення технічної і тактичної підготовки певного виду спорту.

Мотивом діяльності спортсмена виступає, досягнення персонального результату, престижність, що спрямовують до перемоги, або лише турбота про особисті рекорди, а можливо і переживання про командну перемогу, спортивного колективу. Дуже важливо, щоб мотив спортивної діяльності виходив за межі особистої перемоги і формувалися якості відповідальності і патріотизму тощо. Можливості спорту у розвитку патріотизму досить добре видно з прикладу українських спортсменів, що у особистий першості захищають честь країни і свої перемогами підвищують рівень престижності спорту не лише в Україні, а й у світі. Розвиток цієї потреби як невід’ємної частини мотиваційного середовища особистості спортсмена - тривалий і важкий процес, цілеспрямована побудова якого представляє найважливіше завдання формування людини. Важливого значення в даному випадку, набуває дослідження відносин юних спортсменів до спортивної діяльності як способу перетворення у мотиваційну сферу особистості.

Останнім часом використання спортивної діяльності для ефективного виховного впливу на становлення особистості, виступає вік дитини 12-14 років, особливо сенситивний до діяльності, у якій соціальна активність провідною якістю формування особистості. Спортивна діяльність підлітка найкраще дозволяє оцінити свої можливості, відповідаючи її прагненню знайти своє місце у суспільному житті. Проте виховний вплив спортивної діяльності, недостатньо реалізовується у формуванні особистості на даному етапі. У педагогічній практиці робота у спортивній школі виступає оздоровчим засобом, засобом становлення рухової активності. У школах, де спортивна робота проводиться на високому рівні, при плануванні та проведенні спортивних заходів ставляться суспільно значущі цілі, тобто. ця діяльність повинна стати повноцінним компонентом формування поведінки дітей. Невипадково, саме в підлітковому віці переважає відношення до спортивної діяльності як до діяльності, що має індивідуальну та соціально-значущу роль. Саме в цей період діяльність підлітка повинна бути соціально-корисною.

При вивченні особливостей відношення дітей до спортивної діяльності як складової частини суспільної діяльності особистості, необхідно звернути увагу на такі її аспекти:

- провідну роль у всебічному та гармонійному розвитку особистості;
- формування індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей особистості та потреби самовдосконалення;
- високий потенціал впливу спортивної діяльності на формування творчої активності особистості;
- важливість впливу спортивної діяльності на формування особистості підлітка 12-14 років. Саме в спортивній діяльності формуються якості особистості підлітка, які не можливо сформувати у інших видах суспільної діяльності.

Спортивна діяльність, невід'ємна частина системи загальної діяльності особистості: навчальної, трудової, організаційної, художньої і т.п. Але саме

спортивна діяльність є провідною тому, що тісно пов'язана з іншими видами. Ця діяльність посідає провідне місце в процесі всебічного і гармонійного розвитку дітей, розпочинаючи з раннього віку. Дана діяльність сприяє розвитку психічних якостей особистості, а також виступає засобом особистої гігієни, загартовування, зміцнення волі, формування здорового способу життя, профілактики шкідливих звичок, і як результат формування суспільно корисної поведінки підлітка.

Цілеспрямована і правильно організована спортивна діяльність, формується саме в той віковий період, коли здійснюється усвідомлення дитиною своєї соціальної значущості, а саме у 12-14 років. У зазначений період, спортивна діяльність може бути, головним засобом формування позиції особистості підлітка в колективі. На відміну від організаційної чи трудової діяльності, спортивна діяльність має формувати високі мотиви особистості до досягнення не лише власної перемоги, а досягнення перемоги зусиллями колективу, команди спортсменів, тренерів, батьків.

У багатьох видах спортивної діяльності виникають різні ситуації взаємин дітей. Спортивна діяльність може бути направлена на досягнення високих особистих результатів спортсменів, але кожен тренер повинен організовувати діяльність окремих спортсменів таким чином, щоб формувати командний дух спортивної діяльності. Досягнення одного спортсмена приносять бали у скарбничку всієї команди або збірної.

Заняття спортом пов'язане з формуванням спеціальних фізичних якостей, що вимагають від дітей фізичного загартовування, а саме: витривалість, сила, швидкість, спритність та гнучкість. А також спортивна діяльність формує такі якості особистості, як: наполегливість, відповідальність, колективізм, цілеспрямованість, завжди доводити розпочату справу до кінця. Тобто, спортивна діяльність має високий потенціал для формування важливих якостей підлітка, розвиваючи його не лише фізично, а й морально.

Людина, яка займається спортом, зобов'язана бути різнобічно розвинутою людиною, поєднувати фізичну досконалість з внутрішніми моральними цінностями, мати розвинені естетичні смаки. У підготовці борця, особливого значення набуває врахування психологічних особливостей спортсмена. До основних належать риси темпераменту та характеру борця.

Формування відважного, дієвого, енергійного спортсмена, що має високий рівень сформованості вольових якостей. У кожного, хто займається спортом, є власні риси характеру: хтось енергійний, рухливий, хоробрий, запальний; у когось присутня байдужість, флегматичність характеру; хтось схоплює все з ходу, прийоми у нього відпрацьовуються швидко, якісно, є різкість і хороша координація в рухах. Борець-флегматик, найчастіше більш наполегливо вивчає техніко-тактичні прийоми ведення бою, незалежно від його спортивного зростання. Кому дається все легко, може активно опанувати всі види прийомів та кидків, але швидко втратити інтерес до занять греко-римською боротьбою, якщо тренер вчасно не помітить втрату інтересу і нестабільність відвідуванні занять.

Важливе завдання у підготовці борця займає формування сильних вольових якостей. Вольова підготовленість спортсмена з греко-римської боротьби включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

Воля найкраще формується в процесі подолання труднощів, що виникають в процесі тренувальної та змагальної діяльності. Для формування вольових якостей борця необхідно привчати до справедливого проведення бою, ставити у спаринг зі складними суперниками для подолання труднощів, збагачувати тренувальні заняття завданнями підвищеної складності. Виховання волі шляхом подолання різних труднощів, пов'язаних з виконанням значних тренувальних навантажень, виявлення максимальних зусиль у поєдинку, під час виконання змагальних елементів, контрольних

нормативів, ускладнених нормативних завдань в процесі навчально-тренувальних занять та змагань, а також з поєднанням навчання з заняттями спортом. Обов'язкове дотримання принципу поступовості та послідовності при нарощуванні навантажень Неодноразове відпрацювання однієї і тієї ж вправи в захистах і страховках, формує волю і жагу до перемоги [6, с.18].

До спеціальної психічної підготовленості відносяться: стійкість до стресів у процесі тренування та змагання; рівень кінестетичних та візуальних сприймань техніко-тактичних дій та умов навколишнього середовища; уміння керувати емоціями та рухами; здібність сприймати, аналізувати та реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору; уміння просторово-часового передбачення дій; здібність до реалізації випереджальних реакцій, які формуються в корі головного мозку. Обсяг та зосередженість уваги суттєво впливають на ефективність реалізації кожного з компонентів спеціальної психічної підготовленості борця.

У сучасній системі психологічної підготовки борців з греко-римської боротьби крім вольової та спеціальної психічної підготовленості виділяють такі блоки: формування мотивації до занять даним видом спорту; ідеомоторне тренування; удосконалення реагування та спеціалізованих умінь; корекція психічного напруження; удосконалення толерантності до емоційного стресу; керування передстартовим і стартовим станами [6, с.20].

У 12-14 років умовні рефлексії у дітей стійкі, рухи стають точніше, швидше, поліпшується процес автоматизації, але повністю формування функцій центральної нервової системи не завершене і триває в більш старшому віці.

Відбуваються істотні зміни рухової функції, що стає передумовою для формування і розвитку фізичних якостей. Кора головного мозку дає змогу сигнальній системі швидше сприймати інформацію, вагомого значення набуває цілеспрямованість. Розвиток кровоносних судин відстає від ростових показників розмірів серця, що призводить до виникнення задишки та больових симптомів в грудині від стискання серця. Потрібно чергувати

вправи з максимальним функціональним навантаженням з вправами щодо техніки [6, с.20].

Розвиваються якості, пов'язані з різними формами витривалості та сили. Організм підлітка ще не підготовлений до виконання навантажень, що дорівнюють навантаженням дорослого спортсмена. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто не адекватні подразникам, недостатньо терпіння в засвоєнні базової техніки.

Психіка в цей віковий період набуває значних змін, тому потрібно максимум зусиль сконцентрувати на вихованні високоморальних якостей, прищепленні поваги до спортивного етикету кікбоксера. При наданні завдань необхідно вказувати доброзичливість і вимагати загального порозуміння [6, с.20].

У дітей 12-14 років настає зміна структури вольової активності. Вони набагато частіше врегулюють свою поведінку на основі внутрішньої стимуляції (самостимуляції). Даний факт свідчить про те, що за суттєво виросла колективної активності підлітків механізм їх вольового поживлення недостатньо сформований. Підвищується рівень дисциплінованості, зростає прояв упертості, іноді цьому сприяє утвердження свого «Я», відстоювання своєї власної думки, свого погляду, а рекомендації дорослих приймаються лише критикою.

Хлопці 12-14 років переоцінюють рівень розвитку у себе вольових якостей, особливо терплячості та енергійності. У школярів 12 років спостерігається дисгармонія у розвитку основних вольових якостей, але вже у 13 років з'являється деяка гармонія.

Головним елементом у становленні борця-початківця виступає розбір проведених поєдинків, як на тренуваннях, так і в змаганнях. Тренер повинен грамотно проводити аналіз помилок і недоліків, у різних формах підготовки давати рекомендації їх усунення. Якщо у борця виникає страх у бою, то, тренер запевняє його в тому, що він вірить у майбутній успіх, хоча для цього

потрібно виконати спеціальні вправи, які підбираються в кожному конкретному випадку окремо.

Добрий гумор, жартівливе зауваження, винахідливість тренера, у тих чи інших випадках, допомагають у обговоренні недоліків, допущених борцем на тренуванні чи змаганні. Дотепна критика, добре звернення до недоліків, зміцнюють авторитет тренера. У надмірно серйозних тренерів, учні спостерігають у себе часто напруженість, замкнутість, скутість у бою.

1.2. Способи формування інтересу до занять греко-римської боротьбою

На сучасному етапі дедалі більше зростає роль фізичної культури та спорту, як засобів виховання та оздоровлення дітей. Як показує практика, привчити дітей займатися спортом не тільки на заняттях, а й у вільний від занять час, далеко не просто. Цього можна досягти тільки тоді, коли в дітей з віком буде вихований інтерес до систематичних занять спортом, а пробудити інтерес, значить досягти успіху в навчанні та вихованні.

Багатство педагогічного процесу створюється глибокою ерудицією тренера, його майстерністю в організації діяльності та самостійної діяльності учнів. Саме тут відбувається єдність діяльності тренера і учнів, що об'єднується за своїми цілями і мотивами.

Вільний вибір завдання, пропозиція своїх рішень, обмін своїми досягненнями, знаннями, отриманими з різних джерел у межах навчального процесу. Все це сприяє формуванню пізнавальних інтересів учнів, сприяє міцності та глибині цих інтересів.

У практичній роботі ми часом спостерігаємо зниження інтересу у дітей до знань спортом. Відбувається це тому, що тренер не завжди прагне розвинути інтерес учнів до занять спортом. Недостатньо дбати про створення умов для проведення занять, підбору інвентарю, обладнання, яке б відповідало віку тих, хто займається. Причина ослаблення інтересу - недостатня фізична підготовленість, тривалі перерви у заняттях (хвороба,

травми), надмірна вага, невдале виконання технічної сторони занять, втрата віри у свої сили та багато інших причин, що виникають у період тренувального процесу, головну роль у формуванні сталого інтересу до занять греко-римською боротьбою виконує тренер.

Відомо, що причини негативних явищ у вихованні особистості криються, зазвичай, у відсутності індивідуалізації педагогічного впливу.

Припустимо, що для успішного формування в дітей з віком сталого інтересу до знань греко-римську боротьбу необхідно, передусім, індивідуальний підхід з урахуванням рівня розвитку рухових якостей і функціональних можливостей організму, і особливо з урахуванням мотиваційної сфери.

При дослідженні ефективності індивідуального підходу до юних спортсменів, застосовуються такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення даних літератури, педагогічного тестування; лікарсько-фізіологічні методи (визначення обміну енергії в спокої та при навантаженні методом Дугласа-Холдіна, стійкість до гіпоксії пробою Гетчі, стан серцево-судинної системи за допомогою модифікованого Гарвардського степу тесту, комплексне медичне обстеження тощо): анкетування, бесіди, опитування, оцінка техніки кидків (за допомогою бальної системи). Інтерес до окремих вправ і до тренувальних занять в цілому визначиться за зовнішніми ознаками, а також методом ситуації вибору та методом самооцінки учнів [25].

Дослідження показали, що для успішного формування у дітей стійкості інтересу до занять греко-римською боротьбою необхідно поетапне вирішення проблеми індивідуалізації навчально-тренувального процесу.

I етап. Розробка методів педагогічного контролю (тестів, контрольних вправ) окремих сторін спеціальної за рухової підготовленості спортсменів.

II етап. Виявлення значущості окремих рухових якостей, на різних етапах підготовки спортсмена та визначення оптимального рівня їх розвитку.

III етап. Визначення часу для індивідуальної роботи з удосконалення рухових якостей, які потребують вдосконалення на кожному занятті. Кількість часу визначається в залежності від кваліфікації спортсменів і тривалості тренувального заняття. При цьому має враховуватись ступінь важливості окремих якостей.

IV етап. Визначення критеріїв стану тренуваності та фізичної підготовленості спортсменів та розробка індивідуальних норм навантаження, при заповненні розрізнених за характером впливів фізичних вправ. Як критерії, краще брати показники в тестах і контрольних вправах для добре, задовільно та погано підготовлених спортсменів. Для кожної з цих груп повинні бути розроблені індивідуальні норми навантажень [25].

В результаті вирішення цих завдань і здійснення індивідуального підходу до тих, хто займається більш успішно формується стійкий інтерес до занять греко-римською боротьбою, більш ефективно вдосконалюється рухова функція юних спортсменів.

Спираючись на аналіз літератури та результати проведених досліджень, можна зробити наступні висновки:

1. Основним мотивом юних спортсменів, що займаються греко-римською боротьбою є розвиток фізичних і рухових здібностей.

2. На етапі попередньої базової підготовки спортсменів найближча мета навчання тактичних дій у відповідності з засвоєною технікою. Прищеплювання навичок самостійного вибору тактичного рішення, складання плану боротьби з конкретним суперником, реалізація основних пунктів плану поєдинку.

3. Одним з провідних мотивів поведінки юних спортсменів є наслідування ідеалів. переваги віддається видатним особистостям, у старшому віці ними стають переважно, видатні спортсмени, у цьому виді спорту.

4. Вже на початковому етапі занять спортом у школярів, як один з мотивів виступає матеріальний стимул. Надалі він відіграє дедалі більшу

роль у мотиваційній сфері спортсменів. Цей факт говорить не тільки про серйозні поліпшення у виховній роботі зі спортсменами, а й про необхідність враховувати цю обставину при орієнтації та відборі талановитих спортсменів у великий спорт.

5. Спрямованість особистості спортсмена зазнає великих змін у процесі занять від новачків до майстрів спорту. Широта спрямованості найбільш об'ємна у спортсменів початківців, потім вона поступово звужується, що також вказує, не тільки на суперечливі сторони у виховній роботі зі спортсменами, але і на необхідність врахування цього факту при організації відбору в спорт вищих досягнень.

6. Інтенсивність спрямованості на заняття спортом нестійка у школярів вже у віці 12-14 років, надалі ця нестійкість посилюється. Це говорить про необхідність індивідуальної роботи зі спортсменами, із суворим індивідуальним навантаженням, кількості змагань.

7. У зв'язку з тим, що широта спрямованості особи спортсмена звужується з підвищенням його спортивної кваліфікації, можна стверджувати, що слід обмежувати кількість тих, хто займається спортом, на рівні спорту вищих досягнень, проводити суворий відбір талановитих спортсменів. В інших спортсменів, необхідно формувати широкі соціальні мотиви занять спортом.

8. Індивідуальний підхід при формуванні мотивації спортсменів повинен полягати в наступному: для найбільш перспективних спортсменів – виховання престижних, результативних мотивів, використання матеріальних стимулів, а для менш перспективних – актуалізація суспільного та особистісного значення заняття спортом, повідомлення наукових відомостей про вплив даного виду спорту на організм людини. Також у формуванні сталого інтересу до занять греко-римською боротьбою, важливу роль грає наочне зростання результатів тих спортсменів, що займаються. Тренер повинен намагатися, перш за все, високої ефективності занять, щоб кожен спортсмен бачив зростання своїх досягнень, набутих ним навичок. Якщо

спортсмен бачить, як від заняття до заняття підвищуються його результати, він буде із задоволенням займатися спортом. У цьому питанні тренеру допомагає систематичний облік показників рухової готовності тих, хто займається. Важливо нагадувати учням про зростання їх результатів, від тренування до тренування.

Також важливо щоб заняття були різноманітні. Якщо одне заняття схоже на інше, то в кінцевому підсумку, це набридає та спортсмен почне поступово втрачати інтерес до занять греко-римською боротьбою.

1.3. Загальна характеристика тактики в греко-римській боротьбі

Тактика греко-римської боротьби це мистецтво застосування техніки в певних моментах сутички. Крім цього, тактика передбачає правила, як потрібно протиставляти власні фізичні та морально-вольові якості, якостям та намірам противника [17].

У греко-римській боротьбі у процесі бою головна мета будь-якого спортсмена – побороти свого супротивника. У процесі боротьби скласти план наступальних та оборонних дій. Складання плану ведення бою з урахуванням підготовленості суперника та своїх можливостей. Вибір стилю та темпу поєдинку. Проведення прийомів залежно від положення, що склалося в ході поєдинку, та від створеного положення [6, с.17].

Обороняючись при слушному випадку спортсмен зобов'язаний перейти до нападу, оскільки саме так він здатний завершити поєдинок власною перемогою. Як відомо, тактика боротьби має різноманітні форми та методи ведення боротьби.

Існує певні форми проведення поєдинків, через які ми приходимо до перемоги. Ці форми виступають головними, а саме: енергійна оборона, зустрічна боротьба, напад, завдання досягнення повної перемоги.

Так само зустрічаються другорядні форми проведення боротьби, що є невід'ємним доповненням до кожної з основних форм ведення боротьби, але самі по собі вони не забезпечують перемогу. До них відносяться: розвідка,

маскування та маневрування. Важливим способом проведення боротьби, що використовують борці у прагненні до перемоги, виступають: раптовість нападу; придушення супротивника; виснажування противника; відволікання уваги противника; заманювання противника у пастку.

Визначення видів та методів проведення поєдинку, визначаються характеристиками борця та його супротивника, ступенем освоєння ними технікою боротьби.

Тренуванням борця це певний процес усестороннього фізичного виховання, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Поняття «тренування» поєднується з поняттям «підготовка», але це не що інше, як цілеспрямоване застосування комплексу факторів: методів, засобів, умов та можливості підготувати спортсмена до поєдинку.

Засобами тренування в греко-римській боротьбі, виступають загально розвиваючі та спеціальні вправи, а також обстановка, в якій проводять тренування спортсменів, саме: відпочинок між вправами, заходи, що допомагають відновленню: активний відпочинок, масаж та ін. Загальний вплив певних засобів тренування, як правило, називається навантаженням. Воно залежить від кількості та тривалості методів, застосованих на тренуванні та насиченості та частоти зусиль, докладених спортсменом [17].

Регулювання навантаження даного тренером під час занять полягає в його усесторонньому впливі на організм молодих спортсменів. Основними закономірностями спортивної діяльності є наступні: єдність загальної та спеціальної підготовки спортсмена, безперервність тренувального процесу, поступове та максимальне збільшення тренувальних навантажень, циклічність тренувального процесу.

Усім цим визначається її зміст фізична, технічна, тактична та теоретична підготовка. Такий розподіл видів підготовки, є умовними тому, що всі вони тісно пов'язані між собою. При оцінці результату тренувань користуються термінами «тренованість», «підготовленість», «спортивна форма».

Тренованість спортсмена - це зміни в організмі за допомогою пристосування, що відбуваються в організмі під впливом тренування, а саме: підвищення фізичних можливостей м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Підготовленість - це те, що дає спортсмену тренування, а саме: фізична, технічна, тактична, теоретична та моральна підготовка.

Ці два поняття, під впливом проведеної роботи, регулярно змінюються і підвищуються. У календарі змагань виникають певні тренувальні цикли.

Завдяки тим циклам, які випереджають важливі змагання, здійснюється найкраща підготовка спортсменів до досягнень. Цей стан називається «спортивна форма» [15].

Змагання, на сучасному етапі, обумовлені діяльністю спортсменів, які відстоюють свої інтереси в галузі спорту, що застосовують різні прийоми техніки та тактики.

Різноманітність ситуацій, що з'являються у поєдинку, пред'являє високу вимогу до підготовленості спортсмена. Борець проводить поєдинок із супротивниками різного фізичного розвитку та різною технічною підготовкою.

Особливістю проведення поєдинку з греко-римської боротьби, є зменшення часу даного на змагальну сутичку і підвищення вимогливості суддів до результативності дій спортсменів. В результаті цього, ці умови істотно позначилися на тривалості тренувальних та навчальних занять з греко-римської боротьби.

У ході спортивного тренування з греко-римської боротьби ставляться наступні завдання:

- укріплення здоров'я та розширення функціональних можливостей борців, доцільно удосконалювати фізичні якості;
- оволодіння певним мінімальним рівнем технічних і тактичних дій;

- оволодіння поглибленими знаннями у сфері теорії та практики тренувального процесу та між предметних зв'язків з наступних дисциплін (фізіології, медицині, психології тощо);
- підведення борців до наступних змагань;
- виховання у них морально-вольових якостей;
- прищеплення навичок самоконтролю та особистої гігієни.

Під час проведення навчально-спортивної діяльності тренер сподівається на активну та творчу участь спортсменів, навмисно організує їхню ініціативу та спрямовує її. Часто успішніші борці розучують і використовують техніку, не вивчену на заняттях. Цей вид автономного навчання необхідно заохочувати. Отримані знання шляхом особистого багаторазового повторення (виконання прийому в ускладнюючих умовах, на противнику, що опирається, або тренувальних макетах), часто доповнені належними вміннями. Вміння це здатність грамотно, не автоматизовано, концентрувати увагу на деталях виконувати нову умову.

У ході неодноразового проведення вивченого прийому в поєдинках різного характеру, вміння доводяться до автоматизму, переростають у навичку, це дає можливість учням спрямовувати усю увагу на деталі прийому.

1.4. Особливості тактики греко-римських боротьби різними стилями

Правильна тактика боротьби набуває сенсу залежно від особливостей сутички, а старання тренера-педагога мають бути спрямовані на формування варіативної навички.

Якщо суперник досвідчений, обережний і має достатньо сил, то щоб перемогти його необхідно заздалегідь вивести його зі стабільної рівноваги або відвернути увагу. Для того щоб знизити рівень пильності суперника, борцю необхідно справити враження, що він переходить до оборони, (виконати запекле захоплення, яке може завадити атаці суперника).

Суперник, який перевів свою увагу на прорив захоплення, не зможе дати відсіч несподіваному нападу [15].

Щоб напасти на суперників, які мають порівняно повільну реакцію, необхідно використовувати комбінацію з кидків з, сподіваючись підсумком першого кидка вивести суперника з рівноваги і направити його в той бік, де планується провести наступний кидок. Для нападу суперників, які мають швидку реакцію, необхідно застосувати комбінацію з кидків різного напрямку, при цьому сподіваючись результатом першого кидка породити захисний поштовх, а наступний кидок провести, застосовуючи силу відсічі суперника і втрату їм рівноваги в напрямку. Для нападу на суперника, що володіє значною силою, необхідно застосовувати комбінацію з прийомів, на раптовій трансформації нападу. Для нападу суперників, які мають значну гнучкість та швидкість, необхідно застосовувати комбінацію із прийомів, утворених на зусиллі способів нападу.

У суперника худорлявого, що має високий ріст у його ваговій категорії, найбільший відсоток ваги припадає на кістки. Крім цього, м'язи, що виходять від тулуба, змушені керувати кінцівками. Дані суперники в інших рівнозначних умовах у більшості випадків досить неспішно рухаються і фізично досить слабкі [15].

Суперники, які мають у своїй вазі невелике зростання, нерідко досить сильні і швидкі. Але у невисоких суперників присутня швидкість рухів, це пов'язано з досить великою м'язовою масою. Вони, з легкістю кидають своїх суперників, самі теж нерідко похитнули на кидки. Суперники, які мають жирові відкладення, нерідко характеризуються досить сильними прийомами. Але в перерахованих випадках дані суперники мають досить невелику швидкість, особливо в другій половині сутички, і слабку витривалість. Хоча необхідно врахувати, що витривалість суперника в основному залежить від його рівня тренуваності.

Суперник, що має високий зріст, небезпечний при боротьбі лежачи зверху. Суперник, який має велику гнучкість, має можливість з легкістю

вийти з нечітко зроблених утримань і прийомів, а його атаки іншими прийомами будуть несподівані.

При спостереженні за поєдинком між суперниками, найголовніше необхідно виявити, якими кидками він володіє у своєму арсеналі: уперед, назад і в сторони. У разі якщо противник намагається проводити всі кидки в одному напрямку, то, як борець рухається і зосереджує свої зусилля, значить, у цього суперника відсутні засвоєні кидки належного напрямку.

Якщо суперник один і той же кидок проводить з різними захопленнями, це свідчить про те, що він має значний обсяг техніки, і навпаки, типові захоплення і підходи до його кидків визначають елементарну техніку.

Суперник, при постійній нагоді спрямований до боротьби лежачи, має перевагу у досягненні результату. Якщо суперник при ймовірності «накрити» відпускає, після проведеного утримання і не приступає до наступних прийомів, він слабо володіє технікою боротьби лежачи [15].

При зважуванні отримана точна вага суперника визначить його досвідченість та вміння володіти собою.

У разі, якщо суперник тривалий час підганяє вагу під час процесу зважування, то він суто втрачає витривалість, силу і швидкість рухів. Якщо перед поєдинком суперник проводить тривалу розминку, значить, він почне бій досить активно. Відповідно, якщо розминка його займає невелику кількість часу, то суперник не впевнений у своїй витривалості.

Здійснювати розвідку в перші хвилини поєдинку необхідно так, щоб суперник зміг подумати, що вам він зовсім не цікавий.

Розвідку слід проводити в перші хвилини поєдинку. Але буває, що у процесі поєдинку потрібно робити додаткові розвідки. Якщо суперник на початку сутички намагається досить швидко захопити вас, то, відповідно він остерігається раптових атак.

1.5. Зміст техніко-тактичної підготовки борців

При відсутній системі підготовки у греко-римській боротьбі має можливість призвести до хаотичного формування навичок та зниження різнобічності спортсмена. А вищим критерієм визначення майстерності борців греко-римського стилю служить його різностороння та результативна технічна підготовка [25].

Технічна підготовленість охарактеризована рівнем засвоєння борцем комплексу рухів, які відповідають особливостям греко-римській боротьбі і котрі оснащені рухами найвищих результатів.

Греко-римська боротьба віднесена до видів спорту з особливо складною та різноманітною технікою рухів. Основами техніки греко-римської боротьби виступають основні прийоми і стійки, їх модифікації, складні техніко-тактичні дії, а саме: комбінації та контрприйоми, примітивні дії: пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховка партеру та самострахування [6, с.22].

Завдання, які впливають із особливостей поєдинку борців, ускладнені і тим, що максимальне відставання українських борців від знаменитих борців світу залежить, відповідно, від сфери технічної підготовки.

Необхідно приділити належну увагу технічній підготовці на початковому етапі тренування. Значення раціонального ведення процесу технічної підготовки юних борців ускладнюються тим, що недоліки недостатньо видні в юному віці. Це тому, що дана прогалина оцінюється за рахунок значного рівня фізичної підготовки. Але прогалини у техніці у юнацькому віці розкриваються також у борців високого класу, при цьому недопрацювання, що не виправлені на ранніх стадіях навчання досить важко виправити. По-перше, вироблена неправильна навичка перешкоджає створенню нового, правильного прийому. По-друге, час зручний для розвитку спритності, яка є основою техніки, втрачено. Це становище надає значну перешкоду для розвитку технічної підготовки молодого борця.

Поліпшення якості процесу тренування визначає необхідність глибокого вивчення особливостей змагальної діяльності.

Відповідно до погляду І. Аліханова [1] у ході навчання потрібно визначити базові та додаткові рухи. До базових рухів відносяться такі рухи та дії, які становлять основу технічної підготовленості у греко-римській боротьбі. Вивчення базових рухів є обов'язковою умовою. Додатковими рухами і діями виступають елементи окремих дій та варіанти базових рухів, які притаманні для певного спортсмена відповідно до його індивідуальних особливостей. Додаткові рухи та дії розвивають індивідуальний стиль боротьби. На етапі початкової підготовки борця головне завдання-це створення основних рухів [1].

Використання деяких прийомів у боротьбі не може призвести до очікуваного ефекту. Відповідно, необхідно застосовувати складні техніко-тактичні дії. У зв'язку з необхідністю розвитку комбінаційного стилю боротьби на зразку початкової підготовки до складу базової техніки приєднуються комбінації, що складаються з базових прийомів.

Результативність комбінацій у боротьбі визначена зниженою стійкістю суперника в ході першої атаки. Часто комбінації необхідно планувати так, щоб наприкінці зберегти стійкість у конкретному напрямку.

Початковою передумовою розвитку технічної майстерності є значна кількість занять з теоретичної підготовки з метою формування понять про основні технічні прийоми в греко-римській боротьбі..

Малков О. [17]. у своїх дослідженнях зауважує, що у боротьбі з урахуванням структуризації конфлікту поєдинку у спортивних єдиноборствах виділено обсяг достатньої техніки. Обсяг достатньої техніки-це мінімальна сукупність технічних дій, які забезпечують борцю дозвіл тактичних завдань, що виникають у процесі змагання [17].

Визначаючи зміст техніко-тактичної підготовки, фахівці з греко-римської боротьби звертають увагу на потребу встановити зв'язки між змагальною діяльністю та змістом техніко-тактичної підготовки борців.

Даний зв'язок визначений у вимогах навчальних програм та пливає на результативність техніко-тактичних дій у поєдинках. Відповідно, з найбільш результативних прийомів повинен визначатися індивідуальний комплекс борця - це і буде рішенням головного завдання навчально-тренувального комплексу техніко-тактичного процесу в греко-римській боротьбі.

Не звертаючи увагу на встановлений підхід до визначення змісту навчання техніки боротьби, існують винятки - це прийоми, що рідко зустрічаються в змагальних сутичках, але потрібні для розвитку базової техніки спортивної боротьби. До цих прийомів відносяться кидки з підворотом і виведенням з рівноваги.

При встановленні порядку вивчення техніко-тактичних дій греко-римської боротьби потрібно дотримуватися дидактичних принципів навчання рухових дій.

Вивчення навчального матеріалу стає ефективним при доступності для учнів, тому доступність виступає одним з головних факторів, що визначає порядок засвоєння навчального матеріалу. З погляду індивідуалізації навчання треба встановити для спортсменів, що займаються рівень складності матеріалу, відповідно, який не може бути низьким, щоб була можливість утримати увагу, і не високим, щоб бути йому під силу.

Основний підхід, яким фахівці з греко-римської боротьби радять будувати порядок вивчення техніко-тактичних дій, виступає дотримання дидактичних правил «від простого до складного», «від легкого до важкого». Більш доцільним порядком вивчення техніки виступає такий порядок освоєння прийомів, в якому його вивчення освоюється за зростаючими фізичними труднощами і координаційною складністю.

Новіков О. [18]. вважає, що основними схемами визначення послідовності вивчення прийомів є:

- вивчення прийомів за принципом «від простого до складного»;
- вивчення кількох прийомів боротьби у партері та у стійці;

- одночасне вивчення широкого кола типових прийомів із різних кваліфікаційних груп;
- кругове вивчення прийомів за групами: вивчення обмеженого числа прийомів; - раннє вивчення ефективної техніки [18].

Рациональним Новіков О. відзначає вивчення прийомів за принципом «від простого до складного», який реалізується на основі великого кола типової техніки, потроху звужуючи технічний діапазон з акцентом на перспективні та зручні для спортсмена прийоми [18].

Однією з особливостей віку є недостатній рівень розвитку сили м'язів. Це наслідок незавершеності процесу іннервації м'язів, бідності м'язових волокон білками та жирами. Відомо, що формування раціональної тактики та її прояв у боротьбі, залежить від тимчасових параметрів. Тому більш розподілу за доцільним є вивчення і вдосконалення елементів тактики в полегшених умовах.

Серед психічних особливостей сприйняття юних спортсменів 12-14 років принципове значення у формуванні тактичної і технічної підготовленості має те, що діти точні і краще сприймають повний зоровий образ рухів. Шуліка Ю. [28,29] та Туманян Г. [25] вважають, що це призводить до того, що з методів навчання більш прийнятний цілісний, ніж роздрібнений. Одночасно з цим виникає необхідність формування правильної рухової навички, що призводить до ускладнення процесу навчання. Подолання даної суперечності можливе при застосуванні оптимальних вихідних положень і підведених вправ.

Вирішуючи завдання тактичної підготовки, ми враховували, що розучування руху на невеликій швидкості формує правильну техніку, але учень не здатний на виконання її на максимальній швидкості. Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, але юний борець не в стані розподілити увагу між прагненням показати максимальну швидкість і прагнення виконати його правильно.

Вихід з цього протиріччя має два шляхи:

1. У поперемінному використанні обох методичних прийомів.
2. На виконання руху від низької до максимальної, але контрольованої швидкості [25, с. 43].

Будь-яка рухова дія, якою б новою вона не здалася, виконується завжди на основі власного рухового досвіду. Тому розширення рухового арсеналу різними вправами з суміжних видів спорту сприяє формуванню тактики боротьби.

Тренувальний процес слід побудувати так, щоб збагачення навичками відбувається системно та безперервно. Це викликає необхідність визначення рухів, які можна довести до рівня рухового досвіду, рухового успіху, на яких слід зупинитися після ознайомлення.

Відповідно у своїх дослідженнях Г. Туманян пропонує, що до вивчення нового руху слід приступати тоді, коли попередньо рух доведено до рівня рухового вміння, а потім багаторазово і періодично повертатися до нього [25, с. 18].

Формування високого рівня психологічної підготовленості можливе тільки при врахуванні типологічних властивостей нервової системи та темпераменту спортсменів, що займаються. На думку багатьох учених, ігнорування цих особливостей, може звести до нуля спроби тренера навчити конкретному прийому, а іноді зупинити зростання спортивної майстерності. У своїх дослідженнях ми переконалися в залежності стилю боротьби від типологічних властивостей нервової системи, темпераменту та особливості врахування їх у ході техніко-тактичної підготовки.

На нашу думку, спортсмени, що володіють неврівноваженою у бік збудження нервовою системою, інтенсивністю збудження і гальмування, ригідністю і низьким нейротизмом, як правило, є борцями атакуючого стилю.

Спортсмени, що володіють середньою по збудженню силою нервових процесів її врівноваженістю та пластичністю, віддають перевагу, захисному стилю.

У процесі формування тактики необхідно передбачати стиль борця і відповідно до нього акцентувати увагу на більш ефективні для цієї групи технічні дії.

У арсеналі прийомів у техніці і тактиці Аліханов І. виділяє 4 групи:

- окремі операції (елементи);
- стійкі сукупності операцій (захоплення, прийоми);
- техніко-тактичні дії;
- комбінації та зв'язки [1, с. 35].

Базова техніка повинна забезпечити формування в свідомості спортсменів уявлення про основні вимоги та організації рухів з урахуванням сенсу та умов вирішеного рухового завдання. Відповідно до рухової задачі базові дії зі змістом структуруються у свідомості, визначалися як умови сприйняття, формування, запам'ятовування, відтворення операцій в їх логічній послідовності.

Таким чином, оволодіти базовою технікою і тактикою боротьби означає навчитися ставити перед собою реальну мету та реалізувати її в послідовності обов'язкових операцій та дій у їх цілісній динаміці.

1.6. Методика навчання техніко-тактичних діям у греко-римській боротьбі на етапі попередньої базової підготовки

Методика навчання рухам це сукупність засобів, методів та методичних прийомів, що відображають закономірності, та за якими відбувається цілеспрямований розвиток рухових умінь, навичок та пов'язаних з ними знань.

Методика навчання руховим діям розділена на: методику початкового освоєння, методику поглибленого розучування, методику закріплення та його вдосконалення.

Методика початкового навчання техніко-тактичним діям в греко-римській боротьбі, як правило, охоплює два етапи: дій; на етапі розвитку рухового вміння:

1) оволодіння деталями техніко-тактичних дій у властивих навчальних умовах;

2) оволодіння вірним виконанням деталей у неподільній техніко-тактичній дії;

3) Третій етап розрахований на спортсменів-розрядників і спрямований на розвиток дій у варіативних умовах[28, с. 32].

У методиці навчання техніці греко-римської боротьби сформувалося три методи розучування: цілісний, вроздріб, за допомогою вправ, що підводять. Цілісний метод і метод розучування частинами деяких роботах об'єднуються в комбінований метод, а метод розучування розглядається як набір особливих вправ з партнером. Для початкового навчання необхідно використовувати два варіанти вивчення техніки:

- пряме вивчення техніки за допомогою цілісного, розчленованого та комбінованого методів навчання;
- за допомогою підводящих вправ [28].

Застосування загальнорозвиваючих та спеціальних вправ сприяє поступовому підведенню оволодіння складною технікою спортивної боротьби організму спортсменів.

У методиці навчання прийомам греко-римської боротьби у перший рік навчання, велике значення потрібно приділяти підвідним вправам. До підвідних вправ належать загальнорозвиваючі та спеціальні. Загальнорозвиваючі вправи направлені на розвиток загальної фізичної підготовки та формування загального фундаменту фізичних аспектів підготовки рухових процесів, спеціальні вправи готують до успішного освоєння техніки боротьби та розвитку функцій, необхідних у боротьбі.

До вправ, що підводять, належать ігри та ігрові вправи, які використовуються для загальної та спеціальної фізичної підготовки, і для засвоєння техніко-тактичних дій.

Навчання техніки греко-римської боротьби поєднано з засвоєнням прийомів, захистів та контрприйомів боротьби. Навчання техніко-тактичних

дій бере початок з розучування прийому на партнері, що не чинить опір до виконання прийомів у сутичці на змаганнях. Постійність навички засвоюється частою відпрацювання прийомів з партнером та банальною імітацією прийомів, а варіативність навички формується за допомогою навчальних, навчально-тренувальних та тренувальних сутичок [28].

У методиці навчання на етапі попередньої базової підготовки особливої уваги надається вивченню елементів техніко-тактичних дій, а саме: дистанцій, стійок, пересувань, захоплень, звільнення від захоплень, тиснення, маневрування та ін. Примітивним технічним діям, і це не просто так, тому що в простому підході важливо навчити проводити прийоми. Прийоми виступають ефективним способом досягнення перемоги. Вивчення прийомів, комбінацій і навіть техніко-тактичних комплексів не дає певного розвитку навичок ведення єдиноборств, вони складаються несвідомо та стихійно.

Є.М. Чумаков [26] виділяє такі методи, що використовуються під час навчання тактиці:

1. Метод узагальнених правил. Ці правила можуть бути такими: «Кинь противника у тому напрямку, куди він пересувається», «Проведи прийом у напрямку зусиль противника» і т.п.

2. Проблемний метод. Він передбачає накопичення досвіду самим спортсменом. Навчання цим методом можна здійснити такими шляхами: накопичувати стихійний досвід прямо у сутичці під час тренувань та змагань; цілеспрямованість та грамотно організовані умови для засвоєння навичок.

3. Евристичний метод. Усім відомо, що чим більший досвід у борця, тим ймовірніше, що у нього добре розвинена інтуїція і інтуїтивно він сам знаходить вірне рішення [26, с.18].

Для накопичення досвіду застосовуються такі методичні прийоми:

- фіксація та розбір ситуацій разом із борцем;
- варіювання та моделювання ситуацій з можливим противником або знаходження тактичних рішень у певній ситуації;

- обмеження у часі. Процес реалізації тактичного плану та управління власними діями за умов швидкої зміни ситуацій [26, с.19].

Навчання та використання першого методу в основному здійснюється на теоретичних заняттях, роль і значення яких дуже важливі. Так, Б.М. Рибалко зазначав: «Теоретичні заняття щодо вдосконалення тактики приносять дуже велику користь» [21, с. 22]. Але тренери більше покладаються на досвід спортсменів. Тому тактичному вдосконаленню спортсменів необхідно приділяти більше уваги. Тренер створює певну тактичну ситуацію і таким чином прищеплює спортсмену навички вирішення тактичних завдань у ході поєдинку (метод диференціювання). Надалі вони закріплюються у вільних сутичках. Специфіку тактичних задач і їх обумовленість кожен тренер визначає по-своєму, спираючись на особистий досвід. Це пов'язано з тим, що тактична структура поєдинку у греко-римській боротьбі швидко змінюється і залежить від багатьох факторів.

Що стосується двох інших методів розвитку тактичних дій, то їх раціонально застосовувати з борцями високої кваліфікації.

Отже, у теорії і практиці греко-римської боротьби склалася парадоксальна ситуація: борців навчають техніці боротьби і навчають тактичним закономірностям за якими проходить протиборство, тобто. сама боротьба. Вважається, що спортсмени самі усвідомлюють і засвоюють ці закономірності в тренувальних та змагальних сутичках. Але даний процес засвоєння, протікаючи методом проб і помилок, характеризується великою тривалістю і хаотичністю. Головне, що далеко не завжди засвоєння тактичних умінь і навичок, забезпечує їх правильне формування.

Становище, що склалося в методиці навчання техніки та тактики у боротьбі дорослих спортсменів, ще більше ускладняється у роботі з дітьми на етапі попередньої базової підготовки.

До технічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки за роками навчання належать прийоми техніки боротьби в партері та прийоми техніки боротьби у стійці, що висвітлені в таблиці 1.1.

Прийоми техніки боротьби на етапі попередньої базової підготовки

Техніка Боротьби	Перший рік навчання (12 років)	Другий рік навчання (13 років)	Третій рік навчання (14 років)
Техніка боротьби в партері	1.Перевороти скручуванням 2.Перевороти перекатом 3. Перевороти накатом 4. Комбінації прийомів	1.Перевороти скручуванням 2.Перевороти забіганням 3. Переворот прогином 4. Кидок накатом 5. Кидок прогином 6. Комбінації прийомів	1.Перевороти скручуванням 2.Перевороти забіганням 3.Перевороти перекатом 4. Перевороти накатом 5. Кидок накатом 6. Комбінації прийомів
Техніка боротьби в стійці	1. Переведення нирком 2. Кидки нахилом 3.Кидок поворотом (млин) 4.Кидок поворотом (через спину) 5. Кидки прогином 6.Звалювання збиванням 7. Комбінації прийомів 8.Дожими, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту»	1. Переведення ривком 2. Переведення нирком 3.Кидки підворотом (через спину) 4. Кидки прогином 5. Комбінації прийомів 6.Дожими, виходи та контрприйоми з виходом з «мосту»	1. Кидки нахилом 2.Кидки підворотом 3. Кидок поворотом «млин» 4. Кидок обертання «вертушка» 5. Кидки прогином 6. Комбінації прийомів

Тактична підготовка на етапі попередньої базової підготовки включає наступні тактичні прийоми: напад, переслідування, активна оборона, зустрічна боротьба, розвідка та маскування.

Напад – це основний спосіб ведення боротьби. Нападаючи, спортсмен змушує противника робити або захист, або прийоми у відповідь. Але до будь-якого прийому у відповідь, необхідно підготуватися. У раптових нападах противник, як правило, не встигає зробити прийом у відповідь і задовольняється захистом. Найчастіше борці дають тимчасове відстрочення поразки, оскільки напад дає часткову чи повну перемогу над суперником. Відповідно, до нападу слід вдаватися у всіх випадках, як тільки випадає можливість [26].

Під час нападу можуть застосовуватися всі методи боротьби. Найбільш широко при нападі застосовуємо метод придушення супротивника та метод раптовості. При користуванні цими методами особливу увагу слід приділити повторним атакам. Несподіванка повторної атаки, обумовлює тим, що вона наздоганяє супротивника в момент його демобілізації після усвідомлення ним безрезультатності вашої першої атаки. У всіх випадках для нападу необхідно використати недоліки супротивника, його слабкі сторони.

Переслідування та забезпечення повної перемоги. Повної перемоги можна здобути за допомогою несподіваного нападу на того, хто не встиг відновити себе. Перевага над противником може бути завойована за допомогою ретельно підготовленої атаки і може бути досягнута придушенням або тривалим вимотуванням противника, в результаті якого він знесилився, втратив увагу, втратив волю до опору і завдяки цьому створив можливість досягти над ним повної перемоги. Почавши напад на супротивника, слід безперервно продовжувати атаки, змушуючи його вдаватися до нових і нових захистів.

Напади, що йдуть один за одним змусять супротивника постійно перейти в захист і, отже, зменшать його можливість проведення контратакуючи дій. Однак при переслідуванні необхідно бути обережним, оскільки, захопившись переслідуванням і забувши про обережність, борець може сам потрапити у підготовлену супротивником пастку [26].

Уміння встояти на ногах при завершенні кидків є для забезпечення повної перемоги основним, оскільки у того, хто стоїть на ногах, зберігається порівняно велика здатність маневрувати і переслідувати супротивника больовими прийомами. З іншого боку, у борців у рази збільшується потенційна енергія його тіла, що є значною перевагою над суперником.

При проведенні борцем кидків його противник застосовує різні прийоми захисту. Отже, щоб кинути супротивника на всю спину, при завершенні кидка, потрібно робити спеціальні дії, що переслідують противника і направляють його спину до килима, а також перешкоджають йому

застосувати викрутку. Супротивника приголомшеного нападом від кидка, потрібно негайно переслідувати утриманням. При цих переслідуваннях слід пам'ятати основне тактичне завдання - ізолювати атаковану кінцівку супротивника з інших його кінцівок [26].

Активна оборона. Обороняючись спортсмени не користуються перевагою нападу першим і тому перебувають у цьому відношенні, у невідповідному становищі. Однак, той, хто обороняючись здійснює вмілий захист, витрачає незрівнянно менше зусиль, ніж атакуючий витрачаючи на свій прийом, проти якого застосований даний захист. Таким чином, той, хто обороняється, має економію своїх сил і одночасно вимотує сили супротивника.

Завдяки такому подвійному впливу, активна оборона з часом, здатна різко змінити відношення сил і, зрештою, забезпечити перемогу.

Активна оборона має різноманітні захисти. В активній обороні, використовуються всі методи ведення боротьби, однак, неоднаковою мірою. Найчастіше застосовується метод виснаження сил противника за допомогою: безперервних атак; оборонних захватів; «висіння» на супротивнику; швидких пересувань по килиму (якщо борець, витриваліший за свого супротивника); боротьби лежачи, перебуваючи зверху супротивника [26].

Зустрічна боротьба. У складних умовах бою зустрічна боротьба має на меті: перехопити у противника ініціативу, придушити його волю до опору і наблизити його поразку. Зустрічна боротьба використовує прийоми після захватів у відповідь, прийоми після захисту і прийоми у відповідь. У зустрічній боротьбі застосовуються різні способи боротьби. Найбільш поширені з них є метод залучення противника в пастку. Наприклад, виклик противника на зручний для вас прийом або захоплення, який ви ту ж використовуєте.

Слід врахувати, що вибір «найкращого прийому у відповідь», на дане захоплення або прийом противника, «виходячи з становища, що склалося», вимагає часу, за який противник так само встигне багато врахувати і зірве

цей «кращий прийом», ніж будь-який інший прийом, але проведений раптово.

Вдало використовується метод раптовості, при проведенні прийомів. Противник намагається якнайшвидше прийняти стійке положення і в цю мить, так зайнятий своєю справою, зовсім не очікує нападу.

Розвідка. Мета розвідки у боротьбі – встановити, вразливі сторони противника, вивчити, наскільки він володіє технікою, визначити його тренуваність і дізнатися про його наміри. У боротьбі розвідка ділиться на попередню і безпосередню в процесі сутички.

Дані, отримані від розвідки, мають бути приховані від супротивника. Противник не повинен знати, що вам відомо, інакше робота, витрачена на розвідку, може не тільки витрачена марно, але навіть може бути використана противником для організації тактичного плану супротивником. Попередня розвідка починається задовго до бою з супротивником. Широку інформацію про фізичні якості противника можна отримати з його зовнішнього вигляду.

Щоб визначити наміри противника, можна діяти двома способами:

По-перше, стати абсолютно рівно і надати противнику ініціативу. Він тут же покаже, чого прагне, почавши вас тягнути або напирати на вас, або заходити навколо вас.

По - друге, спробувати (дуже обережно) напирати або тягнути на себе і стежити: якщо противника цей напрямок влаштовує, він почне маневрувати так, щоб кинути вас до центру килима.

Звільняючись кілька разів від захоплень і переходячи до дистанції поза захопленням, стежте за тим, чи противник буде відновлювати колишнє захоплення або він почне добиватися нового. За впевненістю супротивника, домогтися певного захоплення можна визначити, наскільки він для нього цінний, а отже, наскільки йому бажана та дистанція, до якої належить це захоплення.

Маскування. Якщо розвідка ставила за мету дізнатися якомога більше про противника, розкрити його задуми, то маскування має на меті приховати

свої можливості та наміри або змінити їх в очах противника в потрібному для вас напрямку.

Маскувати можна: ступінь розвитку та стан своїх якостей, почуттів та настрою, свою техніку та тренованість, а також свої задуми та тактику їх виконання.

Приховування (або применшення) своїх якостей, викликає у противника обачливі рішення, послаблює його пильність і волю та повну мобілізацію своїх сил.

Примноження деяких своїх якостей у власних очах противника, викликає в нього перестраховку разом із нею зайві витрати сил, і навіть надмірну обережність, що веде до нерішучості.

Для маскуванню своїх сил потрібно дотримуватися далекої та середньої дистанції не підпускаючи супротивника на зближення, тримати тіло розслабленим і поступатися деякими, безпечними для вас рухам супротивника.

Для того щоб здатися противнику швидше, ніж ви насправді є, потрібно виконати кілька добре засвоєних перехоплень, і зробити наголос на те, що рух рук, за рахунок згинання передпліччя, буде найбільш швидким, чим ближче буде проноситься рука перед очима супротивника.

Для маскуванню своєї витривалості потрібно після кожного свистка судді повільно підніматися і також повільно повертатися на середину килима, одночасно роблячи глибокі вдихи і видихи, копіюючи відпочинок.

Маскувати малу витривалість частково, можна повільним темпом бою. Маскуючи хорошу техніку можна багаторазовими, нехай і невдалими, але безпечними для маскуванню спробами проводити один і той самий прийом.

Для маскуванню слабкої техніки необхідно боротися в стійці переважно на дальній і середній дистанції, а при боротьбі лежачи, знаходитися зверху противника.

Маскуванню задумів може бути одинарним і подвійним. Одинарне маскуванню задуму складається з хибних атак, спрямованих на відволікання

тіла противника, досить уваги противника, будь-яку частину противника, досить віддалену від передбачуваного об'єкта нападу.

Подвійне маскування задуму трохи складніше, розберемо на прикладі: При боротьбі стоячи, збираючись кинути супротивника, не треба повертати голову і дивитися, чи вистачить місця на килимі для кидка. Дивлячись вперед через плече супротивника, легко уявити всю площу килима, а намір залишиться замаскованим.

За допомогою маневрування ви заважаєте противнику сконцентруватися або використовувати його силу і прагнення підготувати гарне вихідне положення, що використовується для нападу на противника. Маневрування: пересування по килиму; зміна стійок, захоплень та дистанцій, дії, що загрожують противнику або викликають його на певні, вигідні для вас вчинки. Заважаючи противнику концентрувати його сили або використовувати їх, борець тим самим зменшує загрозу потужного нападу.

Спеціалізовані ігрові комплекси виробляють у молодих борців уявлення про основи єдиноборства, як досягти переваги одного суперника над іншим. Юні спортсмени в іграх мають можливість апробації власного тактичного арсеналу. Застосування координаційних ігор, до яких входять ігри в дотик, ігри з атакуючими захопленням, ігри на зрив захоплень, ігри в дебют та ігри на витіснення цілеспрямовано сприяють формуванню цілого блоку базової техніки та тактики, що складається з пересувань, захватів та стійок.

У процесі формування технічної та тактичної підготовленості слід враховувати те, що у віці 12-14 років не закінчилося формування скелета. Нерівномірне навантаження на ліву та праву сторони може спричинити деформування в поставі. Крім того, недооцінка виконання рухових дій призводить до формування значного рівня технічної асиметрії, що негативно впливає на організм спортсмена не тільки у зв'язку з можливою деформацією постави, а й через негативний вплив на спортивний результат.

Виходячи з цього, слід зробити висновок, що формування готовності проводити прийом в обидві сторони відповідає як завданням технічної та і завданням фізичної підготовки, а також відповідає віковим особливостям.

Висновки до розділу 1

У першому розділі досліджено теоретичні аспекти навчання техніко-тактичним діям юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Охарактеризовано психофізіологічні особливості спортсменів 12-14 років. Характерними особливостями даної вікової групи є: розвиток мотиваційної сфери, виховання усіх напрямків всебічного і гармонійного розвитку особистості, формування індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей, високий потенціал впливу спортивної діяльності на формування творчої активності особистості. У підготовці спортсменів даної вікової групи, особливого значення набуває врахування його психологічних особливостей. До основних належать риси темпераменту та характеру борця. Визначено важливість формування вольових якостей спортсмена на даному етапі підготовки.

Розкрито способи формування інтересу до занять греко-римської боротьбою. До основних належать: вільний вибір завдання, пропозиція своїх рішень, обмін своїми досягненнями, знаннями, отриманими з різних джерел у межах навчального процесу.

Здійснено аналіз загальної тактики греко-римської боротьби. Розкрито особливості тактичних дій при обороні та нападі в греко-римській боротьбі. Охарактеризовано особливості застосування різних стилів ведення поєдинку.

Розкрито зміст техніко-тактичної підготовки борців. Проаналізовано підходи різних дослідників-практиків до організації і здійснення техніко-тактичної підготовки у греко-римській боротьбі.

Досліджено особливості методики навчання техніко-тактичних діям у греко-римській боротьбі на етапі попередньої базової підготовки. При

навчанні тактиці використовують наступні методи: узагальнених вправ, проблемний і евристичний метод. Розкрито основні прийоми техніки боротьби в партері та прийоми техніки боротьби у стійці, що необхідно засвоїти спортсменам на етапі попередньої базової підготовки. А також охарактеризовано методичні рекомендації щодо застосування наступних тактичних прийомів: напад, переслідування, активна оборона, зустрічна боротьба, розвідка та маскування.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

В дослідженні використовуються наступні методи наукового дослідження:

- теоретичний аналіз наукової літератури та мережі Інтернет;
- педагогічне спостереження;
- аналіз відеоматеріалів змагань різного рангу.

Теоретичний аналіз наукової літератури та мережі Інтернет, з метою вивчення теоретичного та практичного досвіду з організації та здійснення техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби.

Педагогічне спостереження - це планомірний аналіз і оцінка індивідуального методу організації навчально-виховного процесу без втручання дослідника. Педагогічне спостереження у нашому дослідженні проводилося з метою вивчення процесу техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби. Педагогічне спостереження проводилися у ході навчально-тренувальних занять з греко-римської боротьби. Використання педагогічного спостереження під час змагань дало можливість всебічно дослідити результативність змагальної діяльності спортсменів. Це дозволило зібрати первинну інформацію, уточнити особливості формування техніки та тактики греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки.

Аналіз відеоматеріалів змагань різного рангу, а саме чемпіонату України та чемпіонату Миколаївської області, що проводилися протягом 2021-2022 рр. з метою визначення рівня оволодіння техніко-тактичною підготовкою юних спортсменів з греко-римської боротьби у змагальному періоді.

Для визначення особливостей змагальної діяльності спортсменів були вивчені відеозаписи змагальних сутичок. Усього було проаналізовано 4

змагальні сутички. Аналіз відеоматеріалів сутичок дав нам можливість проаналізувати наступні показники:

- кількість техніко-тактичних дій, що проводилися борцями в процесі поєдинку;
- ефективність техніки, яку застосовує спортсмен у стійці та в партері
- результативність техніки, що застосовується спортсменом у стійці та в партері

2.2. Організація дослідження

Для вирішення поставлених завдань було проведено дослідження ефективності техніко-тактичних дій у змагальній діяльності борців з греко-римської боротьби 12-14 років. Дослідження проводилось на базі МОК КДЮСШ №1 з греко-римської боротьби міста Миколаїв протягом 2021-2022 років. Загальна кількість обстежених 10 осіб.

Дане дослідження проводилося з вересня 2021 року по листопад 2022 роки і включало три взаємопов'язані етапи.

Перший етап дослідження (вересень-грудень 2021 р.) був присвячений дослідженню науково-методичної літератури, вивченню стану проблеми дослідження. Визначався загальний напрямок роботи, формувалися та уточнювали цілі, завдання та методи дослідження.

На другому етапі дослідження (січень - серпень 2022 р.) визначався зміст техніко-тактичної підготовленості борців за допомогою вивчення та аналізу даних змагальної діяльності.

Третій етап (вересень-листопад 2022 р.) був присвячений аналітичному узагальненню отриманих даних, уточненню теоретико-методологічних аспектів попередньої базової підготовки борців, визначенню змісту техніки і тактики та послідовності її формування на етапі попередньої базової підготовки борців. Здійснювалося оформлення роботи.

РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1 Аналіз результатів експериментальної перевірки методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки

Для оцінки ефективності нашого експерименту ми проконтролювали виконання юними борцями п'яти тактичних дій, яким приділялося більше часу у тренувальному процесі.

Ми проаналізували змагання проведенні у м. Миколаїв. У ньому приймали участь спортсмени, які раніше не брали участь у великих змаганнях та не займали призові місця.

У період змагань кожен спортсмен провів 4 сутички, з яких 3 виграв та 1 програв. В підсумку команда зайняла 2-е місце.

У таблиці 3.1 представлені результати змагальної діяльності спортсменів. Дана таблиця дає можливість простежити, як виконувались завдання, дані перед змаганнями. Було взято два критерії оцінки атакуючих та тактичних дій.

1. Почата та доведена спроба.
2. Почата та не доведена спроба.

Таблиця 3.1

Результати змагальної діяльності спортсменів

Атакуючі дії	Сутичка №1	Сутичка №2	Сутичка №3	Сутичка №4
Почата та доведена спроба	16	20	19	8
Почата та не доведена спроба	15	22	14	11

З їхньою допомогою ми можемо оцінити та охарактеризувати тактичну активність кожної сутички.

У першій сутичці ми бачимо, що розпочаті та доведених спроб 16, а не доведених – 15. Це говорить про те, що спортсмени виявили цілеспрямованість та завзятість для досягнення перемоги і при цьому показали хорошу тактичну підготовку. Це проявлялося у застосуванні ними усіх технічних прийомів, що розучуються під час тренування.

У другій сутичці, активність борців збільшується. Це сталося ще й тому, що противник був значно гірше підготовлений. Ми бачимо, що на відміну від першої сутички, тут доведених спроб 20, а не доведених 22.

У третій сутичці активність знижується, але складність вища, ніж у двох попередніх, 19 доведених та 14 не доведених.

Четверта сутичка була фінальною, і тут зіграла роль психологічна сторона сутички. Суперники повинні примірятися один до одного і лише у другій половині бою вони перейшли до активної боротьби, звідси і мала кількість активних тактичних дій. Доведених 8, а не доведених 11.

Розглядаючи таблицю 3.2, у якій показана змагальна діяльність однієї суточки.

Таблиця 3.2

Результати змагальної діяльності першої сутички

Атакуючі дії	Кидки через стегно	Кидки через спину	Кидки за руку	Кидки прогином	«Вертушка»	
Почата і не доведена спроба	+++++	---+	+++	---+	++	15
Почата і доведена спроба	++++-	++----	++++++	+++--	+-	16

Тут ми бачимо, що з 5 прийомів, які були дані у завданні, розпочаті були всі, з цього можна зробити висновок, що спортсмени правильно зрозуміли завдання та намагались виконати те, що готували на тренуваннях. Ще це можна пояснити тим, що суперник був підготовлений трохи гірше, у цьому

виявилось і те, що спортсмен за незначний час може оцінити підготовку противника, використовуючи при цьому тактичну розвідку, котра, як на навчанні тактичним діям, також була присутня в процесі навчання.

В таблиці 3.2 включено 2 розділи.

- Перший розділ – атакуючі дії ,це техніко-тактичні дії, які були дані у завдані, їх 5. Ми обмежились ними через те, що спортсмени ще не мають досвіду і, визначивши їм конкретні прийоми для ведення боротьби, ми дамо їм можливість зосередитися і не виконувати непотрібні прийоми.

- Другий розділ включає у себе дві оціночні графи:

- 1) почата та не доведена спроба, тут ми оцінюємо активність і правильність прийому;
- 2) почата і доведена спроба. Тут оцінюється правильне і швидке виконання прийому до кінця.

Плюсами та мінусами позначається виконання спроби. З таблиці видно: спроба розпочати дію та довести її до кінця 16 позитивних результатів, з чого випливає, що спортсмени виконували 16 прийомів та зробили 15 спроб вдало розпочати прийом.

У таблиці 3.3 показана активність у другій сутичці. Ми бачимо, що кількість розпочатих спроб зростає, спортсмени намагаються не просто виграти сутичку, а показати свою різнобічну підготовку.

Це є результатом методики навчання, оскільки на тренуваннях було вивчено і закріплено такі тактичні ведення боротьби, як активний напад.

Таблиця 3.3

Результати змагальної діяльності другої сутички

Атакуючі дії	Кидки через стегно	Кидки через спину	Кидки за руку	Кидки прогином	«Вертушка»	
Почата і не доведена спроба	++++++	--+++	++++	-++	++-	22
Почата і доведена спроба	+++--	+--	+++	-+++-	++--	20

Таблиця 3.3, як і попередня, описує 5 атакуючих дій. Щоб оцінити їх, ми позначили дві категорії. Розпочата та доведена спроба, в якій плюсами та мінусами позначається виконання спроби. За результатом цієї таблиці можна побачити, що доведених спроб – 20, отже, він виконав 20 прийомів, які були оцінені в балах, з яких склалась перемога у сутичці. Плюсами зазначено те, що прийом був виконаний повністю, у повній координації та був оцінений тією кількістю балів, які максимально можливі за даний прийом.

Мінуси говорять про те, що прийом виконаний не зовсім чисто та оцінка у балах дещо знижена. Так з таблиці 3.3 ми бачимо, що спортсмени чисто виконали один кидок через спину, три кидки через стегно, три кидки прогином, дві вертушки.

Таблиця 3.4 показує активність в 3 сутичці. Активність тут у порівнянні з першою та другою – висока, компенсована складністю виконуваних прийомів. Цей бій був виграний достроково, чистим кидком.

Таблиця 3.4

Результати змагальної діяльності третьої сутички

Атакуючі дії	Кидки через стегно	Кидки через спину	Кидки через руку	Кидки прогином	«Вертушка»	
Почата і не доведена спроба	++	++-	++++	++-	+-	14
Почата і доведена спроба	++--	++--+-	+++-	---	++	19

Також можна побачити, що спортсмени чисто виконали по три кидки через спину, по три кидки за руку, по дві вертушки, що й призвело до їхньої перемоги.

Таблиця 3.5 показує тактичну активність у четвертій сутичці. Ця сутичка була фінальною, що вплинуло на активність спортсменів, так як противник був відміно підготовлений і мав значний досвід. Але дивлячи на таблицю 3.5,

ми бачимо, що спроби почати прийом також присутні і це є наслідком тактичного ведення сутички, що називається активною обороною.

Таблиця 3.5

Результати змагальної діяльності четвертої сутички

Атакуючі дії	Кидки через стегно	Кидки через спину	Кидки за руку	Кидки прогином	«Вертушка»	
Початок і не доведена спроба	--+	+-	+-	-	+--	11
Початок і доведена спроба	+-	+-		+-	+-	8

Незважаючи на психологічну та фізичну втому, спортсмени намагалися виконати установку.

Чисто виконати по одному кидку через стегно, по одному кидку через спину. І взагалі були налаштовані на перемогу. Також у сутичці вони намагалися зробити складні технічні дії, такі як « вертушка».

І хоча в результаті останнього бою вони програли, по балам відбив у противників був незначний, внаслідок цього вони зайняли призові місця, і ми вважаємо, що це їхнє досягнення стало результатом впровадження нашої методики навчання техніко-тактичних дій у процесі підготовки до цих змагань.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі здійснено оцінку ефективності методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки у змагальній діяльності. Аналіз результатів експериментальної перевірки методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки дає можливість оцінити активні дії спортсменів. В процесі

змагань, що склалися з чотирьох сутичок нами перевірялося виконання юними борцями п'яти тактичних дій, а саме: кидки через стегно, кидки через спину, кидки за руку, кидки прогином, «вертушка».

Ефективність проведення даних прийомів визначалася в кожному поєдинку і оцінювалася за двома критеріями: почата та доведена спроба, почата та не доведена спроба. Результати проведених поєдинків, три з яких було проведено з перемогою, а один призвів до поразки, але в загальному заліку команда одержала перемогу. Даний аналіз змагальної діяльності дає можливість стверджувати, що методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки була ефективною.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено науково-теоретичне обґрунтування техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки та перевірено її ефективність в процесі змагальної діяльності.

1. Досліджено особливості техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки. Розкрито психофізіологічні особливості підготовки спортсменів віком 12-14 років. Доведено важливість впливу спортивної діяльності на формування індивідуальних фізичних і морально-вольових якостей особистості підлітка та потреби самовдосконалення. Вольова підготовленість спортсмена з греко-римської боротьби включає в себе здібності до реалізації цілеспрямованості, рішучості та сміливості, наполегливості та завзятості, витримки та самовладання, самостійності та ініціативності.

Здійснено аналіз техніко-тактичної підготовки спортсменів з греко-римської боротьби. Розкрито засоби технічної і тактичної підготовки борців. Проаналізовано тактичні дії спортсменів у поєдинках з борцями різних стилів.

2. Розроблено методику навчання техніко-тактичним діям у греко-римській боротьбі на етапі попередньої базової підготовки. Розкрито зміст техніко-тактичної підготовки. Основами техніки греко-римської боротьби виступають прийоми і стійки, їх модифікації, складні техніко-тактичні дії, а саме: комбінації та контрприйоми, пересування, захоплення, виведення з рівноваги. Методика навчання техніко-тактичним діям розділена на: методику початкового освоєння, методику поглибленого розучування, методику закріплення та його вдосконалення. Проаналізовано наступні методи навчання тактиці: метод узагальнення вправ, проблемний метод, евристичний метод. Розкрито за роками навчання основні прийоми техніки боротьби в партері та прийоми техніки боротьби у стійці, що є основою

технічної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки. А також розкрито тактичні прийоми та особливості їх проведення на етапі попередньої базової підготовки спортсменів з греко-римської боротьби. До основних тактичних прийомів належать: напад, переслідування, активна оборона, зустрічна боротьба, розвідка та маскування.

3. Перевірено ефективність методики техніко-тактичної підготовки спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки в змагальній діяльності. Для визначення ефективності методики техніко-тактичної підготовки спортсменів були вивчені відеозаписи змагальних сутичок. Детально проаналізовано ефективність проведення прийомів в кожному поєдинку за двома критеріями: почата та доведена спроба, почата та не доведена спроба. При проведенні кожного поєдинку оцінювалися виконання юними борцями наступних п'яти тактичних дій, а саме: кидки через стегно, кидки через спину, кидки за руку, кидки прогином, «вертушка». Результати змагань, а саме, три перемоги з чотирьох поєдинків, свідчать про те, що методика техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки була ефективною.

Перспективами подальших досліджень є удосконалення методики техніко-тактичної підготовки юних спортсменів з греко-римської боротьби на наступних етапах підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алиханов И. И. Техничко-тактичеськее мастерство борцов вольного стилия / И. И. Алиханов // Спортивная борьба, 1977. – М. : Физкультураи спорт. – С. 34 – 38.
2. Базовая техничеськая подготовка борцов классическесого стилия. –Методическее рекомендации для тренеров / А. С. Кузнецов, В. И. Лещенко, Н. Н. Маркин, А. Д. Новиков, В. А. Ни, Ю. А. Шулика. – М. : Госкомитет СССР по ФК и спорту, 1990. – 65 с.
3. Блеер А. Н. Как повысить соревновательную надежность высококвалифицированных борцов / А. Н. Блеер, Л. А. Игуменова / Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 53 – 54.
4. Галковский Н. М. Модельные характеристики сильнейших борцов в вольной борьбе / Н. М. Галковский, А. А. Новиков, Б. В. Шустин . Спортивная борьба. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 9 – 11.
5. Греко-римская борьба. Примерная программа для системы дополнительного образования детей : детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под ред. Б. А. Подливаева. – М. : Советский спорт, 2004. – 272 с.
6. Греко-римська боротьба. Навчальна програма. – К.: 2011. – 60 с.
7. Греховодов В. А. Спортивная борьба: изменение тактики / В. А. Греховодов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 49 – 51.
8. Дахновский В. С. Подготовка борцов высокого класса / В. С. Дахновский, С. С. Лещенко. – К. : Здоровье, 1989. – 188 с.
9. Дрюков В. О. Інформаційна база даних комплексного контролю в олімпійських видах боротьби / В. О. Дрюков, Ю. О. Павленко, Я. С. Щербашин // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. Зб. наук. праць ДНДІФКіС. – 2004. – № 2. – С. 35 – 38.

10. Ивлев В. Г. Скоростно-силовая подготовка в борьбе / В. Г. Ивлев // Спортивная борьба. Ежегодник. – М., 1980. – С. 20 – 23.
11. Игуменов В. М. Проблема планирования предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе / В. М. Игуменов, В. В. Шиян // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 61.
12. Клишин Н. В. Экспериментальные исследования планирования больших тренировочных нагрузок на этапе специальной предсоревновательной подготовки в спортивной борьбе / Клишин Н. В.: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М., 1974. – 26 с.
13. Кожарский В. П. Техника классической борьбы. – [2-е изд.] / В. П. Кожарский, Н. Н. Сорокин. – М. : «Физкультура и спорт», 1978. – 280 с.
14. Корженевский А. Н. Диагностика тренированности борцов / А. Н. Корженевский, В. С. Дахновский, Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 2. – С. 28 – 32.
15. Купцов А. П. Применение методических приемов в обучении юных борцов сложным технико-тактическим действием / А. П. Купцов, Б. А. Подливаев, М. М. Казилов, Ю. Т. Жуковский // Теория и практика физической культуры, 1978. – № 7. – С. 41 – 44.
16. Ляпин В. П. Оперативный педагогический контроль технической подготовленности борцов вольного стиля в предсоревновательном периоде / Ляпин В. П. : Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 // Киевск. ин-т физической культуры. – К., 1987. – 24 с.
17. Малков О. Б. Основы тактики борьбы с позиции теории конфликтной деятельности / О. Б. Малков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 45 – 50.
18. Новиков А. А. Оценка уровня специальной выносливости борцов по результатам выполнения специфических тестов с бросками

манекена А. А. Новиков, А. А. Петрунев, А. О. Акопян, С. С. Топольян // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 9. – С. 29 – 31.

19. Павлов А. Е. Экспериментальное обоснование эффективности методики обучения юных борцов технико-тактическим действиям с использованием технических средств / А. Е. Павлов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 10. – С. 41 – 44.

20. Подливаев Б. А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее / Б. А. Подливаев // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 9. – С. 33 – 38.

21. Рыбалко Б. М. Некоторые вопросы совершенствования силовой подготовки борца / Б. М. Рыбалко // Совершенствование систем подготовки борцов высокого класса : Материалы Всесоюзной конференции. – М., 1976. – С. 21 – 22.

22. Самвелян Л. А. Совершенствование технического мастерства борцов в условиях нарастающего утомления / Л. А. Самвелян, Л. А. Мецатунян // Спортивная борьба, 1972. – М. : Физкультура и спорт. – С. 53 – 56.

23. Табаков С. Е. Эффективность выполнения технических действий на различных этапах подготовки борцов / С. Е. Табаков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 30 – 31.

24. Тараканов Б. И. Оценка технико-тактического мастерства борцов : Учеб. пособие / Б. И. Тараканов. – Л. : ГДОИФК, 1989. – 22 с.

25. Туманян Г. С. Унифицированные критерии для оценки технико-тактической подготовленности борцов / Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, В. Л. Дементьев. – М. : ГЦОЛИФКа, 1986. – 24 с.

26. Чумаков Е. М. Масштабы соревновательной деятельности борца / Е. М. Чумаков // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 2. – С. 16 – 20.

27. Шиян В. В. Совершенствование специальной выносливости борцов / В. В. Шиян. – М. : ФОН, 1997. – 166 с.
28. Шулика Ю. А. Классификация техники спортивной борьбы по биомеханическим признакам и пути повышения качества технико-тактической подготовки борцов: учебно-метод. разраб. для студ-ов ИФК по теме «Классификация и терминология техники спортивной борьбы» и «техническая подготовка борца» / Ю. А. Шулика. – Краснодар: КГИФК, 1985. – 71 с.
29. Шулика Ю. А. Систематизация базовой тактической подготовки борцов / Ю. А. Шулика // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 8. – С. 23 – 26.
30. Юшков О. П. Исследование взаимосвязи технического мастерства с уровнем развития физических качеств юных борцов / О. П. Юшков, В. П. Сердюк, С. М. Репневский, А. Н. Савчук // Теория и практика физической культуры. – 1985. – № 8. – С. 23 – 24.
31. Klesins S. E. Reliability of the AAHPER youth fitness test items and relative efficiency of the performance measures / S. E. Klesins // The Research Quarterly. – 1968. – Vol. 39. – No. 3. – P. 809 – 811.

-