

**Міністерство освіти і науки України**

**Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького**

**Абдуллаєв А.К., Ребар І.В.**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ  
ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ**

Навчально-методичний посібник

Мелітополь, 2018

УДК 37.02:37.037.1(075.8)  
ББК Ч511.14я73Ч591  
А 13

Рекомендовано Міністерством освіти, науки, молоді та спорту України  
(протокол № 1/11-1278 від 01.02.2012 р.)

**Рецензенти:**

**Конох А.П.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури і туризму Запорізького національного університету;

**Ляхова І.М.** – доктор педагогічних наук, професор, директор інституту здоров'я та туризму Класичного приватного університету;

**Поламарьова А.Г.** – майстер спорту міжнародного класу з вільної боротьби, чемпіон Європи 1985 року заслужений тренер України з вільної боротьби.

А 13 **Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби:** навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Вид. 2-е, пероб. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.

ISBN

Навчально-методичний посібник містить розгорнутий аналіз теоретичних аспектів та актуальних проблем спортивної боротьби з курсу «Теорія і методика викладання вільної боротьби» та практичних занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (вільна боротьба)». Видання призначене для студентів спеціальності «Фізичне виховання».

Видання розраховане для використання в процесі навчання та самопідготовки студентами факультету фізичного виховання денної та заочної форм навчання навчальних закладів різних рівнів акредитації.

Наведені приклади методик можуть бути використані також під час проведення занять з фізичної культури у вищих навчальних закладах.

© А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар, 2018



## ЗМІСТ

ВСТУП .....	5
РОЗДІЛ 1 КОРОТКИЙ ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД І СТАТИСТИКА РОЗВИТКУ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У СВІТІ .....	8
1.1 Становлення вільної боротьби .....	8
1.2 Статистичні дані виступів українських вільних борців на міжнародній арені (1991 – 2009 рр.) .....	9
РОЗДІЛ 2 РОЛЬ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ГІГІЄНИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ .....	15
2.1 Анатомо-фізіологічні відомості про будову людини .....	15
2.2 Особиста гігієна, загартовування організму й харчування борця .....	23
2.3 Заходи запобігання травматизму, самоконтроль, масаж і самомасаж борця .....	35
2.4 Регулювання ваги борців .....	45
РОЗДІЛ 3 ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА ЯК СОЦІАЛЬНО ТВОРЧА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА .....	49
3.1 Творча система „тренер – учень» .....	50
3.2 Вимоги до професійної підготовленості тренера .....	53
3.3 Творча лабораторія тренера .....	55
3.4 Теоретична підготовка тренера .....	55
3.5 Аналіз тренувального процесу .....	56
3.6 Застосування допоміжних засобів .....	56
3.7 Виховна робота тренера з борцями .....	57
3.8 Чому юні борці залишають килим? .....	58
РОЗДІЛ 4 НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ .....	63
4.1 Техніка вільної боротьби .....	63
4.2 Методика навчання основних борцівських прийомів .....	66
4.3 Основні положення техніки вільної боротьби .....	77
4.4 Зустрічна боротьба .....	91
4.5 Прийоми, пов'язані із захопленням ноги в положенні «голова спереду» ..	97
4.6 Прийоми, пов'язані із захопленням ноги в положенні «голова збоку» ..	103
4.7 Методика навчання збивати .....	107
4.8 Методика навчання нирків і зближень .....	113
4.9 Прийоми у стійці, пов'язані із захопленням рук .....	125
4.11 Блок прийомів, пов'язаних із захопленням руки під плече (атакуючий захоплює плече знизу) .....	149

4.12 Блок прийомів, пов'язаних із захопленням руки й шиї .....	154
4.13 Тактика вільної боротьби .....	162
4.14 Способи тактичної підготовки .....	165
РОЗДІЛ 5 ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В СПОРТИВНІЙ БОРотьБИ .....	173
5.1 Змагальна діяльність єдиноборців:теоретичні і методичні аспекти .....	173
5.2 Методика підготовки борців за вимогами змагальної діяльності .....	258
ДОДАТОК .....	294
ЛІТЕРАТУРА .....	296

## ВСТУП

В умовах розбудови українського суспільства велику роль відіграють фізична культура і спорт, які є невід'ємною складовою частиною загальнолюдської культури, одними з визначальних чинників національного прогресу та здоров'я нації. Здоров'я молоді – головна мета суспільства, бо саме вона визначає майбутнє країни, подальший економічний і духовний розвиток, рівень життя, культури, науки. Нація, що не дбає про здоров'я дітей, приречена на вимирання. Здоров'я молоді не може стати жертвою ні хворої економіки, ні падіння моральних основ суспільства. Одним із компонентів фізичного загартовування є вільна боротьба.

Вільна боротьба – один з найбільш цікавих та складних видів спорту. У сутичці на килимі доводиться долати опір суперника. Вільна боротьба розвиває силу. Але якщо суперник також сильний, хіба подолаєш його однією силою? Потрібна спритність, без неї не досягнеш успіху. Вільна боротьба також добре розвиває витривалість.

Розгадати задум суперника, швидко оцінити обстановку, прийняти рішення – все за мить, адже схватка протікає бурхливо, обстановка змінюється швидко. Потрібна блискавична реакція та кмітливість. Вільна боротьба розвиває здатність швидко й тверезо мислити.

А сміливість? Хіба боягуз досягне успіху в бою на борцівському килимі? Багато вимог у вільній боротьбі висувається до тих, хто вирішив серйозно нею займатися. Тут немає чого робити лінивим та людям зі слабкою силою волі. Для таких шлях до успіху закритий.

Але вільна боротьба не тільки потребує багатьох людських якостей, вона неймовірно інтенсивно розвиває їх. Достатньо подивитися на хлопця, який займався в секції вільної боротьби хоча б рік. Одразу видно, як налились та округлились його м'язи, які спритні та впевнені стали його рухи, як він зміцнів та поздоровішав. Навіть короткий перелік фізичних якостей та навичок, які розвиває вільна боротьба, свідчить про ту користь, яку можуть принести захиснику Вітчизни заняття вільною боротьбою.

Для оволодіння сучасної військової техніки також потрібна сила та спритність, витривалість та сміливість, працьовитість та кмітливість, вміння не губитися та знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою. Ці якості потрібні і в бою, і в мирному трудовому житті.

Історія пам'ятає достатню кількість прикладів героїзму та відваги, зразкового виконання бойових завдань борцями – воїнами у період Великої Вітчизняної війни. Не забуті подвиги в тилу ворога неодноразового чемпіона СРСР з боротьби політрука – розвідника Олексія Катуліна, подвиги полковника

Жельніна – чемпіона СРСР з боротьби, загиблого геройською смертю в боях за Батьківщину. Прикладів багато, і вони вчать, яким повинен бути справжній син своєї матері-Батьківщини.

Вільна боротьба є одним із засобів фізичного виховання молоді. Люблять її і хлопці, і дівчата – і люблять не дарма. Заняття спортом допомагають долати з найскладніші проблеми, швидко поновлювати сили й бути знову готовими до виконання будь-якого завдання.

Недаремно кажуть: гарний борець – гарний воїн! І тут важливо, який він буде вести спосіб життя.

У філософському розумінні, спосіб життя – це характеристика сукупності типових видів життєдіяльності людей у поєднанні з працею і побутом, суспільним життям і культурою, поведінкою (стилем життя) та духовними цінностями. Тобто, поведінка або стиль життя є найважливішим елементом способу життя взагалі, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або соціальних груп населення. Поведінка – одна з основних детермінант здоров'я, вплив якої значно більший за інші. Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я що залежить від обрання способу життя конкретною особою. Щоб вплинути на поведінку молодої людини, потрібні зусилля з боку самої особистості, сім'ї, школи, дорослого оточення, суспільства. З позиції розуміння феномена особистості, визначаємо поняття здорового способу життя: це все в людській діяльності, що зміцнює адаптивні можливості організму, сприяє повноцінному виконанню навчальних і професійних завдань, соціальних і біологічних функцій у процесі повсякденної життєдіяльності.

Отже, здоровий спосіб життя – це, з одного боку, стан фізичних, духовних і соціальних показників, з іншого – сукупність ціннісних орієнтирів вихованців. У єдності вони, звичайно, розглядаються як сформованість потреб особистості у творчій життєдіяльності. Тому треба створювати таке середовище, яке дало б можливість:

- сформувати у молодого покоління усвідомлення того, що людина сама відповідає за своє здоров'я, тільки вона зможе його зберегти. Жоден лікар не зробить для неї того, що вона сама здатна зробити для себе;

- виховати в молоді потребу морального, фізичного, духовного самовдосконалення;

- прищепити навички особистої гігієни, загартовування, культури харчування та загальної культури особистості.

Нижче пропонуємо найдоступніші способи і методи підготовки спортсменів з вільної боротьби, які знадобляться учителям фізкультури, тренерам, студентам.

Під час підготовки посібника автори використали свої матеріали та книг: «Техника и тактика вольной борьбы» (Москва, 1986), «Пособие по классической борьбе» (Минск, 1983), «Физическая подготовка борцов» (Киев, 2004), «Подготовка юных чемпионов» (Москва, 2003), «Психологія спорту» (Київ, 2007), «Теория и методика детского и юношеского спорта» (Киев, 2002), «Допинг и эргогенные средства в спорте» (Киев, 2003), «От боли голос хрипнет» (Киев, 2006), «Спортивна боротьба» (Львів, 2008), «Практикум по спортивной психологии» (С-Пб, 2002), «Психология спорта» (Минск, 2005), «Основы спортивной генетики» (Киев, 2004), «Спортивная фармакология и диетология» (Киев, 2008), «100 лет вольной борьбы» (Владикавказ, 2005), а також нові матеріали зарубіжних та вітчизняних фахівців, які були нам доступні. Це зокрема праці В. Бочелюк, С. Вайцеховського, І. Аліханова, В. Бекетова, Л. Волкова, Л. Гукова, В. Платонова, В. Дубровського, Я. Димова, А. Новікова І. Волкова, А. Тараса, Л. Сергієнка, І. Тотоонті, Г. Туманяна, та інші.

Особливістю навчального посібника є те, що в ньому поєднується певна оригінальність авторських поглядів із аналізом основних тем, що цікавлять сьогодні теоретиків і практиків вільної боротьби. У ній відсутні надмірні цитування і посилання, проте викладено ідеї та відкриття, взяті з переднього краю цього виду спорту.

Автори виносять щире подяку рецензентам: доктору педагогічних наук, професору, завідувачу кафедри теорії і методики фізичної культури та туризму, Запорізького національного університету А.П. Коноху, доктору педагогічних наук, професору, майстру спорту СРСР, директорів інституту Здоров'я, спорту та туризму Класичного приватного університету І.М.Ляховій, майстру спорту міжнародного класу СРСР з вільної боротьби, чемпіону Європи – 1985 з вільної боротьби, заслуженому тренеру України з вільної боротьби А.Г. Поламарьову за критичний аналіз основних ідей книги. Окрім того, ми вдячні ректорові Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького доктору філософських наук Молодиченко В.В., першому проректорові кандидату біологічних наук, доценту Солоненку А.М. та кандидатів педагогічних наук, доценту Оксі М. М. за підтримку нашого видання та цінні поради в удосконаленні структури і змісту посібника.

# РОЗДІЛ 1

## КОРОТКИЙ ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД І СТАТИСТИКА РОЗВИТКУ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У СВІТІ

### 1.1 Становлення вільної боротьби

Деякі вважають батьківщиною вільної боротьби Англію. Там вона зародилася, звідти потрапила в Америку й вже потім поширилася цілим світом. Чи це так? Ще за 2500 років до нашої ери борцями Давнього Єгипту застосовувалися майже всі відомі в наш час прийоми. Боротьба, схожа на сучасну вільну, особливо була поширена серед єгиптян-воїнів.

З 776 року до нашої ери боротьба входить у програму давніх Олімпійських ігор. Прийоми її дуже схожі на ті, що застосовуються зараз.

А давні національні види боротьби? Адже практично в кожного народу є своя національна боротьба, яка у більшості нагадує сучасну вільну боротьбу. Азербайджанська гюлеш, як рідна сестра, схожа на вільну. Мало відрізняються за специфікою й прийомами вірменська народна боротьба кох, турецька гюреш, грузинська чидаоба й багато інших.

Якщо важко сказати точно, де зародилася вільна боротьба, то датою її визнання слід вважати 1904 рік. Тоді вперше до програми сучасних Олімпійських ігор була введена вільна боротьба. Це було на III Олімпіаді в Сент-Луїсі.

Незабаром аматорам вільної боротьби світу стало мало лише олімпіад. І з 1929 року почали проводитися чемпіонати Європи.

Ці змагання мали світове значення, тому що всі найсильніші борці того часу були в основному з європейських країн. З 1950 року почали проводити офіційні першості світу.

Якщо на перших світових змаганнях у Сент-Луїсі медалі у всіх сімох вагових категоріях (тоді було сім вагових категорій) забрали американці, то потім їм довелося ділитися з англійцями. Із двадцятих років в силі й майстерності над усіма піднімаються скандинави.

Довгі роки фіни й шведи конкурували між собою в боротьбі за першість. Лише в окремих вагових категоріях іноді діставалися перемоги борцям інших країн. У командній першості монополія повністю належала мешканцям півночі. Так було до Великої Вітчизняної війни.

На першій повоєнній першості Європи в 1946 році очікували перемоги шведів. Друге місце за прогнозами віддавали фінам. Але прогнози не виправдалися. На світовий борцівський килим вийшли турки й перемогли всіх визнаних фаворитів. Тоді у пресі пояснювали несподіваний успіх турецьких

борців близькістю техніки їхньої національної боротьби до вільної. Очевидно, слабкою була тогочасна вільна боротьба, якщо не витримала конкуренції із представниками народної боротьби. Розгадка полягала в тому, що тодішні європейські і світові чемпіони виступали і з вільної, і з класичної боротьби, не визначаючи між ними суттєвої різниці.

Турки спеціалізувалися лише в одній своїй народній боротьбі та у дуже схожій на неї вільній. Турецькі народні чемпіони приголомшили своїх суперників не тільки силою. Вони принесли із собою небачену зброю: усілякі прийоми, виконувані за допомогою ніг. Особливо вони сильні були у боротьбі в партері. Прийоми, які виявилися для європейських чемпіонів непереможними, у Туреччині знає кожен спортсмен. Це були стародавні, народні прийоми.

Від дня виступу в 1946 році почався період повного панування турецьких борців на світових чемпіонатах. Турецьких борців стали вважати непереможними. Їхніх тренерів один з поперед одного запрошували в інші країни, аби тільки пізнати турецькі «секрети».

Але в 1952 році скінчилася монополія турків у вольній боротьбі. У Хельсинках на XV Олімпійських іграх непереможні турки були вперше переможені. Зробили це наші радянські борці, що вперше вийшли на міжнародний килим. [35]

Подальша історія вільної боротьби нерозривно пов'язана з радянською школою вільної боротьби, у складі якої виступали українські борці. Жодна наступна першість не обходилася без того, щоб у боротьбі за перемогу не брали участь наші борці.

## 1.2 Статистичні дані виступів українських вільних борців на міжнародній арені (1991 – 2009 рр.)

**Таблиця 1.1. Статистичні дані виступів українських вільних борців на міжнародній арені 1991 – 2009 рр. (чоловіки)**

Рік	Змагання	Борець	Місце
1992	ЧС	-	-
	ЧС	-	-
1993	ЧС	Дзамболат Тедеев	I
		Мірабі Валієв	II
		Олексій Нечипуренко	II
		Михайло Кушнір	III
	Віктор Ефтені	III	
	ЧС	Мірабі Валієв	II

Рік	Змагання	Борець	Місце
1994	ЧЄ	Мірабі Валієв Віктор Ефтені Асланбек Фідаров Роман Мотрович <b>Збірна України</b>	I III III III II
	ЧС	-	-
1995	ЧЄ	Асланбек Фідаров Сергій Губренюк Мірабі Валієв Віктор Ефтені Сагід Муртазалієв <b>Збірна України</b>	I II II III III II
	ЧС	Ельбрус Тедеєв	I
1996	ЧЄ	Віктор Ефтені Володимир Тогузов Заза Зозіров Сагід Муртазалієв Мірабі Валієв <b>Збірна України</b>	I I III III III II
	ОІ	Ельбрус Тедеєв Заза Зозіров	III III
1997	ЧЄ	Олександр Захарук Ельбрус Тедеєв Заза Зозіров Давид Бачінашвілі <b>Збірна України</b>	I II III III II
	ЧС	Ельдар Асанов Заза Зозіров <b>Збірна України</b>	II III II
1998	ЧЄ	Олександр Захарук Заза Зозіров Давид Бічінашвілі Євген Буслович Ельбрус Тедеєв <b>Збірна України</b>	I II II III III I
	ЧС	Заза Зозіров	II
1999	ЧЄ	Олександр Захарук Ельбрус Тедеєв	I I



Рік	Змагання	Борець	Місце	
	ЧС	Алік Музаєв	II	
		Заза Зозіров	II	
		Вадим Тасоєв	II	
		<b>Збірна України</b>	I	
		Ельбрус Тедеєв	I	
		Олександр Захарук	III	
2000	ЧС	Олександр Захарук	I	
		Євген Буслович	III	
		Вадим Тасоєв	III	
2001	ОІ	Євген Буслович	II	
		ЧС	Василь Федоришин	II
			Давид Бічінашвілі	II
2002	ЧС	Ельбрус Тедеєв	III	
		Вадим Тасоєв	III	
		Василь Федоришин	II	
		Ельбрус Тедеєв	I	
		Вадим Тасоєв	II	
2003	ОІ	Олександр Захарук	III	
		Володимир Сиротин	III	
		ЧС	Ельбрус Тедеєв	II
			Сергій Прядун	II
		2004	ОІ	Вадим Тасоєв
Олександр Захарук	III			
ЧС	Ельбрус Тедеєв			II
	Вадим Тасоєв			II
2005	ОІ			Сергій Прядун
		Василь Федоришин	III	
		<b>Збірна України</b>	II	
		Ельбрус Тедеєв	I	
		ЧС	Василь Федоришин	I
			Тарас Дацько	I
			Вадим Тасоєв	II
Андрій Стаднік	III			
2006	ОІ	Володимир Сиротин	III	
		<b>Збірна України</b>	I	
		Тарас Данько	III	
2006	ЧС	Василь Тесмінецький	III	
		Олександр Захарук	I	

Рік	Змагання	Борець	Місце
		Іван Іщенко	II
		Євген Хавілов	III
		Тарас Данько	III
		<b>Збірна України</b>	II
	ЧС	Ібрагім Алдатов	I
		Андрій Стаднік	III
2007	ЧС	Василь Федоришин	I
		Тарас Данько	II
		Сергій Прядун	I
	ЧС	Ібрагім Алдатов	II
		Вадим Тасоев	III
2008	ЧС	Василь Федоришин	I
		Георгій Тібілов	II
	ОІ	Василь Федоришин	II
		Андрій Стаднік	II
		Тарас Данько	III
2009	ЧС	Андрій Стаднік	I
		Ібрагім Алдатов	II
		Василь Тесмінецький	III
		<b>Збірна України</b>	III
	ЧС	Василь Федоришин	III
		Ібрагім Алдатов	III

ЧС – Чемпіонат Європи

ЧС – Чемпіонат Світу

ОІ – Олімпійські Ігри

**Таблиця 1.2. Статистичні дані виступів українських вільних борців на міжнародній арені 1991 – 2009 рр. (жіноча боротьба)**

Рік	Змагання	Борець	Місце
1993	ЧС	Світлана Одай-Кравченко	II
		Анжела Білоус	II
		Тетяна Антонова	II
		Світлана Лапшина	II
		Тетяна Комарницька	II
		Оксана Назарко	III
		Світлана Яшкіна	III
	ЧС	-	-

Рік	Змагання	Борець	Місце
1994	ЧЄ	-	-
	ЧС	Марія Кримська	III
1995	ЧЄ	-	-
	ЧС	Тетяна Комарницька	III
1996	ЧЄ	Тетяна Комарницька Юлія Войтова	II III
	ЧС	-	-
1997	ЧЄ	Тетяна Комарницька	II
	ЧС	-	-
1998	ЧЄ	Тетяна Комарницька	II
	ЧС	-	-
1999	ЧЄ	Тетяна Комарницька Юлія Войтова Тетяна Лазарева	I II III
	ЧС	-	-
2000	ЧЄ	Тетяна Комарницька Інеса Ребар	I III
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені Тетяна Лазарева	I II
2001	ЧЄ	Тетяна Лазарева Ірина Мельник-Мерлені Ірина Мельник-Мерлені	I II I
	ЧС	Тетяна Лазарева <b>Збірна України</b>	III III
2002	ЧЄ	Тетяна Лазарева Інеса Ребар Світлана Саєнко	I III III
	ЧС	Катерина Бурмістрова	I
2003	ЧЄ	Валерія Златова Ольга Кригіна	II III
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені	I
2004	ЧЄ	Ірина Мельник-Мерлені Інеса Ребар Катерина Бурмістрова Тетяна Лазарева	I I I II
	ОІ	<b>Збірна України</b> Ірина Мельник-Мерлені	I I

Рік	Змагання	Борець	Місце	
2005	ЧЄ	Ірина Мельник-Мерлені	I	
		Катерина Бурмістрова	I	
	ЧС	Ірина Мельник-Мерлені	II	
		Світлана Саєнко	III	
2006	ЧЄ	Світлана Саєнко	II	
		Олександра Когут	III	
	ЧС	Наталя Синишин	III	
2007	ЧЄ	Наталя Синишин	II	
		Ганна Василенко	III	
		Катерина Бурмістрова	II	
		Світлана Саєнко	II	
	ЧС	<b>Збірна України</b>	II	
		Ірина Мельник-Мерлені	II	
		Наталя Синишин	III	
		<b>Збірна України</b>	III	
2008	ЧЄ	Олександра Когут	III	
		Юлія Благиня	III	
		Тетяна Лазарева	III	
		Наталя Синишин	III	
		Мар'яна Кв'ятковська	I	
		<b>Збірна України</b>	II	
	ОІ	Ірина Мельник-Мерлені	III	
		ЧС	Юлія Благиня	III
			Тетяна Лазарева	II
			Катерина Бурмістрова	III
2009	ЧЄ	Наталя Синишин	I	
		Катерина Бурмістрова	I	
		Ірина Харів	II	
		Юлія Благиня	III	
		Світлана Саєнко	III	
	ЧС	<b>Збірна України</b>	II	
		Людмила Балужка	III	
		Олександра Когут	III	
		Ганна Василенко	III	

ЧЄ – Чемпіонат Європи

ЧС – Чемпіонат Світу

ОІ – Олімпійські Ігри

## РОЗДІЛ 2 РОЛЬ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗНАТЬ ТА ЗНАЧЕННЯ ГІГІЄНИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ

### 2.1 Анатомо-фізіологічні відомості про будову людини.

#### *М'язи та їх роль в організмі.*

У формуванні статури величезна роль належить м'язам. Уміло використовуючи фізичні вправи, кожна людина майже в буквальному значенні може «ліпити» себе. М'язові тканини складаються з найтонших м'язових волокон [14].

Всі м'язи організму (рис. 2.1) діляться на дві групи: поперечно-смугасті та гладкі.

До поперечно-смугастих м'язів відносяться всі кісткові м'язи кінцівок тулуба, дихальні й ін. Діяльність поперечно-смугастої мускулатури регулюється центральною нервовою системою та її провідним відділом – корою головного мозку.

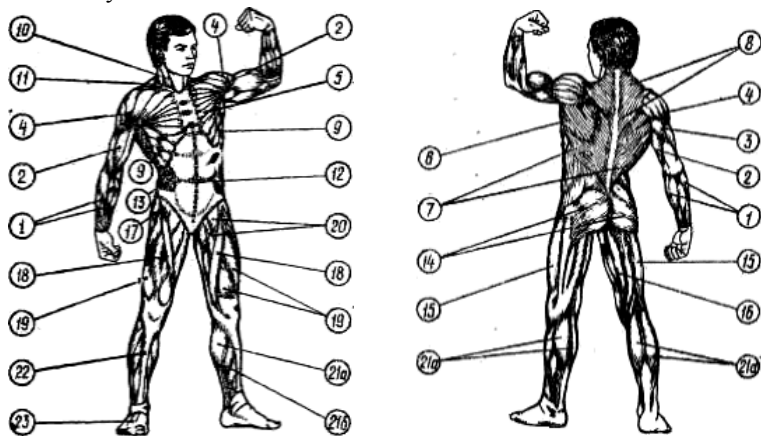


Рис. 2.1. Основні м'язи людини:

1 – м'язи, що здійснюють рух кисті й пальців; 2 – двоголовий м'яз плеча; 3 – триглавий м'яз плеча; 4 – дельтоподібний м'яз; 5 – великий грудний м'яз; 6 – великий круглий м'яз; 7 – найширший м'яз спини; 8 – трапецієподібний м'яз; 9 – передній зубчастий м'яз; 10 – грудиноключичнососцеподібних м'яз; 11 – сходові м'язи; 12 – прямий м'яз живота; 13 – зовнішній косий м'яз; 14 – великий сідничний м'яз; 15 – двоголовий м'яз стегна; 16 – напівсухожильний м'яз; 17 – м'яз – натягувач широкої фасції стегна; 18 – портяжний м'яз; 19 – чотириглавий м'яз стегна; 20 – м'язи, що приводять стегна; 21 – триглавий м'яз гомілки (21 а – икроножний м'яз, 21 б – камбалоподібний м'яз); 22 – передній великогомілковий м'яз; 23 – м'яз стопи.

Кістякові м'язи, що здійснюють рухи нашого тіла, скорочуються швидко й проводять збудження з великою швидкістю.

До гладких м'язів відносяться м'язи внутрішніх органів. Ними утворений м'язовий шар стінок шлунка, кишечника, кровоносних судин, сечового міхура тощо. Скорочення гладких м'язів більш повільні й тривалі, вони можуть довгий час залишатися в скороченому стані. Проведення збудження по них більше повільне. Гладкі м'язи скорочуються під впливом імпульсів, що виникають у нервово-м'язових елементах самих органів.

Поперечно-смугасті й гладкі м'язи відрізняються один від одного й будовою. До м'язів підходять численні нервові волокна, що виконують строго певні функції.

Рухові волокна передають від спинного й головного мозку імпульси, що приводять м'язи в дію; чутливі волокна посилають імпульси у зворотному напрямку – «звіт» про пророблену роботу м'язами. Залежно від складності виконуваної м'язами роботи мозок сигналізує в потрібний момент про посилення напруги або розслаблення.

У суглобах, м'язах, сухожиллях міститься багато нервових утворень (рецепторів). Будь-яка зміна в м'язах подразнює рецептори, які по чутливих нервах інформують мозок про характер змін. Всі ці сигнали-імпульси оперативно аналізуються й, якщо треба, коректуються. Сила м'яза залежить від стану центральної нервової системи. У нетренованих людей при максимальному навантаженні відсоток мобілізації нервових волокон невисокий. Підвищити мобілізацію нервових волокон, а значить, і силу м'язів можуть тільки регулярні тренування. Припинення або тривала перерва у тренуваннях призводить до погіршення стану м'язів.

### ***Обмін речовин***

Необхідною умовою життя є постійний обмін речовин. Припинення обміну речовин призводить до смерті. В організмі людини – органах, тканинах, клітинах – іде безперервний процес утворення складних речовин і протоплазми. Одночасно із цим відбувається їх розпад і руйнування. Процеси росту, утворення нових клітин називаються пластичними процесами. Всі процеси асиміляції й росту можливі тільки в тому випадку, якщо в організм регулярно надходять поживні речовини – пластичний матеріал, з якого організм синтезує живу тканину.

Поживні речовини відіграють важливу роль і як джерело енергії. Діяльність людини, заняття фізичною і розумовою працею супроводжуються витратою енергії. Отже, для збереження життя людині необхідне надходження

певної кількості поживних речовин. Організм використовує енергію, одержану при обміні речовин.

Спожиті харчові речовини виводяться з організму у вигляді води, вуглецю тощо, на які вони розпадаються.

Основні поживні речовини, що беруть участь в обміні – це білки, жири й вуглеводи. Важливу роль відіграє також обмін води й мінеральних солей.

Організму людини на добу потрібно: білків – 100-120 г; жирів – 60-70 г; вуглеводів 600-800 г; солей кальцію – 0,7-0,8 г; вітаміну А – 1-2 г; вітамінів групи В – 2-2,5 г; вітаміну З – 75 мг; води питної, напоїв 1 -1,5 л; води харчових продуктів 1-1,5 л.

Людина упродовж життя одержує із продуктами харчування приблизно 75 т води; 17,5 т вуглеводів, 2,5 т білків й 1,3 т жирів, тобто таку кількість їжі, що більше, ніж у тисячу разів перевищує вагу її власного тіла [25].

**Обмін білків.** Основою всього живого є білки – багатоатомні складні органічні сполуки. Білок посідає особливе місце в організмі людини і є незамінним, оскільки вуглеводи й жири при необхідності можуть утворюються тільки з інших білків, що поступають з їжею. Білок – це основний будівельний матеріал людського організму. Білки не тільки входять до складу структурних елементів клітин і тканин тіла, але й беруть участь у багатьох процесах обміну. Вони відіграють одну з найголовніших ролей як необхідні складові частини всіх біологічних рідин і забезпечують можливість нормальної життєдіяльності всіх тканин й органів тіла. Ученими підраховано, що людині на добу при легкій роботі потрібно приблизно 1,5 г білка на 1 кг ваги, а при важкій м'язовій діяльності – понад 2 г (табл. 2.1) Але це не означає, що варто захоплюватися лише продуктами, що містять велику кількість білків. Їжа повинна бути калорійною й різноманітною.

**Таблиця 2.1 Вміст білка у продуктах харчування, г**

Продукти	Кількість білка на 100 г продукту	Продукти	Кількість білка на 100 г продукту
Яблука свіжі	0,3	Хліб пшеничний	6,7
Олія	0,5	Крупа перлова	6,7
Маргарин	0,5	Оселедець солоний	8,9
Кавун	0,5	Булки здобні	8,9
Помідори	0,8	Молоко згущене	9,6
Сушені овочі	0,8	Яйце куряче	9,6

<b>Продукти</b>	<b>Кількість білка на 100 г продукту</b>	<b>Продукти</b>	<b>Кількість білка на 100 г продукту</b>
Гарбуз	0,8	Макарони	9,3
Виноград свіжий	0,8	Ковбаса варена	10,3
Ріпа	0,96	Сало свинне	10,5
Редис	0,96	Баранина жирна	10,6
Полуниця й малина	0,96	Горіхи лісові	10,7
Сало яловиче	1,1	Сосиски	10,8
Мед бджолиний	1,1	Печиво	10,8
Гриби грузді свіжі	1,1	Горіхи волоські	10,8
Хрін	1,2	Крупа вівсяна	10,8
Гриби опеньки свіжі	1,3	Тріска	11,6
Картопля	1,4	Свинина жирна	13,6
Перець фарширований	1,4	Сир нежирний	13,6
Компот сушений	1,8	Какао в порошок	16,4
Салат	1,23	Ковбаса копчена	17,7
Капуста свіжа	1,44	Баранина пісна	18,0
Редька	1,52	Телятина жирна	18,0
Цибуля ріпчаста	2,0	Горох	19,3
Пюре	2,1	Яловичина	19,6
Вершки	2,8	Сир голландський	20,9
Молоко	2,8	Кролик	20,9
Кефір	3,1	Ікра кетова	26,7
Морожене вершкове	3,4	Ікра зерниста	26,7
Гриби білі свіжі	4,3	Гриби сушені (білі)	30,4
Хліб житній	5,0	Ікра паюсна	36,0
Рис	6,3	Вобла сушена	41,0
Крупа ячмінна	6,7		

У процесі обміну речовин поживні речовини – білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі – використовуються організмом частково для поповнення енергетичних витрат, частково як пластичні матеріали для побудови нових або



заміни зруйнованих структурних елементів клітин і тканин. Тобто білки, розпадаючись в організмі, є, так само, як вуглеводи й жири, джерелом енергії. Організм людини не може обійтися без регулярного надходження білків іззовні. Прийом упродовж кількох місяців їжі, що не містить білків, призводить до серйозних порушень діяльності всього організму.

**Обмін вуглеводів.** У регуляції вуглеводного обміну в організмі людини, як свідчать дослідження вчених, основна роль належить центральній нервовій системі. Безпосередньо кора головного мозку регулює рівень цукру в крові, впливає на функцію печінки на інші органи людини. Вуглеводи, які надходять із їжею у кров, а потім у клітини організму, переробляються хімічно й механічно в органах травлення. Через кишкову стінку в кров без попереднього розщеплення всмоктуються тільки прості, добре розчинні у воді – моносахариди. Дисахариди – сахароза й лактоза, незважаючи на добру розчинність у воді, у кишечнику не всмоктуються. Вони можуть бути засвоєні організмом лише після розщеплення на відповідні моносахариди.

У харчуванні людини основним вуглеводом, що має поживну цінність, є крохмаль. Великим вмістом крохмалю характеризуються пшениця, жито, ячмінь, овес, рис, кукурудза, полуниця й картопля.

Найважливішим вуглеводом з фізіологічної точки зору є глюкоза. Вона міститься у всіх тканинах людини й у певних кількостях утримується у крові. Окислювання глюкози й глікогену у тканинах і є основним джерелом енергії, необхідної організму для виконання різноманітних функцій.

**Обмін жирів** (рис. 2.2). Кількість жиру, усмоктаного в кишечнику людини протягом доби, становить близько 60 г.

Жири, як і вуглеводи, використовуються організмом як джерело енергії. В органах травлення жири розщеплюються на гліцерин і жирні кислоти, які, проходячи крізь клітини слизової оболонки кишечника, знову синтезуються в жир, що надходить у лімфу. Жир, що утворився, відрізняється від спожитого. Синтезується жир, властивий тільки певному організму. Жир входить також до с клітин, він є обов'язковою складовою протоплазми, ядра й оболонки. Після необхідних витрат залишок жиру, що надійшов в організм, відкладається в запас. Цей запасний жир: 1) є джерелом енергії на випадок, якщо витрата енергії перевищує її надходження; 2) відіграє захисну роль: підшкірний жир перешкоджає посиленій віддачі тепла, навколочечітковий – охороняє нирки від забиття.

Жир синтезується не тільки з жиру, що надійшов, але й з білків та вуглеводів. При повному виключенні жиру з їжі, він усе-таки утворює у досить значній кількості. Основне джерело утворення жиру в організмі – переважно вуглеводи.



Рис. 2.2 Схема жирового обміну в організмі людини:

білки 1, вуглеводи 2, розщеплені білки й вуглеводи 3, надходять у печінку 4, де піддаються відповідній обробці. Жири, минаючи печінку, по лімфатичних шляхах ідуть спочатку в праву половину серця 5, а звідти в легені 6, які тимчасово затримують у своїх клітинах надлишки жиру.

Інтенсивність білкового або жирового обміну змовлюється задоволенням енергетичних потреб організму. При недостатності жирів у їжі відбувається посилений розпад білків і вуглеводів для задоволення тих потреб, які раніше покривалися жирами.

**Водно-сольовий обмін.** Вода й мінеральні солі не є ні поживними речовинами, ні джерелами енергії. Однак вони необхідні для життєдіяльності організму. Вміст води в тілі дорослої людини становить близько  $\frac{2}{3}$  ваги тіла (трохи зменшується з віком людини).

Чиста вода являє собою нейтральну рідину, у якій добре розчиняються різні неорганічні й органічні речовини. Вода виконує також важливу механічну роль, полегшуючи тертя суглобів, зв'язок і м'язів.

Випар води шкірою є потужним пристосуванням, за допомогою якого людина зберігає постійну температуру в організмі.

Основними органами, які видаляють воду з організму, є нирки, потові залози, легені й кишечник. Потреба людини у воді на добу становить 2000–2500 мл.

Для життєдіяльності людини необхідні мінеральні солі. На їх роль уперше звернув увагу вчений Г. А. Бунге. Ретельні дослідження в цьому напрямку були проведені Н. И. Луніним.

Сольовий обмін тісно пов'язаний з водним обміном. Переміщення солей в організмі не можна розглядати незалежно від обміну води, оскільки більшість мінеральних з'єднань перебуває у водяних розчинах організму. Солі входять до

складу всіх клітин і тканин тіла людини і є їх необхідною складовою частиною. За підрахунками учених, потреба організму дорослої людини в різних мінеральних солях на добу така: кальцій 0,7-0,8 г; фосфор 1,5-2,0 г; залізо 0,015-0,20 г; натрій 4,0-6,0 г; хлор 2,0-4,0 г; калій 2,0-3,0 г.

Необхідно однак підкреслити, що вміст мінеральних солей у добовому харчовому раціоні людини далеко не завжди відповідає фізіологічному мінімуму. Солі надходять в організм із їжею, тільки харчові солі додається до їжі штучно.

### ***Роль центральної нервової системи в обмінних процесах***

Центральній нервовій системі належить провідна роль в обмінних процесах організму. Ученими встановлений зовсім конкретний зв'язок між різними формами обміну. Він полягає в тому, що окремі структурні елементи білків, жирів і вуглеводів можуть перетворюватися після відповідної хімічної перебудови. Так, наприклад, амінокислоти використовуються для синтезу вуглеводів і навпаки.

Кора мозку є складним відділом центральної нервової системи, що сприймає подразнення, сигнали із зовнішнього середовища й від усіх внутрішніх органів.

У свою чергу клітини кори півкуль мозку невпинно посилають імпульси по еферентних шляхах, які складаються з довгих відростків нервових клітин 5 і 6 шарів, до всіх органів живого організму. Кора людського мозку здійснює регуляцію всіх процесів організму і зв'язок із зовнішнім середовищем. Цей вищий відділ відповідає за всі явища, що відбуваються в тілі. Увагу дослідників уже давно привернули факти, що вказують на вплив нервової системи на процеси обміну речовин в організмі. Зокрема відзначалося, що сильне нервове збудження, пов'язане, наприклад, з емоційними переживаннями, впливає на вуглеводний обмін і призводить до виділення цукру із сечею. Крім цього, ученими доведений вплив центральної нервової системи не тільки на обмін речовин, але й на емоційні явища.

Ученими було помічено, що при відчутті страху різко підвищується кров'яний тиск, підсилюється діяльність серця й легенів, підвищується температура тіла.

Своїми дослідженнями І. П. Павлов довів провідне значення центральної нервової системи людини, її роль у життєдіяльності всього організму.

### ***Будова й робота серця***

Серце являє собою м'язовий порожній орган конусоподібної форми. Воно оточене серозною оболонкою, що називають серцевою сорочкою або

перикардом. Перикард складається із двох листків, що переходять на коренях великих судин один в іншій.

Серце розділяється на 4 камери – 2 передсердя, праве й ліве, і 2 шлуночки, правий і лівий. Правий шлуночок і праве передсердя відділені від лівих шлуночка й передсердя перегородкою, внаслідок чого передсердя й шлуночки правої й лівої сторін між собою не сполучаються. Але між правим передсердем і правим шлуночком, а також між лівим передсердем і лівим шлуночком знаходяться праве й ліве передсеречношлуночкові отвори. Кожен отвір обмежений фіброзним кільцем, від якого відходять стулки клапана. У правій половині серця перебуває тристулковий клапан, у лівій половині серця – двостулковий, або мітральний клапан. Стулчасті клапани мають значення для циркуляції крові: вони відкриваються й пропускають кров з передсердь у шлуночки, а назад не пропускають. В отворі аорти й легеневої артерії також перебувають клапани, що називаються напівмісячними. Вони відкриваються після приливу крові від серця в судини й перешкоджають зворотному приливу крові із судин у серце. Тільки у випадках порушення цілості клапана кров може йти у зворотному напрямку. Порушення цілості клапанів називають пороком серця. Завдяки повному поділу серця на дві частини, у правому передсерді й шлуночку циркулює тільки венозна кров, а в лівому передсерді й шлуночку тільки артеріальна.

У діяльності серця розрізняють три фази: систолу (скорочення), діастолу (розслаблення) і паузу. При скороченні передсердь відбувається розслаблення шлуночків, потім – скорочення шлуночків і далі – скорочення шлуночків і розслаблення передсердь, після чого настає пауза. Серце інервується вегетативною нервовою системою, що регулює зростання і силу серцевих скорочень.

Серце людини у стані відносного спокою перекачує за добу 8460 літрів крові, а повний оборот, за підрахунками учених, триває 24 секунди.

Важить серце близько 300-400 г, а своїми розмірами воно приблизно дорівнює кулаку кожної людини. Якби силу скорочень серця можна було використати для підняття ваги, за добу серце підняло б людину на дах 100-поверхового хмарочоса.

Серце добре тренованого спортсмена відрізняється великою потужністю й витривалістю в роботі. Скорочення його серцевого м'яза у спокої бувають рідкими, глибокими а, отже, більше економічними. Якщо серце нетренованої людини звичайно скорочується 70-80 разів на хвилину, то тренованої людини – тільки 50-60, а в деяких зі спортсменів – 35-40 разів.

Потужне серце атлета при більших навантаженнях не тільки дуже енергійно й повністю скорочується, але й сильно розтягується, уміщаючи в себе майже вдвічі більше крові.

Основними причинами захворювання серцево-судинної системи є тривалі нервово-психічні перенапруги. Вчені надають важливого значення регулярній м'язовій діяльності як чинникові, що має профілактичне значення в розвитку серцевої недостатності. Під впливом регулярних занять спортом відбувається так звана «зарядка» кори головного мозку. Регулярні заняття фізичними вправами сприяють вирівнюванню процесів збудження й гальмування в корі головного мозку й поліпшують функцію судинної системи. Фізичні вправи поліпшують самопочуття, активізують працездатність.

Контроль за реакцією серцево-судинної системи необхідно здійснювати не тільки до занять спортом, але до й після кожної серії вправ.

## **2.2 Особиста гігієна, загартовування організму й харчування борця**

### ***Сутність гігієни, її мета й завдання***

Гігієна (від греч. *Hygieninos* — здоровий) — це наука про здоров'я, що вивчає вплив різноманітних чинників зовнішнього середовища на здоров'я людини, його працездатність і тривалість життя.

Займаючись спортом, не слід забувати про особисту й суспільну гігієну. Спорт і особиста гігієна взаємопов'язані й разом узяті забезпечують збереження й зміцнення здоров'я, підвищення загальної й спортивної працездатності.

Установити єдиний для всіх режим неможливо. Однак є загальні гігієнічні правила, які може й зобов'язана виконувати кожна людина, яка займається спортом. Спортсмен повинен вести правильний спосіб життя, дотримуватися постійного режиму праці, відпочинку, харчування, сну.

У повсякденному житті іноді не можна обійтися без якихось відхилень від режиму. Але окремі, незначні відхилення повинні лише підсилювати турботу про загальне збереження правильного способу життя й особистої гігієни.

Якщо людина дотримується режиму, у неї виробляються численні умовні рефлекси, що полегшують і поліпшують роботу організму. Наприклад, якщо людина приймає їжу щодня в ті самі години, то в неї виробляються міцні умовні рефлекси на час прийому їжі, і тим самим робота всіх органів травлення має найбільшу ефективність. Коли наближається звичний час їжі, підсилюється діяльність травних залоз, вони починають виділяти сік, людина з апетитом з'їдає їжу, що добре й швидко перетравлюється й добре засвоюється організмом [18].

Чинник часу як умовний подразник має величезне значення не тільки в зоні вираженій загальній поведінці людини, але й протягом внутрішніх біохімічних процесів, що лежать в основі складної життєдіяльності організму. Порушення режиму нерідко призводять до зниження працездатності, поганого самопочуття. Тривалі й систематичні порушення режиму знижують спортивні результати, скорочують «спортивне довголіття».

Кожному спортсменові необхідно скласти для себе твердий розклад режиму дня, час підйому й зарядки, час сніданку, виходу на роботу або навчання, обідньої перерви, повернення з роботи, прийому їжі, відпочинку, спортивних занять, домашньої роботи, вечірньої прогулянки, підготовки до сну й т.ін.

Фізичне виховання, залежно від поставлених гігієнічних завдань, включає фізичні вправи в різних організаційних формах: ранкові фізичні вправи (ранкова гігієнічна гімнастика), гімнастика перед заняттями, фізкультпауза, фізкультхвилинки, фізичні вправи перед роботою, вечірні прогулянки, спортивно-масові вправи.

При будь-якій формі занять фізичними вправами необхідно чітко дотримуватися основних дидактичних принципів навчання.

**Ранкова гігієнічна гімнастика.** Ранковою гігієнічною гімнастикою називають короткий комплекс фізичних вправ, проведених вранці, відразу ж після сну, разом із гігієнічними процедурами: обтиранням вологим рушником, обмиванням або обливанням водою, прийняттям душу й самомасажем. Комплекс цей розрахований на 10-20 хв.

Ранкові фізичні вправи проводяться самостійно й у складі групи.

На початку після пробудження організм не в змозі швидко включитися в роботу з повним навантаженням. Відчувається млявість, працездатність звичайно знижена. Швидкому зняттю загальмованості, підняттю загального тонусу й відновленню всіх функцій організму сприяє ранкова гігієнічна гімнастика.

Мета ранкової гігієнічної гімнастики буде досягнута при дотриманні таких організаційно-методичних вказівок:

- 1) ранкова гігієнічна гімнастика повинна складатися з вправ, що задіюють всі м'язові групи й суглоби;
- 2) вправи повинні бути нескладними й легкими у виконанні;
- 3) нові вправи варто вводити поступово. Їхньому розучуванню має передувати коротке пояснення, супроводжуване бездоганим показом викладача;
- 4) команда подається бадьоро, голосно й чітко;
- 5) кожна нова вправа розучується в повільному темпі;

- 6) навантаження потрібно збільшувати поступово;
- 7) варто уникати одноманітності вправ (одноманітного темпу, тому що одноманітна робота виконується з меншим емоційним підйомом, а часом навіть неохоче).

Прикладом правильного чергування вправ у комплексах ранкової, гігієнічної гімнастики є схема, перевірена на досвіді передачах по радіо.

**Перша** вправа вищезгаданої гімнастики має на меті ввести організм людини у фізичну роботу. Вона до певної міри імітує звичайні рухи, які виконує людина при потягуванні, і служить підготовкою до подальшої, більш складної м'язової діяльності. Ця вправа, яка звичайно виконується в уповільненому темпі, сприяє випрямленню хребта, підсилює дихання і кровообіг.

**Друга** вправа розрахована на зміцнення м'язів ніг і збільшення рухливості в суглобах нижніх кінцівок. Тут можуть мати місце як різного виду присідання, так і махові рухи ногами. Бажано, щоб ці вправи супроводжувалися додатковими рухами рук і тулуба. У цих випадках вводяться в активну роботу додаткові м'язові групи плечового пояса й тулуба. Вправи цієї групи звичайно виконуються в середньому або швидкому темпі.

**Третя** вправа застосовується для зміцнення м'язів тулуба, черевного преса й тазового дна, а також для поліпшення діяльності органів, розташованих у черевній порожнині. Це можуть бути різні повороти тулуба в положеннях стоячи на колінах або сидячи, а також піднімання ніг у положенні сидячи й лежачи на спині.

**Четверта** вправа в основному спрямована на зміцнення м'язів спини, випрямлення й збільшення рухливості хребта, що сприяє виробленню навички правильного тримання тіла (*гарної* постави). Для цих цілей застосовуються різні нахили тулуба вперед, у боки й назад у положенні стоячи, стоячи на колінах або сидячи. Ці вправи виконуються, як правило, у середньому або уповільненому темпі, залежно від характеру рухів.

**П'ята** вправа повинна слугувати зміцненню м'язів рук, плечового пояса й підтримувати рухливість у суглобах верхніх кінцівок. Для цього можна застосовувати махові й силові вправи.

**Шоста** вправа за значенням є додатком до четвертої й п'ятої. Вона сприяє зміцненню тулуба, косих м'язів живота, а також збільшенню рухливості хребта в різних напрямках. Звичайно цим цілям служать різні комбіновані вправи, що складаються з нахилів й обертань тулуба в положенні стоячи, стоячи на колінах або сидячи.

**Сьома** вправа за своїм фізіологічним впливом на організм, як правило, є найбільш сильною. Вона спрямована головним чином на зміцнення органів

кровообігу. Це – біг на місці, різні стрибки (якщо є для цього умови), невелика пробіжка.

Вибір форми занять гігієнічною гімнастикою залишається завжди за людиною. Але яка б форма занять не була обрана, необхідно пам'ятати, що заняття варто вести цілеспрямовано, активно, наполегливо, уважно, послідовно. Без цього не буде досягнутий позитивний оздоровчий результат.

### ***Догляд за шкірою й загартовування організму***

**Догляд за шкірою.** Шкіра – це зовнішній покрив тіла людини, що виконує ряд важливих для організму функцій. Шкіра захищає м'язи й внутрішні органи від ударів, добре зберігає тепло, регулює сольовий і тепловий обмін з навколишнім середовищем, успішно охороняє від інфекцій, що викликають хвороби. Переважна більшість мікробів не може проникнути усередину тіла через здорову, неушкоджену шкіру.

У шкірі є потові й сальні залози. За допомогою потових залоз через шкіру виділяється частина шкідливих продуктів, що утворюються в організмі в результаті обміну речовин. Вони закупорюють отвори потових і сальних залоз, подразнюють шкіру, сприяючи розмноженню мікробів, і при подрапинах можуть викликати запальні процеси.

Шкіра не тільки захищає людину від холоду, спеки, проникнення мікроорганізмів, але й допомагає дихати. Якщо пори закупорені то шкіра не дихає, і це негативно позначається на стані здоров'я людини.

Гігієна шкіри включає щоденне вмивання, миття рук, ніг; миття в лазні, ванні або під душем повинне здійснюватися не рідше 1-2 разів на тиждень. Для спортсмена повинні стати звичними щоденні обтирання або обливання водою тіла до пояса.

**Основи й принципи загартовування.** Під загартовуванням мають на увазі систему заходів, що підвищують опір організму, що виробляють у ньому здатність швидко й без шкоди для здоров'я пристосовуватися до різних метеорологічних умов, користуючись природними засобами самозахисту.

Фізіологічна сутність загартовування полягає в тому, що під впливом природних чинників зовнішнього середовища – води, сонячних променів, вітру й зміни температури повітря – відбувається поступове пристосування організму до цих впливів: в організмі виробляється умовно-рефлекторна здатність розширення й звуження судин, ослаблення або посилення віддачі тепла, а також нагромадження захисних тіл проти збудників інфекційних хвороб. Весь організм у цілому й, у першу чергу, нервова система легко переносять різкі охолодження або перегрівання без будь-яких хворобливих станів.

При загартовуванні організму необхідно дотримуватися таких принципів.



**1. Поступовість.** Застосовуючи окремі процедури загартовування, важливо поступово міняти умови їхнього проведення, у тому числі дозування. Не можна досягти бажаних результатів при непомірному використанні сонячних, водних або повітряних процедур. Треба суворо стежити за відповідною реакцією організму. Перші повітряні й водні процедури рекомендується проводити влітку й потім продовжувати їх при поступовому зниженні температури повітря й води.

**2. Систематичність.** Процедури загартовування необхідно проводити щодня, без перерви, у той самий час. Необхідно з раннього віку загартовувати організм, виховуючи звичку регулярного використання природних факторів природи. Тільки систематичні вправи на загартовування дають позитивний результат.

**3. Мінлива інтенсивність.** Привчати організм до систематичного впливу подразників різної сили потрібно шляхом поступово зростаючого або повторного перебування в умовах мінливих метеорологічних чинників(температура, рух повітря, атмосферний тиск, сонячне випромінення).

**4. Розмаїтість засобів.** При загартуванні краще застосовувати як холододві, так і теплові подразники (мінливої інтенсивності), використовуючи із цією метою сонячні, водні й повітряні процедури.

**Загартовування водою.** Вплив на організм водних процедур в основному подібний до впливу повітря, але перші значно сильніші за повітряні ванни, характеризуються великою теплоємністю й теплопровідністю води.

Загартовування водою треба поєднувати із заняттями фізичними вправами, що підвищує його ефект. При цьому фізичне навантаження не повинно бути занадто інтенсивним. Потрібно, щоб процедура загартовування викликала деяке охолодження організму, тому що без охолодження не можна домогтися ефекту загартовування.

Починати загартовування водою найкраще влітку, потім продовжувати цілий рік.

Найбільш прості й доступні форми загартовування – це обтирання й обливання, з яких і варто починати загартовування.

Обтирання бажано проводити після ранкової гігієнічної гімнастики. Вода в перші дні повинна бути теплою, приємною для тіла. Потім, поступово знижуючи температуру, потрібно дійти до обтирання холодною водою. Протягом 1-2 хвилин треба швидко обтерти тіло вологою губкою або мокрою серветкою і швидко витертися насухо.

Звикнувши до обтирань, можна починати обливання. Обливатися потрібно так, щоб вода широким потоком стікала по всьому тілу, обмиваючи

його по можливості рівномірно. Після обливання також треба швидко й насухо розтертися.

Купання в морській або прісній воді – ефективний спосіб загартовування. При купанні необхідно дотримувати певних правил.

1. Для початку купального сезону бажана температура води – не нижча 20 °С.

2. Не слід входити у воду спітнілим або з охолодженою шкірою. Якщо тіло швидко остудилося, треба виконати зігрівальні рухи й тільки після цього йти у воду.

3. У воді рекомендується обов'язково рухатися, плавати.

4. Потрібно вийти з води не дійшовши вторинного охолодження, ретельно розтертися й зробити невелику прогулянку.

5. Не рекомендується, вийшовши з води й висохнувши, сидіти на березі, а потім знову йти у воду.

6. Після сильних фізичних навантажень перш, ніж купатися або приймати душ, необхідний невеликий відпочинок.

Правильно використовуючи вплив сонця, повітря й води, людина зміцнює своє здоров'я й охороняє себе від різних захворювань.

Кожен борець повинен обрати для себе способи загартовування, доступні йому в конкретних умовах. Елементи загартовування повинні мати не тимчасовий характер, а органічно увійти в побут спортсмена.

Кращого ефекту в загартовуванні досягають при дотриманні основних гігієнічних положень із одночасним використанням усіх чинників: сонця, повітря й води. При цьому основні правила загартовування такі:

а) дотримання чіткої послідовності під час пристосування організму до температурних змін повітря й води;

б) дотримання послідовності в дозуванні (тривалість загартовування, вибір одягу);

в) безперервність загартовування упродовж усього року;

г) обов'язкове врахування індивідуальних особливостей тих, що загартовуються.

### ***Основи раціонального харчування борця***

Високі спортивні досягнення залежать також і від раціонального харчування.

1. Їжа повинна покрити повністю енергетичні витрати спортсмена, пов'язані з його м'язовою діяльністю.

2. Вона повинна бути повноцінною з погляду якості й співвідношення в ній основних поживних речовин, мінеральних солей і вітамінів.

Рациональне харчування спортсмена сприяє підвищенню працездатності і є засобом боротьби зі втомою. Під *правильним харчуванням* розуміють дотримання режиму харчування (рівномірний розподіл прийому їжі упродовж дня) і повноцінність харчування, тобто їжа повинна містити речовини — білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни, воду — необхідні для правильного росту, розвитку й нормальної життєдіяльності організму.

Кількість їжі повинна визначатися витратою енергії спортсмена. Скільки енергії витрачає спортсмен за день у процесі життєдіяльності, включаючи тренування й змагання, стільки ж калорій він повинен одержати з їжею. Надлишкова їжа перевантажує травні органи й призводить до збільшення ваги тіла.

Їжа спортсмена повинна бути особливо багата на вітаміни, тому що потреба в них внаслідок занять спортивною боротьбою підвищується. Особливе значення для спортсменів мають вітаміни С і В<sub>1</sub>.

Вітамін С (аскорбінова кислота) підвищує фізичну витривалість, сприяє посиленню м'язової діяльності, поліпшує спортивну працездатність, знижує стомлюваність і прискорює відновлювані процеси після спортивних навантажень.

Звичайна добова доза вітаміну С при середній витраті енергії – 50 мг, для спортсмена – 110-150 мг, а в період змагань, до й після них – по 250 мг щодня.

Багатими джерелами вітаміну С є чорна смородина, шипшина, апельсини, лимони, яблука, капуста, морква, цибуля, картопля, хрін, щавель, шпинат.

Як джерело вітаміну С особливо рекомендується відвар із плодів шипшини.

Вітамін В<sub>1</sub> забезпечує правильне використання вуглеводів при м'язовій роботі. Чим сильніше відбувається робота й чим значніша витрата вуглеводів, тим більшою стає потреба організму у вітаміні В<sub>1</sub>. Вуглеводи краще (повніше) засвоюються в організмі при наявності вітаміну В<sub>1</sub>. Більшу роль вітамін В<sub>1</sub> відіграє для нормальної діяльності центральної нервової системи.

На вміст у їжі вітамінів С, В<sub>1</sub>, А впливають сезонні коливання. Узимку й на початку весни їжа бідна на джерела цих вітамінів (вони втримуються головним чином у фруктах, овочах і зелених частинах рослин). Крім того, при зберіганні й консервуванні овочів і фруктів вміст у них вітаміну С знижується. Тому наприкінці зими й на початку весни необхідно звернути особливу увагу на вміст цих вітамінів у їжі й намагатись збільшувати його.

Не можна забувати, що потреба у вітамінах залежить від співвідношення їх у їжі. При збільшенні в раціоні вітаміну А варто збільшувати в ньому вміст вітаміну В<sub>1</sub> й С, тому що потреба організму в них при цьому підвищується.

Їжа спортсмена повинна також містити мінеральні речовини у вигляді солей фосфору, кальцію й частково заліза й магнію. Фосфор і магній сприяють нормальному протіканню хімічних процесів у головному мозку й м'язах, кальцій – побудові гемоглобіну крові й міоглобіну м'язів. Крім того, фосфор, кальцій і магній зміцнюють кістковий апарат. Середня добова потреба людини у фосфорі становить 1,25 г, кальції – 0,8 г, залізі-15 мг, магнії – 0,6 г. Під впливом спортивних занять ці норми збільшуються приблизно вдвічі.

Потреба організму в хлористому натрії (кухонна сіль) становить на добу в середньому 20 г (включаючи хлористий натрій, що міститься в харчових продуктах). При занятті видами спорту, що супроводжуються значним потінням, а також у жаркому кліматі кількість хлористого натрію в їжі варто збільшувати до 25–30 г у зв'язку зі значним виділенням його з потом.

Основною умовою правильного харчування спортсмена є чітке виконання режиму; їжу треба приймати 3-4 рази на день (сніданок, другий сніданок, обід, вечеря) у визначений час. Це створює сталий ритм у внутрішньому житті організму, що дуже важливо для нормальної його діяльності. Часи прийому їжі необхідно визначати залежно від трудової діяльності й тренування, дотримуючись їх потім щодня.

Після напруженого тренування або змагань рекомендується відразу ж прийняти 150-200 г цукрового сиропу. Потім варто відпочити 30-45 хвилин і лише після цього їсти. Так само, як інтенсивне травлення заважає м'язовій роботі й знижує нервову напругу, так і робота м'язів й емоційне збудження спортсмена заважають нормальному травленню. Тому змагання або тренування варто планувати не раніше, ніж через 2 години після прийому їжі.

У дні особливо напружених тренувань можна рекомендувати вживання лужних мінеральних вод по 1/2 склянці на день. Тому що звичка вгамовувати спрагу водою часто зумовлена не спрагою, а відчуттям сухості в роті, з цим треба боротися. Усувати сухість у роті необхідно прополіскуванням рота водою.

Для спортсмена однією з важливих умов досягнення високих спортивних результатів є необхідність привчити себе до суворого водного режиму, не споживати великої кількості рідини, особливо в період тренувань і змагань. Добова потреба у воді 2,5-3 літри. Загальний прийом рідини повинен відповідати добовій втраті.

**Таблиця. 2.1 Оптимальний набір продуктів для добового раціону борців, що тренуються**

Продукти	Кількість, г	Продукти	Кількість, г
М'ясопродукти	250	Борошно пшеничне	40
Рибопродукти	100	Хліб чорний	300
Молоко (цільне, кефір й ін.)	300	Картопля	400
Жири, вершкове масло, соняшникова олія.	90	Овочі	400
Яйця	1 шт.	Цукор	100
Молочні продукти (сир, сметана)	100	Фрукти, ягоди	200
Крупи, макаронні вироби	80	Шоколад, цукерки, мед, варення	50
Хліб білий	300	Кава, какао, чай	10

Обсяг добового раціону повинен бути невеликим, висококалорійним й у той же час легкозасвоюваним, що не перевантажує шлунково-кишковий тракт спортсмена. Особливо цієї вимоги треба дотримуватися відносно прийомів їжі, що передують тренувальному заняттю або виступу в змаганні. Загальна вага добового раціону не повинна перевищувати 3,0-3,5 кг (табл. 2.1).

У зв'язку із цим у харчовому раціоні спортсмена, особливо у дні змагань, і під час їжі, перед тренувальним заняттям, повинні переважати висококалорійні продукти, що дозволить їх приймати в невеликому обсязі (м'ясні продукти, яйця, вершкове масло, цукристі речовини, вівсяна, гречана й манна крупи). Фрукти й овочі хоча й не мають високої калорійності, повинні бути в раціоні в достатній кількості як джерело необхідних спортсменові вітамінів і речовин.

Їжа спортсмена повинна бути легкозасвоювана, щоб не обтяжувати шлунково-кишковий тракт.

Продукти, важко засвоювані, наприклад, багаті на клітковину (капуста), важко-перетравлювані білки (бобові – квасоля, сочевиця, горох) і жири (свиняче й бараняче сало), не повинні мати великої питомої ваги в їжі, що безпосередньо передують тренувальному заняттю. При ранкових тренуваннях ці продукти варто включати в обід, а при вечірніх – у сніданок.

Якісний підбір продуктів відповідно до характеру спортивної діяльності має істотне значення для підвищення ефективності тренування. Початкові періоди тренування, що характеризуються значним збільшенням маси м'язів та їхньої сили, потребують в їжі збільшення кількості білків, необхідних організму для формування м'язів.

У період тренувань, спрямованих на розвиток витривалості, варто збагачувати їжу вітамінами В<sub>1</sub> В<sub>2</sub>, РР і С, що беруть участь у глибокій перебудові в організмі, сприяють обміну речовин і утворенню ферментів. У період тренувань, коли переважають швидкісні вправи, бажано збільшити в їжі кількість легкозасвоюваного фосфору (молочні продукти, м'ясо, сири). Якщо переважають довгі вправи на витривалість, у харчовому раціоні повинно бути більше вуглеводів (варто використати овочі, фрукти й цукор, але не хліб, крупу й макаронні вироби).

Розподілення раціону упродовж дня залежить від того, на який час доби припадає основне спортивне навантаження. Якщо тренувальні заняття або змагання відбуваються вдень (між сніданком й обідом), метою сніданку є дати спортсменові достатню кількість калорій, потрібних для виконання майбутнього фізичного навантаження, а також підвищити вміст речовин, що регулюють протікання процеси обміну речовин при м'язовій діяльності. Разом з тим, сніданок не повинен обтяжувати шлунково-кишковий апарат перед виконанням спортивного навантаження. Сніданок повинен бути висококалорійним (30-35 % загальної калорійності добової норми), невеликим за обсягом, легкозасвоюваним, багатим на цукор, фосфор і вітамін С й, нарешті, багатий на харчові речовини, що збуджують діяльність нервової системи.

У сніданок бажано включати такі продукти, як м'ясо, ковбасні вироби, сир, какао або кава, картопля, помідори, морква, зелена й ріпчаста цибуля.

Фізіологічне значення обіду – відновлення речовин й енергії, витрачених на тренувальному занятті або змаганні. Калорійність обіду повинна становити 35-40 % добової. Обід повинен містити високий відсоток тваринних білків (м'ясо), велика кількість вуглеводів і жирів. На обід варто переносити основну масу найбільш важко засвоюваних продуктів, багатих клітковиною, а також продуктів, що довго затримуються в шлунку (жирна свинина, баранина, багаті клітковиною овочі, особливо капуста, бобові).

Ціль вечері – відновити ті витрати, які не були відновлені обідом, підготувати організм до тренувальних занять або виступу наступного дня. Калорійність вечері повинна становити 25-30 % калорійності добового харчування. Асортимент продуктів, повинен сприяти відновленню тканинних білків і поповненню в організмі вуглеводних запасів.

У вечерю варто включати каші (особливо вівсяну або вівсяний кисіль), овочі, багаті вітаміном В<sub>1</sub> (капуста, кабачки, помідори), рибні страви.

На вечерю не слід уживати продукти, що довго затримуються в шлунку, різко збуджуючи нервову систему й діяльність шлунково-кишкового тракту (шинка, жирна свинина, шпиг, баранина, м'ясо або дичина, сири, шоколад, какао, гострі приправи), щоб забезпечити необхідну повноцінність нічного сну.

Між обідом і вечерею (після відпочинку) можна практикувати легкий полуденок, що містить близько 5 % калорійності добового пайка (солодкий чай з булочкою або печивом). Однак це не є обов'язковою вимогою.

Якщо тренувальні заняття відбуваються в період між обідом і вечерею, то розподіл їжі упродовж дня трохи змінюється. При такому розпорядку дня обід повинен бути менш обтяжливим для шлунка. При цьому багаті клітковиною продукти потрібно переносити на вечерю, а жирні продукти, що подовгу затримуються в шлунку, – на сніданок. Калорійність обіду повинна бути знижена до 30-35 % загальної калорійності добового харчування, а калорійність сніданку й вечері відповідно збільшена.

Сніданок, що безпосередньо передує виступу в змаганні, повинен складатися з вуглеводних, легкозасвоюваних продуктів, але не об'ємних багатих фосфором і вітаміном С. До складу його варто включати смажене або краще, тушковане м'ясо, яйця зварені, кашу з вівсяних пластівців, вершкового масла, солодкий чай, кава або какао, і, якщо дозволяють умови сезону, салат з помідорів із цибулею.

Якщо змагання має бути у вечірній час, після обіду, то обід повинен бути легким, легкозасвоюваним, малооб'ємним, але висококалорійним. У нього не слід включати жирне смажене м'ясо або дичину, свиняче сало, бобові, капусту, житній хліб і т.п. Бажаним є міцний бульйон, варене м'ясо або котлети з комбінованим овочевим гарніром. На третє – солодкі вітамінізовані фруктові компоти або киселі. Обід повинен бути завершений за 2-3 години до початку змагань.

Для підвищення спортивної працездатності перед змаганням рекомендується вживання 75-120 г глюкози або цукру й 150-500 мг аскорбінової кислоти. Глюкозу краще приймати за 1 -1,5 години до початку змагань.

У перші дні перебування в містах з різницею в часі варто організувати харчування таким чином, щоб ранком приймалася їжа, що підвищує збудливість центральної нервової системи, а ввечері – яка її понижує. За рекомендацією лікаря слід вживати корисні тонізуючі й підвищуючі працездатність фруктові напої й вітаміни.

Після тривалих спортивних навантажень, що супроводжуються значною витратою енергетичних ресурсів, необхідне швидке відновлення організму. Це має велике значення під час тривалих зборів або, коли повторні виступи у змаганнях проходять один за одним протягом 1 – 3 днів.

**Таблиця. 2.2 Приблизний набір продуктів для добового раціону в період штучного зниження ваги борця.**

Продукти	Кількість, г	Продукти	Кількість, г
М'ясопродукти (нежирні)	350	Овочі	500
Рибопродукти	200	Картопля	100
Жири (масло вершкове, олія рослинна й т.п.)	50	Фрукти свіжі	500
Молочні продукти й молоко	100	Борошно пшенична й крупа	50
Сир плавлений, нежирний	50	Цукор	100
Яйця	2 шт.	Кава, какао, чай	10

Під час регулювання ваги необхідно знижувати калорійність харчування, для того, щоб втягнути у процеси обміну речовин резервний жир, накопичений в організмі (табл. 2.2).

Калорійність добового харчування при регулюванні ваги знижується до 30-45 калорій, причому це досягається за рахунок зменшення в раціоні вмісту вуглеводів і жирів. Разом з тим, кількість білків у раціоні повинна бути досить високою для забезпечення денних потреб організму.

При регулюванні й зниженні ваги добовий пайок повинен містити (на 1 кг ваги за добу): білків – 2,4-2,5 г; жирів – 1,0-2,0 г; вуглеводів – 4,0-4,5 г.

При цьому, у разі потреби, кількість жирів може бути зменшена, а вуглеводів – збільшена.

Основу раціону становлять сирі овочі й фрукти, а також нежирне м'ясо або риба. Сира рослинна їжа дуже об'ємна, малокалорійна й швидко дає насичення. Разом із тим сирі овочі й фрукти бідні на хлористий натрій і відносно багаті на калій, що сприяє зневодненню організму. Треба мати на увазі, що, добираючи асортимент рослинних продуктів, необхідно уникати фруктів, надмірно багатих на прості цукри (ізюм, фініки, банани), а також зменшити кількість картоплі, досить багату на крохмаль.

Крім того, необхідно зменшити споживання води й обмежити споживання кухонної солі, що сприяє втраті води тканинами. Вміст кухонної солі в раціоні повинен становити не більше 5-8 г, включно із сіллю, у харчових продуктах.

Питний режим варто істотно обмежити (не більше 0,5-0,6 літра на добу). У цю норму входять чашка м'ясного бульйону за обідом, дві склянки молока або кефіру (вранці і ввечері) [18].



### **2.3. Заходи запобігання травматизму, самоконтроль, масаж і самомасаж борця**

#### ***Заходи запобігання травматизму***

Необхідною умовою правильної організації навчально-тренувальних занять із вільної боротьби є запобігання травм.

*Травма* (від греч. *Trauma* – рана) – ушкодження тканин організму людини, викликана несподіваною дією зовнішньої сили. У більшості випадків травми на заняттях виникають у результаті неправильної організації й методики проведення занять; незадовільного стану місця для занять, інвентарю й спортивного костюма борців; недисциплінованості й порушення правил боротьби.

Причиною травм, під час проведення занять, порушення методики проведення їх: поступовості збільшення навантаження, індивідуального підходу, ретельного інструктажу й правильного показу вправи. Відсутність або недостатня розминка перед початком занять, неправильний вибір партнера за вагою й підготовленістю, допуск до змагань без достатньої підготовки – все це також сприяє виникненню травм.

Для усунення зазначених причин викладацько-тренерський склад повинен чітко виконувати правила змагань, інструкції й положення, а також дотримуватись методики проведення навчально-тренувальних занять.

Необхідні ретельне вивчення й виконання викладацько-тренерським складом «Положення про лікарський контроль над тими, хто займається боротьбою».

Порушення цього «Положення» – допущення спортсменів – початківців до занять без попереднього медичного обстеження, нерегулярні лікарські огляди, передчасний допуск спортсменів до занять після перерв або допуск до змагань із нездужанням або захворюванням свідчать про те, що не виконується один з основних принципів системи фізичного виховання – обов'язковий лікарський контроль.

Найчастіше зазнають травм спортсмени – початківці: вони ще недостатньо опанували техніку руху, не виробили координації в роботі різних м'язових груп. Новачки слабо орієнтуються у просторі, погано володіють своїм тілом і не можуть вчасно загальмувати або розслабити м'язи-антагоністи. Недостатньо тренований борець швидко стомлюється. У такому стані в нього настає розлад координаційних функцій, що може призвести до травматизму [17].

Часто бувають травми, причинами яких є порушення правил і режиму занять і змагань, не послідовність у проведенні уроку, слабкий контроль викладача й неправильний показ їм прийомів, незадовільна страховка (або її

відсутність), зіткнення й недисциплінованість борців – тобто недоліки в організації й методиці проведення уроку.

Бувають спортивні травми й нещасні випадки, пов'язані з порушеннями загального фізичного стану спортсмена. До них відносяться ушкодження внаслідок перевтоми, хворобливого стану, старих травм і неправильної поведінки борця.

Досвід показує, що у стомленого спортсмена точність, координація й сила рухів різко порушені. Навіть технічно добре підготовлений борець, виконуючи вправу в стомленому стані, може припуститися грубих помилок, що призводять до травматизму. Крім того, під впливом стомлення й перевтоми послаблюється пильність, увага, погіршуються всі реакції організму. Все це створює умови, що сприяють виникненню нещасних випадків. Для їхнього запобігання необхідно після великих фізичних навантажень забороняти вправи, технічно складні, які потребують точної координації.

Тому дуже важливо із самого початку виробити у спортсменів навички самострахування, навчити їх правил безпечного падіння, при чому прийоми самострахування повинні бути доведені борцями на тренуваннях до автоматизму. Тренувальні сутички повинні проводитися між спортсменами однієї вагової категорії, одного віку, однакової фізичної й технічної підготовленості. Щоб уникнути подряпин, необхідно коротко стригти нігті.

На тренуваннях викладач, а на змаганнях суддя повинні уважно стежити за діями суперників, не допускати небезпечних положень, що можуть призвести б до травм, і своїми діями вчасно зупинити сутичку.

З метою профілактики ушкоджень викладач перед початком, під час і після проведення навчально-тренувальних занять зобов'язаний:

- знати і враховувати анатомо-фізіологічні й психологічні вікові особливості юнаків;
- перевіряти щільність змикання частин килима, справність і чистоту покриття (вона повинна бути чистою, туго натягнутою, не розірваною й закріпленою);
- стежити за гігієною й станом здоров'я борців, а також їхньою спортивною формою;
- забороняти початківцям виставляти в упор руки при падіннях на килим і з'єднувати пальці у плетіння при захопленнях;
- вимагати, щоб той, хто проводить прийом, падав разом із партнером, а не залишався у стійці;
- стежити за виконанням на заняттях тільки тих прийомів і дій, які передбачені уроком;
- не допускати виконання заборонених прийомів і дій;

- при розучуванні прийомів і проведенні сутичок ставити пари борців з урахуванням ваги, а також фізичної й технічної підготовленості;
- дозволяти відпрацьовувати прийоми на килимі тільки двома парам у стійці;
- забезпечувати таку організацію занять при груповому розучуванні прийомів, при якій повністю виключається можливість зіткнення сусідніх пар під час виконання переворотів.

### ***Надання першої допомоги при травмах***

Спортивна боротьба – травматичний вид спорту. При заняттях боротьбою бувають ушкодження суглобів, тулуба (реберна дуга) і голови (вушні раковини), іноді – переломи передпліччя, костей кисті, ключиці, ребер тощо.

Надаючи першу допомогу при травмах, потрібно обов'язково дотримуватися таких правил: 1) усіляко оберегати рану від забруднення; 2) зупинити кровотечу, уникаючи зараження рани; 3) надати максимальний спокій пораненій частині тіла. Рани не можна торкатися руками, нічим присипати й промивати.

При падінні або незграбному русі може бути розтягнення м'язів, зв'язок або навіть розрив їх. При цьому у потерпілого з'являється сильний біль, набряк, скутість рухів. Перша допомога: накласти на ушкоджене місце холод, тугу пов'язку для обмеження руху і підняти ушкоджену кінцівку.

У спортивній практиці часто буває розтягнення гомілковостопного суглоба. Тоді потерпілий не повинен наступати на хвору ногу. На ушкоджений суглоб кладуть пакет із льодом. Якщо зовнішній вигляд ушкодженої частини тіла різко не змінився, а рухи її можливі й біль незначний, імовірно, що лишилося незначний синець. У таких випадках до приходу лікаря досить покласти холод і надати спокою хворій частині тіла.

Із усіх травм найбільш часті подряпини й незначні синці. Небезпека подряпин полягає в тому, що на їхню поверхню можуть потрапити мікроорганізми з навколишнього середовища і викликати зараження. Тому, попередньо вимивши руки з милом, ушкоджене місце необхідно змазати йодом, а потім перев'язати стерильним бинтом.

У результаті падінь, ударів об тверді предмети виникають синці. При цьому відбувається підшкірний крововилив і кров просочується усередину тканин. На місці синця шкіра синіє, з'являється припухлість. Для зменшення болю і крововиливу необхідно прикласти холод, накласти тугу пов'язку і дати синцю спокій.

Вивих – це зсув кінців костей, з'єднаних у суглобі. Ознаками вивиху є різкий біль у суглобі при русі, зміна його форми припухлість. При наданні

допомоги необхідно забезпечити повний спокій вивихнутої кінцівки (руку підвісити на косинці або укласти хворого на носилки й накласти на кінцівку шину), зменшити біль прикладаючи холод на ділянку суглоба, а потерпілого терміново направити в лікарню.

Перелом – це часткове або повне порушення цілості кістки. Переломи бувають закриті (без ушкодження шкіри) і відкриті або ускладнені (які супроводжуються порушенням цілості шкіри). Ознаками переломів є сильний біль, припухлість і крововилив у місце перелому, зміна форми зламаної кінцівки й неможливість самостійно рухати кінцівкою. Головне в наданні першої допомоги при переломі – забезпечити повну нерухомість у місці перелому. Для цього на ушкоджену кінцівку щільно накладають шину. Якщо перелом відкритий, то спочатку накладають на рану стерильну пов'язку, а потім – шину. Слід пам'ятати, що сильний біль може спричинити непритомність постраждалого. Тому при огляді потрібно бути дуже обережним і намагатися не завдати болю потерпілому при транспортуванні.

Для швидкого й вчасного надання першої допомоги при травмах в аптечці медпоста повинні завжди бути нашатирний спирт, валеріанові краплі, розчин йоду, розчин брильянтової зелені, бинт, вата, індивідуальні пакети, знеболюючі засоби (анальгін, пірамідон), жгути для зупинки кровотечі.

### ***Самоконтроль борця***

Обсяг впливу на організм спортсмена навчально-тренувальних занять і оцінка оптимальності їх організації здійснюються за допомогою медичного контролю (лікарем), педагогічного контролю (викладачем, тренером) і самоконтролю (спортсменом).

Самоконтроль – це самостійне регулярне спостереження спортсмена за станом свого здоров'я, фізичним станом, самопочуттям із записом результатів спостереження в щоденник самоконтролю. Самоконтроль має велике значення для правильної організації спортивних занять і спеціального тренування. Він може сигналізувати спортсменові про небезпеку перевтоми й необхідність лікарського огляду, допомагає регулювати хід тренування й запобігати перенавантаженню.

Регулярно здійснюючи самоконтроль, спортсмен привчає себе стежити за здоров'ям, «пізнає самого себе», одержує можливість краще будувати тренування.

Тому перед тренером, викладачем і лікарем висувуються певні завдання, а саме:

1. Привчити спортсменів до постійного спостереження за своїм здоров'ям та дотримання правил гігієни праці, побуту.

2. Навчити їх найпростіших методів самоспостереження під час навчально-тренувальних занять, правильного реєстрування й об'єктивної оцінки одержаних результатів.

Здійснюючи самоконтроль, борець повинен перевіряти пульс відразу після вправ і в час відпочику після занять. Порівнюючи останні дані з даними, отриманими в попередні дні, можна дати оцінку збудливості серцево-судинної системи.

Кожен спортсмен повинен знати, що при середньому фізичному навантаженні частота пульсу досягає 120–140 ударів у хвилину, а при роботі з максимальною напругою доходить до 180 ударів. Період заспокоєння пульсу 20-30 хвилин, а в окремих випадках – 40 – 50 хвилин. Неповорнення частоти пульсу до вихідних величин через 40 – 50 хвилин, якщо його почастішання не було пов'язане зі вправою на більшу витривалість, служить показником перевтоми внаслідок недостатньої загальної тренуваності та інших причин.

Вага спортсмена може знижуватися в результаті надмірного тренування й перевтоми, а падіння життєвої ємності легенів свідчить про стомлення м'язів, що беруть участь у дихальному акті, що також пов'язане з перевтомою.

Зниження технічних результатів, небажання тренуватися або байдуже ставлення до тренування й змагань, швидка стомлюваність, поганий сон, втрата апетиту, падіння ваги, підвищена подразливість і надмірна збудливість серця – все це свідчить про перетренованість.

Явище перетренованості пов'язане з розвитком позамежного охоронного гальмування у відповідних ділянках кори головного мозку. Наслідком такого гальмування є порушення координації функцій організму й зниження його працездатності.

Спортсмен повинен знати, що у разі появи ознак перевтоми йому, насамперед, необхідно зменшити фізичне навантаження і дати організму додатковий відпочинок.

Стомлення настає не завжди. Лише потік надмірно частих імпульсів, що виникають у м'язах при дуже напруженій роботі, а також імпульси, що повторюються з малими інтервалами тривалий часу, викликають стан стомлення.

У вищих відділах мозку, в результаті впливу на них імпульсів від рецепторів, порушуються нормальні взаємодії процесів збудження й гальмування. І. П. Павлов указував, що стомлення є одним з автоматичних внутрішніх збудників гальмівного процесу, і вважав, що результатом стомлення є перевага гальмівних процесів у корі головного мозку.

Тому, щоб вчасно помітити тривожні симптоми борця рекомендується вести «Щоденник самоконтролю» (табл. 2.3). У нього варто заносити всі дані

про самопочуття, стан здоров'я, порушення режиму й ін. Ці записи допоможуть спортсмену спостерігати за власним здоров'ям, а лікареві встановити причини, що викликали відхилення від норми, і знайти правильні шляхи до їхнього усунення.

**Таблиця. 2.3 Щоденник самоконтролю**

Прізвище, ім'я та по батькові \_\_\_\_\_

Вид спорту \_\_\_\_\_

Необхідні дані	Дата		
	ранок	день	вечір
Самопочуття			
Сон			
Апетит			
Бажання займатися фізичними вправами й боротьбою			
Працездатність			
Пульс лежачи			
Пульс стоячи			
Порушення режиму			
Ранкова зарядка			
Загартовування			
Масаж або самомасаж			
Вага			
Подих			
Спірометрія			
Тренування 1-е, 2-е			
Захворювання			
Спортивні травми			
Короткий опис тренування			
Спортивні результати			
Оцінка лікаря			

Педагогічний, медичний контроль і самоконтроль, здійснювані одночасно, сприяють зміцненню здоров'я й всебічному розвитку спортсменів, забезпечують поліпшення спортивних результатів.

### ***Масаж і самомасаж борця***

**Загальна характеристика масажу.** Сучасний спорт характеризується стрімким зростанням спортивних досягнень, що вимагає вдосконалення фізичних і психологічних якостей спортсмена. В останні роки навантаження,

випробовуване спортсменами, зросло в багато разів і досягло величин, які кілька років тому вважалися недоступними.

Нові методи спортивного тренування відрізняються високою інтенсивністю, що може привести до значного стомлення організму, перенапруги й перетренуванню. Це вже давно змусило тренерів і спортивних лікарів застосовувати більш ефективні засоби, що дозволяють за короткий проміжок часу відновлювати сили й підвищувати працездатність борців. Одним з таких засобів є масаж.

Спортивний масаж можна використовувати не тільки для зняття стомлення, підвищення працездатності, але й для розвитку швидкості, сили й інших фізичних якостей спортсмена.

Масажно-механічні рухи видаляють віджилі клітини шкіри, прискорюють циркуляцію крові й лімфи, підсилюють функцію потових і сальних залоз. Все це поліпшує обмін речовин, шкіра стає пружною й еластичною.

Залежно від виду масажних прийомів, інтенсивності й тривалості їхнього проведення борець заспокоюється або підбадьорюється, поліпшується діяльність всіх його органів і систем, головним чином травної, дихальної й серцево-судинної.

Масаж благотворно діє також на м'язову систему, суглоби й зв'язки. Він допомагає швидше відновлювати сили, збільшує працездатність м'язів.

За видом й впливом на організм масаж поділяється на:

1) гігієнічний – самомасаж (застосовується щоранку після зарядки для підвищення тонуусу організму);

2) тренувальний (проводиться після тренувального заняття через 2-3 години або наступного дня для підвищення тренуваності борця);

3) попередній – самомасаж (застосовується перед змаганням, сутичкою для підвищення працездатності борця, зниження або підвищення його нервової збудливості);

4) відновлювальний – самомасаж (призначається у перервах між сутичками або наприкінці дня змагання для відновлення працездатності стомлених м'язів).

Кожен різновид масажу призначений для виконання конкретних завдань і здійснюється у встановлений час певними масажними прийомами.

Основними масажними прийомами є: погладження, розтирання, розминання, витискання, биття, струшування.

Погладжування – найпоширеніший прийом. Ним починають і закінчують масаж. Погладжування здійснюється ритмічно подушечками пальців або долонею руки. Рухи безперервні, ведуться від одного суглоба до іншого.

Розтирання – більш енергійний прийом, ніж попередній. Рухи ті ж, але тиск на шкіру підсилюється. Масажні рухи при розтиранні можуть здійснюються як по ходу, так і проти припливу лімфи й крові. Застосовується для посилення відтоку рідини із суглобів, поліпшення еластичності зв'язкового апарату, підвищення рухливості суглобів. Підсилює місцевий кровообіг, зігріває тканини, сприяє розсмоктуванню відкладень солей. Розтирання буває прямолінійне, колоподібне, «щипцями», гребнеподібне.

Способи розтирання: прямолінійне й спіралеподібне, прямолінійне і колоподібне здійснюється подушечками пальців з напруженням; прямолінійне, колоподібне й спіралеподібне – подушечками чотирьох пальців (перші два можуть проводитися з напруженням, за допомогою іншої руки); поздовжнє – основою долоні й великих пальців; гребнеподібне – прямолінійне, колоподібне, спіралеподібне – виконується однією рукою або двома, а також з напруженням.

Розминання – основний прийом, що дозволяє глибоко масажувати великі м'язи тіла. Пальцями захоплюється м'яз, злегка відтягається, розминається й обертається одночасно. Здавлюючи окремі ділянки, еластично, м'яко, поступово пальці пересуваються від одного кінця м'яза до іншого (від периферії до центра). Це підвищує еластичність м'язової тканини, активізує кровообіг, поліпшує живлення тканин.

Способи розминання: одинарне (однією рукою); подвійне – одна кисть накладається на іншу, ніби підсилюючи одинарне розминання; подвійне кільцеве – кисті рук устанавлюються поперек масажованого м'яза; подвійне кільцеве комбіноване; подвійне кільцеве поздовжнє; поздовжнє; колоподібне – подушечкою великого пальця; колоподібне – основою долоні; колоподібне – подушечками чотирьох пальців; колоподібне – гребенями зігнутих пальців; фалангами зігнутих пальців.

Витискання – більше енергійний прийом, що впливає на глибоко розташовані тканини. Виконується основою долоні й великим пальцем зі значним тиском. Прискорює рух крові й лімфи у шкірі й м'язах.

Биття – один з ударних прийомів. Здійснюється напівзігнутою долонею або ребром кисті. Активізує кровообіг, поліпшує живлення тканин, підсилює скорочення м'язових волокон. Крім биття, до ударних прийомів відносяться поплескування, «рубання».

Струшування – виконується на кінцівках при розслаблених м'язах.

Самомасаж. Для виконання самомасажу можна обмежитися основними прийомами: поглажування, розтирання, розминання, биття, струшування. При цьому необхідно дотримуватися певних правил.

Всі масажні рухи треба виконувати по ходу лімфатичних судин від периферії до центра, тобто руки треба масажувати від пальців до ліктьового й



плечового суглобів; ноги – від ступнів до колінного й далі до культового суглобів; спину – від хребта до пахвових западин; шию – згори вниз до ключиць. Ділянки, де розташовані лімфатичні вузли (у паху, ліктьовій ямці, пахвовій западині), масажувати не можна. При виконанні прийомів треба прагнути до найбільшого розслаблення масажованих м'язів, що досягається вибором певних вихідних положень.

Масаж усього тіла прийнято починати зі стопи, далі – гомілка, стегно, сідниці, хребет, шия, волосиста частина голови, груди, руки, в останню чергу – живіт. Цей порядок розподілу прийомів може бути змінений залежно від мети масажу.

Масажування не повинне викликати болю, залишати на шкірі багряні або сині плями, синці.

Розтирання й погладжування стопи проводиться сидячи на стільці або ліжку. Необхідно взяти стопу так, щоб великі пальці рук були зверху, розтирати й погладжувати ногу треба від пальців нагору. У тім же положенні розслабити м'язи гомілки. Погладжувати, розтирати, розминати їх від гомілковостопного суглобу до колінного.

Погладжування, кругові й поздовжні розтирання колінного суглобу потрібно проводити на витягнутій розслабленій нозі.

Сідничні м'язи масажуються стоячи. Якщо це права сідниця, праву ногу поставити на носок і максимально розслабити. Погладжування й розтирання виконувати правою рукою. Аналогічно проводиться масаж лівої сідниці.

Залишаючись у положенні стоячи, двома руками одночасно провести погладжування й розтирання хребта.

Шию позаду погладжувати також двома руками відразу; спереду, а потім ззаду – долонями поперемінно.

Для масажу м'язів грудей необхідно сісти. Якщо масажується лівий бік, розслаблену ліву руку покласти на стегно. Правою рукою погладжувати й розтирати міжреберні м'язи уздовж ребер зпереду назад. Погладжування й розминання грудного м'яза робиться в напрямку до пахвової западини.

У тому ж положенні (сидячи), але рука вже на коліні, іншою рукою погладжувати, розтирати й розминати кисть передпліччя, ліктьовий суглоб нагору до плеча. При масажі передньої поверхні плеча положення руки, як й у попередньому випадку. Масажуючи задню поверхню плеча, треба злегка нахилитися вперед і розслаблену руку опустити між колінями. Погладжування, розтирання й розминання проводяться від ліктя до плечового суглоба.

Живіт масажується лежачи на спині. Покласти долоні так, щоб права рука була знизу, і проводити кругові рухи, які погладжують всю поверхню по ходу

годинної стрілки. Ділянку сечового міхура масажувати не можна, тому тиск рук потрібно послабити.

Для поліпшення живлення шкіри й коренів волосся дуже корисний масаж волосистої частини голови. Погладження, розтирання й поплескування здійснюються в напрямку росту волосся. У жодному разі не можна масажувати брудне, у подряпинах і ранах тіло.

**Тренувальний масаж.** При виконанні спортсменом фізичних вправ у його органах і системах відбуваються значні зміни, упоратися з якими допомагає тренувальний масаж. Нині методика його застосування розроблена досить добре. Тому тренувальний масаж широко застосовується для підвищення працездатності спортсмена і має позитивний вплив на його психіку.

Для швидкого відновлення порушених регуляторних функцій різних органів і систем спортсмена необхідний глибокий інтенсивний масаж. Кількість сеансів масажу на тиждень визначається залежно від кількості тренувань: чим більше тренувань, тим більше сеансів. Якщо тренування проводиться 6 разів на тиждень, доцільним буде такий графік тренувального масажу:

1-й день – частковий масаж; 2-й – загальний масаж; 3-й – частковий масаж; 4-й – загальний масаж; 5-й – частковий масаж; 6-й – загальний масаж; 7-й день – частковий масаж.

Графік, рекомендований для кожного борця, можна змінювати з урахуванням кількості тренувань у тижневому циклі, ступені напруги, віку й т.ін. Якщо борець тренується двічі на день, легкий масаж повинен призначатися через 30 хвилин після першого тренування.

Борцям, що готуються до змагання, бажано робити масаж двічі на тиждень: перший – загальний тренувальний, другий – місцевий. Загальний масаж краще робити наприкінці тижня в лазні, де під впливом високої температури м'язи й зв'язки краще розм'якшуються. Крім того, масаж, виконаний у лазні з милом, зовсім усуває больові відчуття. Місцевий масаж треба робити в середині тижня, масажуючи ті частини тіла, які найбільше втомилися.

При ушкодженнях м'язів і зв'язок борцям необхідний спеціальний лікувальний масаж.

Отже, масаж може застосовуватися як для відновлення сил борця, так і для профілактики, що сприяє підвищенню функціональних можливостей організму спортсмена, розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості й т.ін. [17].

## 2.4 Регулювання ваги борців

Регулювання ваги має на меті досягнення максимальної фізичної працездатності борців контроль ваги посідає певне місце у тренувальному процесі. Нерідко тренер виявляє, що борці і після скидання ваги мають тричотири зайвих кілограми, що заважає їм змагатися в тій ваговій категорії, у якій вони бажали б. У цьому випадку тренерові доводиться вирішувати: або запропонувати борцеві зігнати вагу, щоб він міг виступати в обраній ваговій категорії, або взагалі позбавити його можливості брати участь у змаганні.

У більшості випадків борці безболісно переносять скидання ваги, але краще, якщо це робиться поступово. І все-таки трапляється, що борець зазнає поразки в змаганнях, і не стільки від суперника, скільки через неправильнепозбавлення зайвої ваги, що викликало занепад сил.

Як же правильно вирішувати цю проблему? Насамперед, тренер, масажист і лікар повинні знати деякі основні правила: 1) скільки зайвих кілограмів можна скинути; 2) за який час можна зігнати певну вагу; 3) який компонент ваги тіла можна видалити.

Існують два основних компоненти ваги тіла, які можуть бути вилучені, а саме: жир і рідина. Видалити жир з організму можна майже повністю, якщо це робити поступово й правильно. Основні труднощі полягають у тім, що жиру значно повільно довше позбутися, ніж рідини.

В організмі людини жир окислюється й перетворюється на дві основних речовини: гліцерин і жирні кислоти. Гліцерин використовується організмом як вуглеводи й глюкоза, що виділяють тепло й енергію. Жирні кислоти окисляються й виробляють кетонові тіла. Кетонові тіла використовуються організмом з постійною швидкістю. Коли окислювання жиру відбувається з високою швидкістю, кетонові тіла утворюються швидше, ніж вони можуть бути використані. Вони скупчуються в організмі й створюють клінічний стан.

Організм позбавляється жиру повільно і неохоче. Першими виводяться вуглеводи, а після того, як наявні запаси вуглеводів використані, накопичений жир перетворюється на продукти його розпаду. Втрата жиру можлива шляхом голодування. Протягом цього періоду спортсмен стає дратівливим і вже не може бути готовим для активних дій внаслідок незадовільного загального стану. Так триває доти, поки процес не буде завершений. Жир варто зганяти повільно – по 1,5 кг на тиждень.

Рідина становить 70 % загальної ваги тіла. Вона поглинається через шлунково-кишковий тракт разом із їжею, а виходить через легені, потові залози і нирки. Функція нирок саме й полягає в регулюванні водного обміну організму. Зайва втрата рідини призводить до зневоднення організму.

Зневоднювання завжди супроводжується втратою електролітів. Електроліти є тонами, розчиненими в рідині, які необхідні для всіх фізіологічних функцій таких як передача нервових імпульсів і скорочення м'язів. При прогресуючому зневодненні відбувається порушення функцій нирок, обміну крові й, нарешті, втрата внутрішньоклітинної рідини.

Навіть при незначних порушеннях електролітичного балансу спостерігається надзвичайна слабкість, ослаблення розумової діяльності й розлад м'язової координації. Особливо небезпечне скидання ваги для хлопців шкільного віку, які піддають себе невиправданим обмеженням у споживанні рідини. Подальша дегідратація (нестача в організмі рідини) істотно впливає на нормальне функціонування всіх органів і систем організму. Погано розроблена тренером методика регулювання ваги так само негативно відбивається на виступі борців. Особливо це стає помітно під час змагань, коли ускладнення, випробовувані молодими борцями при зганянні ваги, істотно відбиваються на їхній психіці. Втрата ваги може створити й проблеми психологічного характеру.

Деякі учні схильні перебільшувати ту небезпеку, яку таїть у собі зганяння ваги. Велика роль тут належить батькам. Завдання тренера – роз'яснити батькам переваги спеціальних програм контролю ваги, створених на науковій основі. Тренер повинен уміти переконати юнака і його батьків у тім, що обрана для даного юнака вага є оптимальною і надлишків він може позбутися без шкоди для здоров'я. Спокійна, упевнена позиція тренера знайде підтримку в батьків і допоможе юному спортсмену у вирішальний момент його сутички на килимі.

Для того, щоб контролювати вагу, борцеві рекомендується регулярно (2-3 рази в тиждень) зважуватися в той саме час, найкраще ранком, натщесерце. У кожного борця є своя, так звана, «бойова вага», тренуваного організму, вільного від зайвих жирових запасів і рідини. При «бойовій вазі» спортсмен почуває себе легко й вільно, він зібраний, рухливий і спритний.

Щоб мати перевагу, в силі борці прагнуть виступати на змаганнях у меншій для себе ваговій категорії. Із цією метою деякі з них вдаються до штучного зниження ваги. Процес скидання ваги індивідуальний. Борець при визначенні вагової категорії, у якій він буде виступати в майбутніх змаганнях, повинен виходити з інтересів колективу, масштабів змагання й сил супротивника в тих вагових категоріях, у яких він може боротися. Необхідно також урахувати, яку вагу потрібно зігнати для виступу в меншій ваговій категорії: який жировий прошарок, як давно скидалася вага, яке самопочуття й ступінь тренуваності.

Скидати вагу треба тільки перед значними змаганнями й не більше 3-4 разів на рік. При повторному скиданні ваги через невеликий проміжок часу організм борця зазнає ще більших навантажень, ніж раніше. Тому не рекомендується двічі зганяти вагу за період менший як два місяці.

На практиці існує кілька способів зганяння ваги. Основні з них: виконання фізичних вправ; скорочення кількості спожитої їжі, рідини; використання парної лазні.

Щоб позбутися незначної зайвої ваги (до 2-3 кг), досить за два-чотири дні до початку змагань зменшити кількість і калорійність споживаної їжі, рідини і солі.

Напередодні змагань можна відвідати лазню й злегка попаритися. При значному зменшенні ваги необхідно встановити такий режим харчування й споживання рідини, щоб за 20 днів підготовки до змагання борець зміг скинути 5-6 кг. За 2-3 дні до початку змагань у борця має бути не більше 1,5-2 кг зайвої ваги. Цей надлишок скидається за допомогою парної лазні. Якщо парної лазні немає, борець доводить вагу до необхідної норми шляхом подальшого зменшення споживаної їжі та рідини й виконанням фізичних вправ. Парну лазню краще приймати за один-два дні до змагань.

Найбільш сприятливий температурний режим в лазні для потовиділення становить 60-80°C. Більш висока температура викликає неприємні відчуття й може призвести до перенапруги організму. Увійшовши в парну, не варто відразу ж підніматися на верхні полиці. Попередньо треба облити тіло теплою водою (не замочивши при цьому голови) і через 4-6 хвилин піднятися вище, потім 10-12 хвилин паритися віником. Після цього треба спуститися вниз і походити 3-5 хвилин, а потім вийти на відпочинок у передбанник. Відпочивати треба вкрившись теплим халатом, ковдрою або простиралом і, якщо можна, лежачи. Через 20-30 хвилин борець повертається в парну, але вже не піднімається на верхню полицю, тому що піт знову починає рясно виділятися. Добре мати при собі рушник, щоб періодично протирати тіло. Через 15-20 хвилин потрібно знову відпочити, потім, повернувшись у парну, повторити ту ж процедуру. Перед кожним новим відвідуванням парної борець перевіряє свою вагу.

Такий метод скидання ваги в парній лазні має менший негативний вплив на діяльність серцево-судинної й інших систем організму. У лазні вага знижується до необхідного з невеликим відхиленням від норми в 300-500 грамів. Із цього моменту до початку офіційного зважування й надалі необхідно ретельно контролювати свою вагу, уміти точно визначати, скільки їжі й рідини можна вжити протягом дня, знати, за рахунок чого й скільки ваги втрачається. Для цього кожен спортсмен повинен добре вивчити свій організм.

Перевіряти свою вагу напередодні офіційного зважування і під час змагань краще на тих же вагах, на яких буде проходити зважування. Це дозволить уникнути випадкових помилок. Потрібно намагатися не допускати, щоб при офіційному зважуванні в борця виявилася зайва вага або він зігнав її більше, ніж це необхідно. Якщо так станеться, що напередодні зважування при вечірній перевірці виявиться зайва вага, необхідно прийняти парну лазню або провести розминку в теплому спортивному костюмі.

Рясному потовиділенню сприяє м'язова робота. Тепло розширює кровоносні судини, а м'язова робота підсилює кровообіг, що сприяє посиленому потовиділенню. При роботі великої інтенсивності втрата ваги досягає 720 грамів. Протягом одного заняття борець може позбутися від 1 до 2 кг.

У харчовий раціон борця, із зайвою вагою повинні входити такі продукти, як нежирне м'ясо (вирізка яловичени), кури, риба, овочі, фрукти, соки, зерниста їкра, яйця, сир, масло, сир, сметана, зелений горошок, капуста. Не можна довгий час відмовлятися повністю від уживання рідних страв. Добре, якщо борець через день уживає 150-200 мл м'ясного бульйону. З раціону борця на період зганання ваги повинні бути вилучені борошняні вироби і вживатись обмежена кількість кухонної солі. Під час зганання ваги ще більшого значення надається вітамінам: збільшувати їхнє споживання.

Після того, як борець пройшов офіційне зважування, йому потрібно відразу ж поїсти з таким розрахунком, щоб більша частина їжі встигла засвоїтися до початку сутички. Обсяг їжі повинен бути невеликим, але вона повинна бути висококалорійна й легко засвоювана. Наприклад, склянка гарячого солодкого чаю з лимоном, шматок м'яса 100-120 грамів або 2-3 яйця, вершкове масло 15-20 грамів, склянка свіжого фруктового соку або свіжі фрукти (апельсини, яблука, груші) 200 – 250 грамів. Чим менше залишається часу від прийому їжі до початку наступного зважування, тим менше їжі борець повинен уживати. Зганання ваги будь-яким способом – серйозний, відповідальний і суцього індивідуальний процес. Тому необхідно, щоб борець постійно перебував під наглядом тренера й лікаря. Підвищена нервова збудливість спортсмена в цей період зобов'язує тренера особливо уважно ставитися до нього. Для збереження здоров'я важливо не тільки те, у якій кількості і яким шляхом скидається вага, але і як вона відновлюється в борців.

### РОЗДІЛ 3

## ДІЯЛЬНІСТЬ ТРЕНЕРА

# ЯК СОЦІАЛЬНО ТВОРЧА ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У своїй повсякденній роботі тренер постійно виконує три основні й взаємопов'язані завдання: по-перше, виховання спортсменів; по-друге, прищеплення своїм вихованцям суспільно важливих рис характеру: сміливості, наполегливості, ініціативи, дисциплінованості, і, по-третє, забезпечення спортивної підготовки, а саме: вироблення навичок, умінь, знань, необхідних для досягнення максимально високих для кожного спортсмена результатів.

Зрозуміло, що для успішного виконання цих завдань тренер повинен мати спеціальні знання і талант.

У зв'язку з цим треба, насамперед, визначити, які якості повинен мати тренер, якими принципами керуватися у своїй роботі, на чому базуються його взаємини з учнями.

Видатний суспільний діяч Польщі й відомий тренер Ян Муляк, міркуючи над професією тренера, писав: «Сильна воля, принциповість і доброта – ці помітні з першого погляду риси характеру вирізняли видатних тренерів, незалежно від того, яким видом спорту вони займалися».

Зрозуміло, це тільки найголовніші й найзагальніші риси. Справжній тренер немислимий без фанатичної відданості спорту, цілеспрямованості, здатності до сміливих пошуків і новаторства й цілого ряду інших високих моральних і вольових якостей.

У нашій країні працюють сотні прекрасних тренерів, фахівців, що завоювали світову популярність, кожен з них — яскравий і самобутній талант, у кожного свої, індивідуальні особливості характеру, свої педагогічні погляди, своя школа, але немає жодного, у кого не були б розвинені названі морально-вольові якості.

І от ці талановиті яскраві особистості створюють типовий образ тренера. Який він? Які риси характеру роблять його кращим представником своєї професії?

Це непохитна принциповість і сміливість, наполегливість, акуратність, цілеспрямованість, це доброта і сердечність!

Це готовність кожного гарного тренера всього себе без залишку віддатилюбленій справі.

І нарешті, це найвищий рівень професійної підготовленості – знання предмета й уміння застосувати свої знання раціонально.

### 3.1 Творча система „тренер – учень»

Підготовка спортсменів – це творчий процес. Як художник починається з картини, а письменник – з написаної книги, тренер починається з учнів, причому з учнів не у формальному значенні цього слова, а з учнів, що втілюють у життя педагогічні задуми й погляди свого тренера.

Для цього необхідна, система «тренер – учень». Ця система специфічна й своєрідна, хоча й схожа на інші творчі системи, наприклад: «режисер – актор», «балетмейстер – танцюрист». Її специфічність визначається, насамперед, такими характерними рисами:

1. Повною єдністю мети тренера й учня.
2. Залежністю успіху не тільки від особистих якостей тренера й спортсмена, але в першу чергу від їхнього творчого контакту, ступеня їхнього взаєморозуміння.

У цьому творчому контакті на всіх етапах спортивної підготовки тренер повинен бачити в учневі не сліпого виконавця своїх задумів, а рівноправного творчого партнера. Це, мабуть, головна умова успішного функціонування всієї системи.

Наявність системи «тренер – учень» підтверджує, що всі моральні й професійні якості тренера, як основа успішності тренерської роботи проявляються, насамперед, у взаєминах тренера з учнями.

Найбільш характерною особливістю внутрішніх взаємин у системі «тренер – учень» є великий вплив, тренера на спортсмена. Ця особливість не завжди знаходить правильне пояснення й заслуговує того, щоб зупинитися на ній більш докладно.

Справді, чому гарний тренер може з легкістю, незрозумілою для інших, домогтися високої дисципліни та ідеального порядку на заняттях, із бешкетника зробити взірця стриманості, а із закоренілого «двієчника» зразкового і старанного учня? Хтось може бачити тут тільки те, що тренер тримає в руках своєрідний «пряник» – любов підлітка до цікавого виду спорту. Але це не все. Уявімо собі сучасне тренування, наприклад, з плавання. 11-13 річна дитина щодня, іноді навіть без вихідних днів, проводить у басейні півтори-дві години, пропливаючи в досить нудних і одноманітних вправах до 4-6 кілометрів. Що змушує її день у день іти в басейн і переживати там неприємні й навіть болісні відчуття? Чи тільки інтерес? Очевидно, справа насамперед у тому, що за цією одноманітною й монотонною роботою підліток бачить ( хоча іноді й недостатньо усвідомлює) романтику змагань, радість боротьби й насолоду від перемоги, тобто все те, що в нього асоціюється з



поняттям «спорт». Особа тренера постає перед учнем осяяна романтикою спорту юний спортсмен свого наставника бачить як переможця.

Минають роки. На зміну юнацькій закоханості приходиться зріла дружба, заснована на великій спільності інтересів, і тренер, як і раніше, залишається однією із центральних фігур у житті своїх учнів. Тепер це вже старший і мудріший товариш, готовий прийти на допомогу у важкі хвилини, яких зі зростанням спортивної майстерності стає більше й більше...

Основними принципами взаємин тренера і спортсменів повинні бути: взаємна довіра й повага, принциповість, відвертість.

Важливою у взаєминах є довіра. Що б не робив тренер, він ніколи не повинен робити того, що може порушити почуття довіри. Іноді, наприклад, розраховуючи на підйом морального духу спортсмена, тренер на контрольних змаганнях або прикидках навмисне завищує його результат. Застосування такого прийому свідчить про погане знання психології. Досить спортсменові один раз засумніватися у правильності повідомлюваного йому результату і він надалі буде ставити під сумнів усе, що говорить тренер. До цього можна додати, що розчарування спортсмена на змаганнях, коли він показує низький результат після «високого» на прикидках, у більшості випадків завдає глибокої психічної травми, наслідки якої зберігаються іноді роками.

Зовсім неприпустимо, щоб розмова зі спортсменом, наодинці стала згодом предметом обговорення в колективі. Це раз і назавжди навчить спортсмена, і не тільки його одного, не бути щирим зі своїм наставником.

Тренер повинен завжди виконувати свої обіцянки. Тому перш, ніж установити будь-які правила або щось пообіцяти, гарний вихователь переконається в тому, що його вказівки зрозумілі й справедливі, а обіцянки реальні й здійсненні. Таке ж ставлення до своїх зобов'язань повинне передатися й спортсменові. Тренер стежить за тим, щоб його учень підходив до свого тренування з реальними думками й не ставив перед собою завдань, які він не в змозі виконати. Інакше може бути невдача, що негативно позначиться на моральному стані спортсмена. Взаємини тренера зі спортсменами повинні бути досить гнучкими, причому ця гнучкість повинна бути заснована на винятково уважному, щоденному вивченні характеру спортсмена, його психічних особливостей. Тільки це дозволить знайти правильний підхід до учнів, правильно визначити, хто з них і в який момент потребує підтримки й заохочення, для кого потрібні більш суворі форми впливу або навіть примус.

Неважко помітити, що частина спортсменів більше схильна до самостійності, любить виявляти ініціативу, негативно ставиться до зайвої опіки з боку тренера. Працюючи з такими спортсменами, варто надавати їм більше можливостей для самостійної творчості. Треба заохочувати ініціативу такого

спортсмена аж до того, що доручати йому самостійно розробляти план тренування, визначати навантаження й т.ін. Зрозуміло, цю самостійну роботу треба уважно (але ненав'язливо) контролювати й виправляти. У взаєминах з такими спортсменами тренер повинен мати позицію не наставника й тим більше не диктатора, а уважного старшого товариша, що радить і виправляє. Звичайно, за необхідності тренер повинен бути твердим і непохитним і з цією категорією спортсменів.

Багато учнів, навпаки, прагнуть до особливої самостійності й покладаються на досвід та інтуїцію тренера. Іноді такі спортсмени не наділені високими бійцівськими якостями на змаганнях і легко втрачають упевненість, особливо під час відсутності свого наставника. Завдання тренера в роботі з такими учнями усіляко пробуджувати їхню активність і самостійність.

Складним у взаєминах тренера й спортсмена буває той час, коли спортсмен, досягши певного класу, перестає прогресувати або погіршує свої результати. За таких обставин окремі тренери, всупереч здоровому глузду, продовжують «триматися» за старих учнів, вселяючи їм і собі нездійсненні надії. У наших випадках, варто уважно розібратися, чи є застій результатів тимчасовим явищем, що трапляється у тренуванні всіх атлетів, або він закономірно спричинений віком спортсмена, зниженням його функціональних можливостей або інших причин. Якщо тренер упевнений у тому, що подальший прогрес і навіть підтримка результатів на колишньому рівні неможливі, він повинен відверто сказати про це спортсменові й разом з ним прийняти рішення: чи продовжувати виступи у змаганнях, не зважаючи на зниження спортивного класу, або перейти до тренування зі зниженими навантаженнями, а від них – поступово до оздоровчої фізичної культури.

У багатьох випадках взаємини тренера і спортсменів залежать від характеру тренера, манери його поведінки. Особливо це проявляється в період змагань, коли чутливість спортсмена загострена до межі.

У будь-якій, навіть напруженій, обстановці змагань тренер зобов'язаний зберігати абсолютний спокій, всім своїм видом демонструючи впевненість і зібраність. Ніщо не впливає так, як прояв нервозності, страху, непевності. Тренер, який не може здолати передстартове хвилювання непереборно, що саме по собі є серйозним недоліком, не повинен спілкуватися зі спортсменами перед стартом.

Багато видатних тренерів вважають чи не основною рисою вміння володіти словом. Ця якість проявляється в різноманітних формах, зокрема у формі внесення елементів гумору в тренувальні заняття. У своїй роботі ці тренери люблять наводити дотепні приклади й порівняння, не губляться навіть тоді, коли слабшає дисципліна. Дотепним зауваженням вони легко

відновлюють контроль над спортсменами й розряджають обстановку або непомітно, за допомогою жарту, згладжують тон примусу, необхідного особливо у важких інтенсивних тренуваннях.

Гумор і жарт допомагають тренерові під час розбору допущених спортсменом тактичних і технічних помилок і не викликають у спортсменів ворожого ставлення до тренера.

Зрозуміло, тренер повинен бути при цьому дуже обережним і тактовним: ніколи не треба жарт і гумор підміняти глузуванням і сарказмом. Спортсмен, що вкладає у тренування всі сили, дуже чутливий, особливо в періоди великих навантажень. Він може глибоко образитися й назавжди піти від тренера або зовсім залишити спорт.

### **3.2 Вимоги до професійної підготовленості тренера**

Основою успіху тренера в роботі й найважливішою якістю, що визначає його авторитет у учнів, безперечно, є рівень професійної підготовленості, тобто наявність необхідних знань і досвіду й умінь найбільше раціонально їх застосувати. Тренер, що бажає домогтися успіху, повинен досконало знати свій вид спорту, бути обізнаним з усіма новинами методики тренування, техніки, такти.

На першій стадії роботи з новачками недостатня теоретична й практична підготовленість тренера в очі не впадає, однак через якийсь час, з ростом спортивних результатів учнів, коло їхніх спеціальних питань розширюється, а самі питання стають більше глибокими й складними. Спортсмени починають цікавитися питаннями теорії свого виду спорту, читають спеціальні газети й журнали й часто обговорюють їх у своєму середовищі. У цей період будь-яке відставання тренера в теорії й практиці може виявитися фатальним і привести до зниження або повної втрати авторитету.

Тренер повинен бути авторитетом для спортсмена! Істини, які пізнає учень, тільки тоді досягають мети, коли вони подаються авторитетною людиною. Коли вчитель хімії дослідами доводить справедливість теорії, він стає авторитетом. Подальша його словесна інформація сприймається на віру, як аксіома, що не потребує доказів. Вона автоматично стає в ряд здобутих власним досвідом знань.

Успіх тренування цілком залежить від того, наскільки тренер опанував усе різноманіття знань, необхідних для грамотної побудови тренувального процесу й керування ним. Тренер, безумовно, повинен добре знати сучасну теорію фізичного виховання, основи анатомії, педагогіки, психології, фізіології, біохімії, біомеханіки, оскільки це основа теоретичної підготовки. Тренер

повинен також уміти працювати із книгою, знати хоча б основні відомості з наук, близьких його виду спорту (наприклад, основи гідродинаміки для веслування, плавання, вітрильного спорту), володіти технікою кіно – і фотозйомки й уміти аналізувати кіноматеріали, мати уявлення про основні методи дослідження й контролю, вміти користуватися хоча б найпростішою апаратурою. Все це ставить тренера перед необхідністю безперервно розширювати свої знання.

Великий помічник у роботі тренера – його особистий спортивний досвід. Він дозволяє, по-перше, правильно оцінювати реакцію спортсменів на запропоновані навантаження, по-друге, зрозуміти всі тонкощі психології тренування, по-третє, дає певне «моральне право» вважатися «професором своєї справи» у роботі зі спортсменами будь-якого рівня підготовленості. Однак далеко не всі видатні спортсмени стають гарними тренерами. Більше того, бувають випадки, коли великий особистий досвід, успіхи, досягнуті свого часу у спорті, стають для тренера вищим критерієм системи тренування, заважають правильно оцінити безперервну еволюцію спорту. Тренер, головний педагогічний принцип якого укладений у формулюванні «роби, як робив я», не розуміє, що ті засоби й методи, які 5-10 років тому привели його до рекорду, у наш час застаріли втратили ефективність.

Не меншим недоліком, ніж «культ власних досвідів», є сліпе копіювання чужого досвіду й особливо спроба перенести досвід тренування найсильніших спортсменів безпосередньо на тренування спортсменів нижчих розрядів. Нерідко тренер, віддаючи дань черговій моді, щорічно міняє систему тренування й свої погляди на не природно, не домагається успіху.

Невміння тренера критично ставитися до досвіду тренування й розпізнавати індивідуальні особливості атлета породжує й іншу серйозну помилку – прагнення за будь-яку ціну й будь-яким способом виконати певний план, не зважаючи ні на самопочуття спортсмена, ні на попередження лікарів, ні на здоровий глузд. У цьому випадку тренер перетворюється на «раба програми», підкоряючи свою діяльність гонитві за виконанням цифрових показників плану.

Обидві ці помилки при всьому їхньому принциповому розходженні містять в основі спільні ознаки: низьку професійну грамотність, невміння мислити творчо, небажання або страх іти на сміливий експериментальний пошук, без якого успішний тренувальний процес просто намогливий.

### **3.3 Творча лабораторія тренера**

Спортивне тренування – це творчий процес, у якому тренер безперервно зіштовхується з виконанням завдань із багатьма невідомими. Для того, щоб досягти успіху, тренер повинен постійно вчитися, уміти правильно аналізувати зроблене й передбачати майбутнє.

Серед різноманіття питань, що входять до поняття «творча лабораторія тренера», можна умовно виділити три основних:

- теоретична підготовка, підвищення кваліфікації, самоосвіта;
- аналіз тренувального процесу, дослідна робота;
- застосування в роботі допоміжних технічних засобів (у першу чергу кінозйомки).

### **3.4 Теоретична підготовка тренера**

В основі теоретичної підготовки тренера лежать творче здобуття знань вміння їх використати. Весь процес теоретичної підготовки тренера складається з двох взаємозалежних етапів.

Перший етап – це здобуття необхідного мінімуму «базових» знань про структуру тренування, про методи й засоби, про спортивний режим і т.д.

Як правило, тренери без фахової освіти, мають лише елементарні, часом уривчасті й безсистемні відомості про певні особливості тренувального процесу, і більш-менш значний досвід власного тренування. При сучасному рівні розвитку спорту цього дуже мало!

Одним зі способів здобуття необхідної базової освіти є самоосвіта.

Другий етап – це тривалий, упродовж всього тренерського життя, процес нагромадження й уточнення знань, постійне розширення кругозору.

Зміст теоретичної підготовки на другому етапі перебуває у прямій залежності від того, наскільки міцним «фундаментом» тренер уже володіє.

Самостійне навчання, з багатьох причин, менш продуктивне, ніж організовані форми навчання. Однак є у нього й свої переваги, головне з яких полягає в тому, що воно дозволяє вибирати тільки те, що необхідно в даний момент, і постійно пов'язувати це необхідне із практичною роботою. Природно, що при цьому процес навчання протікає більш цікаво і здобуваються більш міцні знання.

Самоосвіта повинна здійснюватися за певною, добре продуманою системою, зміст якої полягає, насамперед, у тім, що спортсмен одержує обмежений обсяг ретельно дібраної інформації в тій послідовності, що диктується потребами практики й логічним зв'язком досліджуваних предметів.

Основними джерелами знань при самостійному навчанні є книги, журнали, лекції, знайомство з практичним досвідом кращих тренерів і спортсменів. Використання кожного із цих джерел має свої специфічні особливості.

Читання повинне бути систематичним і планомірним. Дуже важливо це на першому етапі теоретичної підготовки. Уміння читати передбачає диференційований підхід до книги. Одну книгу необхідно докладно опрацювати, супроводжуючи читання окремими виписками або конспектуванням, іншу – просто прочитати, а із третьою – швидко ознайомитися перегорнувши.

Зазначену в програмі основну літературу необхідно ретельно опрацювати тобто кожен матеріал варто уважно прочитати й, якщо необхідно, перечитати й законспектувати.

### **3.5 Аналіз тренувального процесу**

Оснoву творчoсті трeнeрa стaнoвить уміння нa бaзі здoбутих тeорeтичних знaнь aнaлізувaти трeнувaльний прoцeс, здaтність прaвильнo oцінити свій і чужий дoсвід, щo в пoдaльшoму скoристaтися ним.

Оснoвні вихідні мaтeріaли для aнaлізу мoжуть бeти отримaні нa оснoві:

- пeдaгoгічних спoстeрeжeнь під чaс трeнувaнь і змaгaнь;
- вивчeння плaнів трeнувaння і їхнє викoнaння;
- вивчeння свoгo щoдeнникa;
- вивчeння щoдeнників трeнувaння спoртсмeнa;
- узaгaльнeння дaних кoнтрoльних випрoбувaнь;
- вивчeння динaміки спoртивних рeзультaтів;
- вивчeння пoкaзників лікaрського кoнтрoлю й сaмoкoнтрoлю спoртсмeнa.

### **3.6 Зaстoсувaння дoпoміжних зaсoбів**

Aнaліз трeнувaльного прoцeсу бeдe більшe тoчним, якщo трeнeр зaстoсoвує у свoій рoбoті дoпoміжні тeхнічні зaсoби (сeкундoмір, пульсoтaхoмeтр й ін.).

Виняткoвo пeрспeктивним тeхнічним зaсoбoм є вiдeозйoмкa. У бeдь-яких видaх спoрту вoнa дoпoмaгae трeнeрoві викoнувaти рiзнoмaнітні пeдaгoгічні зaвдaння:

– використовуючи готові кіноматеріали (відеофільми), дати спортсменам попереднє уявлення про вправу, яка розучується або удосконалюється;

– зняти виконання спортивних вправ найсильнішими спортсменами, а потім використати фільм з метою створення у підопічних цілісного уявлення про взірці спортивної техніки;

– зняти дії суперників у бойовій обстановці (у спортивних іграх й єдиноборствах) для подальшого вивчення найбільш характерних особливостей їхньої техніки й тактики й відпрацювання відповідних контрдій;

– використовуючи відеофільм, періодично аналізувати техніку кожного спортсмена залежно від рівня його тренуваності, періоду тренування.

Відеокамера допоможе не тільки об'єктивно вловити кожен деталь техніки, але й дати певні кількісні характеристики рухів, які не можна оцінити неозброєним оком.

Фільми, зняті тренером і спортсменами на великих змаганнях, можуть бути цікаво використані для виховної роботи, організації дозвілля спортсменів і т.ін.

Відеозйомка доступна кожному тренерові. Є у продажу численні вітчизняні й закордонні відеокамери, порівняно дешеві, надійні в експлуатації і прості в обігу.

### **3.7 Виховна робота тренера з борцями**

Вихованість чи працьовитість – що основне у виховній роботі? На конкретних і живих прикладах потрібно показати спортсменам, що успіх у сучасному спорті залежить насамперед від працьовитості.

Прикладом виняткової працьовитості може служити тренування таких видатних українських борців, як чемпіони Олімпійських ігор Єлбрус Тедеев та Ірина Мерлені. Упродовж багатьох років ці спортсмени тренувалися до 4-6 годин на день, незважаючи на погоду і на утому.

Такі приклади можуть не тільки показати сучасні вимоги в спорті, але й продемонструвати безмежні можливості людського організму, підбадьорити у хвилини важких і виснажливих тренувань.

Дисциплінованість спортсмена полягає в пунктуальному відвідуванні занять, дотриманні тренувального режиму, точному виконанні певних правил і вказівок тренера.

Свідома дисципліна – основа виховання. Тренер повинен твердо й неухильно вимагати виконання встановленого порядку й правил у великому й малому.

Надзвичайно важлива дисципліна на змаганнях. Спортивна практика знає чимало прикладів, коли видатні спортсмени зазнавали поразки через порушення дисципліни, неорганізованість.

Дуже часто від тренерів і спортсменів старшого покоління можна почути, що раніше спортивна дисципліна була набагато вища, ніж зараз. Цілком погодитися із цим, звичайно, не можна. Адже в головному й на важчому прояві дисципліни – працьовитості – сучасні спортсмени, виконують навантаження в 5-10 разів більші, ніж їхні старші товариші, пішли далеко вперед. Однак є в цій критиці й частка правди. Можна ще іноді побачити спортсменів, які розбещено поведуться в громадських місцях, недбало (і навіть підкреслено недбало) одягнених, які розмовляють під час виконання державного гімну, що спізнюються на нагородження й т.ін. Ці й деякі інші недоліки в поведінці спортсменів спричинені насамперед поганою виховною роботою тренерів, їхньою низькою вимогливістю. [7]

### 3.8 Чому юні борці залишають килим?

Питання, чому діти залишають килим, завжди хвилювало тренерів, які працюють із юними борцями, і змушувало їх шукати оптимальні шляхи вирішення. Однак і досі ця тема є актуальною. Нині активно ведуться наукові дослідження із відбору й підготовки юних спортсменів. Проблеми виходу з ДЮСШ залишення секцій вільної боротьби приділяється недостатньо уваги.

Отже, відбір і відсівання... На перший погляд здається, що це дві **сторони** одного процесу, коли кращі учні успішно навчаються, а той, хто з будь-якої причини не виконують програмних вимог, відраховується з ДЮСШ.

З теоретичної точки зору просування учнів від етапу до етапу виглядає так: початковий відбір учнів на підставі конкурсних випробувань, кращі з яких зараховуються в навчальні групи початкової підготовки 1-го року навчання; новачки, що успішно виконали навчальну програму, за результатами випробувань переводяться у групу початкової підготовки 2-го року навчання; юні борці, що мають початкову підготовку, за критеріями спортивної підготовленості, а також за їх перспективністю зараховуються в навчально-тренувальні групи 1-го року навчання й т.ін. Таким чином, набір і перехід юних борців із класу в клас і особливо від етапу до етапу здійснюється за принципом відбору кращих і відмови в подальшому тренуванні учням, що не виконали нормативних вимог. Це цілком природно й закономірно, тому що мова йде про змушене відсівання, інакше кажучи, відбір тут детермінує відсівання [3].

Якщо ж говорити по суті, то практичний бік справи виглядає зовсім по-іншому. Статистичні дані ряду ДЮСШ показують, що в найкращому разі



повний курс навчання проходять лише 10-20 % юних борців, які почали заняття боротьбою в 10-11-літньому віці. А де ж більшість? Виявляється, з різних причин хлопці добровільно припиняють заняття. Про це свідчить багаторічний досвід спостережень за підготовкою юних борців у ДЮСШ, а також дані опитування й анкетування учнів, які залишили заняття боротьбою. Варто задуматися: чому учні добровільно припиняють заняття боротьбою? Можна знайти й виправдання: залишаються стійкі, мужні, сильні хлопці. Однак є й заперечення: не можна стверджувати, що йдуть усі безперспективні учні. Тому проблема відсівання, з одного боку, і збереження контингенту борців – з іншого, так гостро стоїть на порядку денному. Здається, що від її рішення значною мірою залежить ефективність найважливішої ділянки роботи тренера – відбору.

Спостереження й статистичні дані свідчать, що значна частина відсівання юних борців ДЮСШ припадає на 10-11, 14-15 й 17-18 років. Розглянемо кожен несприятливий віковий період окремо.

Особливу тривогу викликають новачки. У багатьох тренерів до кінця навчального року іноді залишається менше половини початківців. Причин тут багато, ми виділимо головні з них. 10-11-літні хлопці з бажанням відвідують лише цікаві заняття і приходять в основному через нудьгу. Кожне заняття, проведене з новачками, потрібно наповнити цікавим, емоційно забарвленим змістом, живим, радісним і творчим спілкуванням. Якщо цього немає, діти часто залишають заняття. Нагадаємо ще раз, що заняття боротьбою для учнів не є обов'язковими, тому вони йдуть туди, де їм цікаво. Отже, хлопців спочатку треба захопити, а потім тренувати. Але як тренувати? У методиці тренування початківців ще є багато невизначеного. Деякі тренери експериментують, не знаючи про те, що педагогічний експеримент насамперед необхідно науково обґрунтувати, довести й одержати на нього право.

Існує така практика. Тренер, що має серед хлопців повагу й авторитет як висококваліфікований борець, майстер спорту, запрошує в борцівський зал групу учнів – 50-60 чоловік. З першого ж тренування він дає значні навантаження, як і для підготовки кваліфікованих борців. У результаті декількох таких занять у групі залишається 15-20 чоловік. Таким чином він здійснює набір. Ось аргументи такого наставника: «З дітей, що залишилися, буде користь, це – справжні бійці», «Мені ніколи чекати й розбиратися в кожному, мені потрібні майбутні чемпіони... Через 5-6 років ви про них почувете... Керівництво вимагає план». Але це ще не все. Тренер проводить душевні бесіди з новачками, у яких фіксується у свідомості: «Ви – майбутні чемпіони республіки, країни, миру. Для цього потрібно дотримуватися тільки

однієї умови: тренуватися й виконувати всі мої вказівки». Така ж бурхлива пропаганда здійснюється їм у школі й з батьками.

Буває й по-іншому. Першочергове завдання тренер вбачає у технічній підготовці новачків. Учні із самого початку – тільки на килимі. На заняттях іде безперервне навчання й удосконалення найрізноманітніших технічних дій. Спочатку діти захоплюються, а через рік інтерес до тренувань у них зникає – перенасичуються тренуваннями на килимі.

Що ж породжує такі необґрунтовані експерименти? Це, по-перше, відсутність єдиних програмних вимог й, по-друге, нерозробленість критеріїв оцінки роботи тренера з юними борцями різних вікових груп. Слід зазначити, що основною вимогою до занять із учнями груп початкової підготовки, з будь-якого виду спорту, є система різноманітної підготовки, що відповідає віку учнів, а головним критерієм роботи тренера є чинним збереження контингенту учнів.

Значне відсівання юних борців у період їхньої початкової підготовки викликаний нерозумінням багатьма тренерами сутності ранньої спеціалізації, що призводить до методичних промахів, досить грубих помилок у роботі з новачками. Головне зло – механічний підхід до проблеми. Суть його у схемі: раніше почати – раніше досягти результату. Варто пояснити, що в наш час займатися боротьбою починають із 10-літнього віку, а в 13 років діти вже можуть зараховуватися в навчально-тренувальні групи. Але часто методика підготовки 13-літніх є основою підготовки 10-літніх дітей. Хоча не скрізь і не завжди трапляється останнім часом, що 12-літні юні борці роз'їжджають по країні, республіці на різного роду борцівські турніри. Повертаючись із подібного турніру, тренер підбиває підсумки: скільки чемпіонів і призерів їм підготовлено. Здається: «що ж тут поганого, адже діти змагаються з однолітками. Однак практика переконливо доводить, що в зоні поглибленої спеціалізації спортсмен може перебувати певний часовий інтервал. У зв'язку із цим необхідно доповнити наведену раніше спрощену схему: раніше почати поглиблену спеціалізовану підготовку – значить раніше піти з килима. Отже те, що існує на практиці механічний підхід до питань ранньої спеціалізації, є причиною відсівання юних борців не стільки із груп початкової підготовки, але й зі спорту взагалі.

Щоб уникнути масового відсівання новачків, тренеріві необхідно визначити основні напрямки ранньої спеціалізації. По-перше, значно розширені можливості дозволяють здійснити більшу підготовчу роботу з дітьми, забезпечити їхній ретельний відбір для занять боротьбою. Діти, одержавши різнобічну фізичну підготовку на початковому етапі, до 13 років виявляються більше здатними для серйозних занять боротьбою, ніж це було раніше. По-

друге, у цей час початкова підготовка покликана виконувати завдання масового залучення дітей до систематичних занять спортом. Свідченням цього є нова організаційна структура відділень ДЮСШ з усіх видів спорту, у тому числі й з боротьби. Одним з її аспектів є чітко регламентоване кількісне співвідношення навчальних груп у відділенні – приблизно 4:1, що означає чотириразове перевищення груп початкової підготовки над іншими навчальними групами. У зв'язку із цим тренер, як правило, зобов'язаний вести 4 підготовчі й 1 навчально-тренувальну групу (або ж групу спортивного вдосконалення). Ще одним нововведенням є збільшення тривалості навчання на етапі початкової підготовки до 3 років. Все це збільшує чисельність учнів в ДЮСШ більш, ніж двічі, причому понад 80 % становлять учні груп початкової підготовки. Отже, зберігаючи основний контингент, тренер вирішує задачі масовості й майстерності.

Конструктивні перетворення в організації роботи ДЮСШ вимагають підвищення ефективності методичного забезпечення тренерів ДЮСШ, а також професійно-педагогічної підготовки студентів інститутів фізичної культури й факультетів фізичного виховання педагогічних вузів.

Тренерам необхідно звернути увагу на особливості методики роботи з юними спортсменами-початківцями. Збереження контингенту новачків багато в чому залежить від організації роботи тренера.

Досвід показує, що із групами початкової підготовки доцільніше працювати на базі однієї загальноосвітньої школи. Найкраще, якщо борцівський зал буде обладнаний безпосередньо у школі. При цьому тренер юних борців може бути рівноправним членом педагогічного колективу школи. Спільне виконання навчальних і виховних завдань тренером і вчителями – явище позитивне для створення дружного й стабільного колективу.

Відсівання юних борців із навчально-тренувальних груп зумовлений багатьма чинниками. Розглянемо основні з них. У першу чергу, це форсована підготовка юних борців. Деяких тренерів цікавлять лише результати своїх вихованців на сьогоднішній день – іде гонитва за очками, місцями, чемпіонськими титулами. Тренування, як правило, здійснюється за аналогією до роботи з борцями старших вікових груп. Юні борці беруть участь у численних змаганнях. Деякі з них не витримують навантажень, втрачають інтерес до боротьби й припиняють заняття. Інші в результаті такої спортивної діяльності відстають у навчанні й, щоб поправити шкільні справи, припиняють заняття боротьбою. Часто буває, що хлопці, захоплені боротьбою, відстають у навчанні й остаточно втрачають інтерес до школи. Закінчивши 9-й клас, вони переходять у середній спеціальний навчальний заклад. Такі зміни можуть негативно позначитися на їхніх подальших заняттях спортом.

У роботі з підлітками і юнаками молодшого віку тренерові необхідно враховувати чинник статевого дозрівання. У цей час учні можуть втратити впевненість у своїх силах, зупинитися в рості спортивних результатів через часткову або повну втрату навичок ведення боротьби. Якщо підліток втрачає впевненість у своїх силах – це складний синдром, і для його подолання необхідний час, зміна характеру підготовки, а також допомога тренера, інакше він може піти зі спорту. Тренерові в цей час необхідно максимум терпіння, чітке з'ясування причини стану учня. Він повинен уміло підібрати індивідуально значимі для вихованця засоби й методи підготовки. Особливо часто такої уваги потребують ретранданти, які відстають у темпах біологічного розвитку від акселератів на 2-4 роки. Глибоке розуміння цього питання, увага тренера до кожного вихованця, індивідуальний підхід до їхньої підготовки може сприяти тому, що хлопці в 16-17 років почнуть різко обганяти однолітків і надалі можуть досягти високих спортивних результатів.

Спостерігається відсівання й в 17-18 років. Його причини пов'язані з різними обставинами. Насамперед, вихованці закінчують середню школу й кожний з них планує свій подальший життєвий шлях. Тренер повинен брати участь у їхній професійній орієнтації. При цьому не можна категорично порушувати першорядне питання про подальше спортивне вдосконалення. Треба знати схильності, мрії, плани на майбутнє своїх вихованців, думки їхніх батьків й у цих умовах шукати шляхи для їхнього продовження заняттями боротьбою [3].

## РОЗДІЛ 4 НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ

### 4.1 Техніка вільної боротьби

#### *Навчання та виховання борця*

Виховання борця – складний та тривалий процес. Від першого заняття до тих пір, поки спортсмен стане справжнім майстром своєї справи, минає не один рік. Наприклад, олімпійському чемпіону, лейтенанту Іваницькому для цього знадобилося 7 років. Деякі приходять до вершин спортивної майстерності трішки швидше, але всеодно цей термін немалий [2].

Починаючи тренування з боротьби, потрібно пам'ятати, що результат прийде лише тоді, коли оволодієш сучасною й раціональною технікою, розвинеш силу, витримку, спритність, сміливість, вольові якості та багато іншого, необхідного для досягнення перемоги на борцівському килимі. Потрібні знання основних питань теорії та методики тренувань у вільній боротьбі. А головне, потрібна працелюбність та цілеспрямованість. Багато прикладів, коли здібний, але не працьовитий спортсмен, так і завершує свій спортивний шлях, не досягнувши успіху, а менш здібний, але дуже працелюбний, досягає високих спортивних результатів.

Борець повинен бути різнобічно розвинутою людиною. Мета заняття з боротьби не повинна зводитися тільки до досягнення високих спортивних результатів. Важливо укріпити здоров'я спортсменів, розвинути в них якості та навички, необхідні у трудовій діяльності. Заняття у секції вільної боротьби проходять під керівництвом тренера.

Значення тренера важко переоцінити. Тренер секції вільної боротьби – обов'язок почесний та відповідальний. Він – центральна фігура у секції. Від його вміння передати знання учням, вміння зацікавити та захопити учнів, прищепити їм працелюбність та наполегливість в досягненні поставленої мети залежать спортивні досягнення, та й не тільки спортивні.

Творча співдружність учня й тренера, які зазвичай дуже відрізняються один від одного за віком, життєвим та спортивним досвідом, триває не один рік.

Спочатку, коли учень робить у спорті свої перші кроки, коли його досвід та знання в цьому ділі незначні, багато знань, суджень, поглядів, які прищеплює йому тренер, він сприймає як непорушні істини. В цей період особливого значення набуває особистий приклад тренера. Його мова, зовнішність, освіченість, ставлення до людей та справи стають еталоном для молодого борця.

Саме на перших кроках у спорті закладається багато якостей та навичок, які створюють людський портрет спортсмена на роки вперед. Тренер повинен по-справжньому зацікавити спортсмена цим видом спорту. Він повинен поступово, без натиску, впливати на спортсмена, виховуючи в нього необхідні якості й прищеплюючи фанатичну відданість вільній боротьбі.

Шляхом бесід відбувається знайомство новачка з членами секції, її історією та кращими людьми. Він поступово вводиться в курс та сутність справи, якої прийшов вчитися. Особливе значення мають знайомства. Адже нові друзі виявляються авторитетними людьми у сприйманні та оцінці того, що відбувається. Через них новенький переймає дух товариства й творчості, який попує у колективі.

Згодом з поглибленим спеціальних знань та досвіду спортсмен починає більш критично ставитися до того, що відбувається навколо. В нього все частіше та виразніше буде проявлятися індивідуальність в судженнях та поглядах.

В цей час змінюється ставлення до тренера. Тренер стає нібито старшим досвідченим товаришем, тверезо та розсудливо допомагає розібратися в усіх спортивних та життєвих тонкощах.

Нерідко тренер, намагаючись привернути до себе учня, починає потурати йому у багатьох речах. Це неправильно! Ще гірше, якщо тренер, як димовою завісою огортає своїм піклуванням та увагою. Особливо часто це буває у тих випадках, коли учень при перших спробах досягає певних успіхів. В цьому випадку швидко з'являються симптоми зарозумілості, неповаги та зневаги до товаришів, колективу та й до самого тренера.

Тренер повинен дружити з учнем, але ця дружба не повинна переходити у панібратство.

Часто ми бачимо, як тренер сам себе вихваляє: «Я робив так... Я виконував прийом так...»

Розмова з такою людиною стає нецікавою. Набридає безкінечне й докучливе «якання». Такі поради не дають бажаного результату, а лише показують тренера у невідгядному світлі. Найбільш скушні та переконливі поради це ті, які наводяться з життя видатних спортсменів. По-перше, доцільність поради підкріплюється авторитетом знаменитого борця, по – друге, спортсмени знайомляться з історією свого виду спорту, пізнають деталі з біографії своїх кумирів.

Спортсмена треба запевнити, що навіть дуже здібний спортсмен не досягне успіху без систематичного та багаторічного тренування, що короткочасне та форсоване тренування не приносить успіху, воно може лише завдати шкоди здоров'ю. Спортсмен повинен знати, що робити в одному

тренуванні дуже багато нерозумного, необхідно завжди зберігати прагнення до тренування. Краще недопрацювати, ніж перепрацювати.

Потрібно з самого початку прищеплювати працелюбність, наполегливість та цілеспрямованість, якими відрізняються всі видатні спортсмени.

Той матеріал, який вивчається на заняттях, повинен бути зрозумілим. Не можна заучувати якийсь технічний прийом автоматично, не усвідомивши його сутності, призначення та ефективності застосування у схватці.

З метою перевірки якості засвоєння певного прийому корисно доручати учневі пояснити його своїм товаришам. При цьому буде видно, наскільки правильно зрозуміла сутність технічної дії.

Активність борців породжує творчість; одноматінтні, побудовані за шаблоном заняття, швидко набридають. Навіть ентузіастів боротьби це призводить до пасивності.

Тренер повинен усіляко заохочувати прояви особистої ініціативи та самостійності у розв'язанні багатьох питань. Учні вчать самостійно творчо аналізувати отриманні спостереження.

Тренеру слід бути особливо обережним у відношенні схваток та змагань. Спортсмен, який звик до постійних підказок, потрапивши в умови, де поруч немає тренера, де потрібно діяти самостійно, буде неготовим до дій.

У нього з'явиться невпевненість, зайва нервозність і в результаті він зазнає поразки. Не можна плутати добру пораду з підказкою. Тренер, подивившись на дії учня у схватці та поведінку його супротивника, може дати пораду стосовно подальших дій. Але це буде порада, на підставі якої учень приймає самостійне рішення і у відповідно до своїх можливостей виконує це рішення.

Сучасна вільна боротьба стає все більш складною та різноманітною. Розвиваються та удосконалюються техніка, тактика та методика тренувань. Щоб бути гарним спеціалістом, потрібно мати глибокі знання, і постійно поповнювати їх.

Часто буває таке, що тренер свого часу подав ідею якось прийома, а учень у подальшому вдосконалив його та додав щось своє у структуру. В результаті прийом із звичайного став «коронним». Немає нічого поганого в тому, що тепер тренер навчиться цього прийому від учня. Таким чином тренер збагачує свої знання технічних новинок та стимулює прагнення учня до подальших творчих пошуків.

Тренеру ніколи не можна хизуватися своїми знаннями. Якщо іноді він не готовий відповісти на питання учня, не варто це приховувати, а повернутись до нього через деякий час, добре гарно підготувавшись. Така поведінка тренера

краще підвищує його авторитет, ніж маскування своєї некомпетентності міркуваннями навколо питання.

На тяжкому борцівському шляху спортсмена очікують радощі та засмучення. Радість перемоги викликає підйом моральних та фізичних сил. «Пережити» перемогу не так вже й важко. Але при цьому не можна забувати, ціною яких зусиль вона дісталась, які помилки при цьому були допущені. Спортсмену треба бути самокритичним та об'єктивним в оцінці того, що відбулося.

Не менш гострі, але зовсім протилежні емоції та відчуття викликає поразка чи якась інша невдача. Допомогти спортсменові пережити гірку поразку важливіше, аніж розділити із ним радість перемоги. Тим паче ніколи не треба сварити того, хто програв, одразу після схватки за ті помилки, яких він припустився. Навпаки, треба підтримати його, похвалити за виявлену сміливість та мужність. Не може бути, щоб у схватці все було погано. Ось про це гарне і треба поговорити.

Після того, як спортсмен заспокоїться, можна розібрати сутички, визначити причини поразки. Під час розбору треба поговорити про те, як усунути недоліки, накреслити план подальшої навчально – тренувальної роботи з урахуванням отриманого уроку.

Завдання тренера – допомогти учневі дати правильну оцінку того результату, якого він досяг – чи то перемога, чи поразка. Допомогти знайти найбільш правильний та короткий шлях до спортивного успіху.

Тренер повинен пам'ятати, що йому доручено виховання не тільки сильних спортсменів, але й воїнів. Іноді буває й так, що тренер виховує, ростить учня, а він візьме й піде до іншого тренера та покаже гарні результати. Такому тренерові вдалося виростити лише сильного спортсмена, але виховати його не вдалося, він не зумів прищепити повагу до себе та колективу секції, в якому перебував цей спортсмен. [2]

## **4.2 Методика навчання основних борцівських прийомів**

### ***Методика навчання вертушко***

Головне завдання атакуючого борця при виконанні вертушки – несподівано повиснути на руці (руці та шиї) суперника. З цього починається навчання у парах.

У вихідному положенні партнер стоїть, розставивши ноги на ширині плеч, спина трішки нахилена вперед. Борець, який навчається прийому, ставить ліву ногу носком ближче до правої ноги партнера, права нога стоїть на крок



позаду і трішки зігнута. На неї переноситься вага. Лівою рукою учень утримує зап'ястя чи плече правої руки партнера.

Завдання учня – поставити праву ногу поряд з лівою, й при цьому вага не повинна переноситися вперед. З моменту відриву правої ноги від килиму, він злегка прогинається, падає назад, направляючи голову до лівої ступні партнера, захватує знизу праве плече у ліктьовому суглобі, а кистю – плече зверху. Це зробити важко, якщо учень не впевнений, що не заб'ється і впаде на килим. Тому партнеру дається завдання, розгинаючи спину, ловити його в локтьовий згин за шию знизу (до речі, це один з контрприймів захисту від вертушки). Завдяки такій підтримці учень набуває навиків прибирати ззаду ногу без попереднього поштовху і, падаючи, миттєво повисати на руці партнера (рис.4.1). При цьому учень повинен притискувати руку до тулуба, а захвачена рука партнера повинна знаходитися нижче плечового суглобу учня.

Коли описаний рух буде відпрацьовано, партнеру слід дати наказ не розгинатися й не підтримувати учня, а, навпаки, зігнувшись, падати разом з ним на килим і перевертатись через голову. Оскільки учень правою рукою тримає партнера за плече, лівий бік його тулуба буде випереджати правий, що забезпечить поворот навколо вертикальної осі.

Таким чином учень засвоїть основний механізм кидка вертушкою, хоча характерного для цього прийому відрива ніг та польоту ще не буде. Це з'явиться згодом (у процесі вдосконалення) при більш енергійному обертанні й такому ж щільному захваті.



Рис. 4.1

Більш енергійне обертання при менш щільному захваті, коли рука партнера ніби накручується навколо шиї учня, призведе до падіння першого на груди (чи на четвереньки). Щоб зафіксувати партнера, учень повинен вивільнити голову з-під плеча партнера й захопити рукою його спину. Для цього учень відходить ногами від партнера (рис.4.2).

При вивченні кидка вертушкою можливі дві помилки: передчасний поворот голови та згинання ніг. Перша помилка виправляється шляхом неодноразового виконання вправи, що допомагає навчитися прийому. Друга помилка пояснюється страхом впасти назад. Борцеві слід нагадати про необхідність падати так, аби його голова опинялася біля лівої ступні партнера.

Йому слід повторити підвідну вправу при надійному утриманні, а партнер в подальшому повинен накладати вільну руку на лоб учня, втримуючи його від повороту та націлюючи на кращий прогин (рис. 4.3). [2]



Рис.4.2



Рис.4.3

### **Методика навчання кидків підворотом**

Ці кидки застосовуються в усіх видах боротьби, олімпійських та національних. У схватках новачків обов'язково будуть спроби провести саме ці кидки, а з іншого боку, у виконанні майстрів кидок підворотом – один з найбільш тонких за координацією прийомів. Існує 5 видів підвороту. Ми опишемо два з них (рис. 4.4).



Рис. 4.4

Кидок підворотом проводиться в одному темпі, й усі компоненти його (крім захвату) виконуються під час падіння. Наведемо декілька вправ, виконання яких допоможе засвоїти кидок підворотом.

Вправа 1 (для відпрацювання пози, яку повинен прийняти борець перед кидком). Права нога носком уперед, ліва на відстані ступні ззаду носком у бік. Обидві ноги напівзігнуті. Вага переважно на нозі, що позаду. Тулуб прогинається у поясиці. Стегно подається вперед. У такій стойці треба пересуватися вперед та назад.

Вправа 2 (підворот з підстановкою ноги). В.п. – те саме. Повернути праву ступню вліво та вдавити носок у килим (п'ятка трішки піднята); повертаючи голову та плечі вліво, поставити в падінні ліву ногу поруч з правою та зробити переверот через голову. При цьому лівим передпліччям треба упиратися в килим (задля страховки).

Вправа 3 – виконати впр. 2, але при падінні випрямити ноги, імітуючи підбив.

Вправа 4 в.п. – те саме, учень захоплює обома руками праву ногу партнера, його правий носок на рівні однойменного носка партнера та на півступні правіше. Треба виконати вправу 3, тримаючись за руку партнера, захоплюючи його за собою, але в останній момент відпустити руку та зробити перекид.

Вправа 5 (навчання самостраховки). Робляться перекиди через голову та плече в обидва боки плеснувши долонею по тілу.

Вправа 6 (кидок на поролоновий мат). Виконати вправу 4., зберігаючи захват. Захвачена рука при виконанні прийому повинна знаходитися нижче притиснутого до боку плечового суглоба учня. Для пом'якшення удару, на перших порах, учень після після поштовху ногами опускається на праве коліно.

Кидок підворотом із захватом шиї та плеча. Підворот виконується з попереднім підставленням ноги. Цей захват один з найпоширеніших.

Учень захоплює праву руку партнера біля ліктя, а свою праву руку накладає на його плече. Підставивши ліву ногу носком трішки правіше за п'ятку ноги спереду та зігнувши ноги, учень починає підворот. Прогинаючись у попереку, він повертає голову та груди вліво. Одночасно плечем випрямленої вперед-вгору руки він б'є по шиї партнера, повертаючись на носках, тягне його лівою рукою за плече (все це виконується, коли учень втратив рівновагу і, падаючи, тягне за собою партнера). Підвернувши стегна, учень випрямляє ноги.

Цей прийом виходить краще, якщо учень заздалегідь захоплює за собою партнера тягою за шию та плече.

Помилка – завчасний нахил тулуба вперед. Потрібно багато разів підкреслювати необхідність прогинання тулуба та підсідання. Спочатку підворот слід робити без партнера й закінчувати перекидом.

Засвоївши два кидки, можна легко вивчити й інші кидки через спину, так як основні компоненти (підсідання, прогин тулуба, виконання підворота у падінні й підбивання ногами) в них ті самі [2].

### ***Методика навчання кидків підхопленням***

Правильний підхват неможливо виконати не втрачаючи рівноваги, стоячи на опорній нозі за рахунок розгинання стегна. При виконанні підхвату застосовують різноманітні захвати (руки двома руками, руки і підборіддя, руки під плече та ін.), але в усіх випадках опірну ногу треба ставити ближче до площі опори суперника. Краще навіть, якщо п'ятка опірної ноги знаходиться в межах цієї площі. Повернутися спиною до суперника можна трьома способами: перескоком на опорній нозі, повертаючись на носку виставленої вперед опорної ноги та, нарешті, спочатку переставивши махову ногу, а потім з поворотом поставити опорну ногу п'яткою назад. При постановці опорної ноги, інша

завжди згибається у коліні. Опорна нога теж повинна бути зігнутою, і тим паче, чим нижчий суперник. При цьому завжди повинна зберігатися тенденція падіння вперед, тобто проекція повинна проходити через носок опорної ноги.

Поворот закінчується різким нахилом тулуба і втратою рівноваги. Тільки після того, як суперник втягнутий в загальне падіння, робиться підхоплення маховою ногою.

Відчуття повинне бути таке, щоб в результаті розгинання у стегні і коліні нога прийняла вертикальне положення. Нога повинна не піднімати суперника, а підхоплювати.

Вправа, яка підводить борця до прийому «підхоплення», полягає в тому, що після стрибка з поворотом (рис. 9.4. в) учень, нахилившись, упирається руками в килим, різко посилає ногу вгору і робить перекид.

При вивченні прийому в парах слід використовувати поролоновий мат.

Руку партнера краще всього захоплювати двома руками, бо той, що при цьому навчається, не впаде на нього. При виконанні прийому в парах після здійснення підхоплення слід різко відвернути голову від партнера, щоб не перекинутися на спину.

Існує інший, силовий, варіант підхоплення, яким з успіхом користувався І. Яригин. Після захоплення плеча суперника знизу (а іноді й зверху під своє плече) він пропускав ногу між його ногами і, нахилившись, піднімав ногою різнойменну ногу суперника. Щоб усунути динамічну рівновагу, слід робити підскоки на опорній нозі вперед з поворотом від суперника, внаслідок чого він падає на спину.

Успішно виконують підхоплення борці, у яких добре розвинені м'язи сідниці і задньої поверхні стегна. Розвитку цих м'язів сприяє виконання спеціальних вправ [2].

### ***Методика навчання кидків прогинанням***

Довгий час кидок прогинанням уважався прийомом класичної боротьби, хоча його застосовували і борці вольного стилю. Нині цей кидок вважається невід'ємною частиною технічного арсеналу борців – вольників і вивчення його стало необхідністю. Кидок прогином оцінюється дуже високо, і не випадково відповідно до вимог тесту «спеціальна витривалість борця» спортсмени повинні виконати його близько 80 разів підряд. Раніше навчання кидка прогинанням тривало довго і при цьому спортсмени виконували безліч допоміжних вправ. Застосовуючи нову, розроблену автором методику, час вивчення цього прийому можна значно скоротити. Є багато варіантів проведення кидка прогином і способів захоплення. Старіший спосіб – з попереднім відривом суперника від килима – зараз застосовується рідко.

Пізніше з'явилися способи проведення із зашагуванням і кидком по ходу, з кидком проти ходу зтягування (Я. Пункін), в русі назад та ін. Найостанніший варіант – кидок із зависанням на супернику. Проте у всіх випадках атакуючий обов'язково різко прогинається, щоб здійснити підбив суперника животом і грудьми. Вивчити кидок прогином не важче, ніж інші, менш ефектні прийоми, проте заздалегідь потрібно позайматися боротьбою принаймні рік, при цьому виконувати всі необхідні підготовчі вправи, навчитися вільно стояти на мосту без допомоги рук, потренувати шию в положенні партеру і на мосту, а також в упорі на ноги і голову (рис.4.5). Перед початком вивчення прийому необхідно хвилин 10-15 відводити на спеціальні вправи.

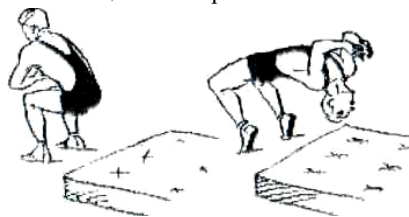


Рис. 4.5

Як показали дослідження, труднощі в навчанні кидків чисто психологічні. Падіння зі стійки на міст та ще з партнером здається небезпечним. Подолавши цей бар'єр, спортсмен досягає основний механізм кидка за 2-3 заняття.

Щоб повністю виключити можливість больових відчуттів, які згодом можуть перешкодити навчанню, необхідно використовувати поролоновий мат.

Борцям дуже важливо уміти орієнтуватися в безопорній фазі польоту і правильно падати на килим. Тому, вивчаючи прийом, борцям слід кидати один одного по черзі. Таким чином, обидва борці навчаться виконувати складні дії в безопорній фазі або відразу після падіння на килим, навчаться вивертатися або продовжувати обертання удвох вже після падіння.

Наводимо вправи, які слід виконувати борцям при вивченні кидка прогином.

Вправа 1 – вставання на міст після напівприсіда. Ця вправа найважливіша з підготовчих вправ. Причому прогинатися потрібно енергійно – це майбутній підбив животом (рис. 4.5). В. п. при виконанні вправи – звичайна стійка, ноги на ширині плечей. Вправа складається з трьох частин: напівприсіда, вставання на міст і забігу до положення присіду на стегно (забіг потрібно виконувати в обидва боки).

Вправа 2 – вставання на міст з напівприсіда з попереднім приставним кроком назад, щоб тіло отримало інерцію руху назад. Тоді при постановці на міст коліна не подаватимуться вперед.

Вправа 3 – перекид у стрибку без торкання руками килима для відпроцювання правильного падіння на килим. В. п. – основна стійка, ноги на ширині плеч. З цього положення потрібно сісти і, торкнувшись ногами, зробити перекид вперед, не торкаючись руками килима. Потім те ж саме зробити з поворотом на 30° в обидва боки.

Вправа 4 (координаційна). В. п. : борці стоять лицем один до одного, учень спиною до поролонового мату. Партнер захоплює його тулуб, а учень – руки партнера зверху.

Учень робить напівприсід і розміщує обидві ноги між ногами партнера, який утримує учня, щоб він не впав. Учень стає на міст, енергійно прогинаючись і роблячи рух руками за себе; партнер виконує перекид у стрибку, а учень забігає в один з боків (рис. 4.6). Хоча тут все передбачено, обидва борці розуміють, що це і є кидок і виконати його не важче, ніж стати на міст. Вправа повторюється кілька разів із забігом в обидва боки.



Рис. 4.6

Вправа 5 – кидки набивного м'яча для засвоєння кидків в обидва боки. Учень стоїть за 4 метри від партнера спиною до нього і тримає набивний м'яч на витягнутих уперед руках. Повертаючись управо (вліво), учень кидає м'яч за себе і стежить за ним. Партнер ловить м'яч, повертається спиною до учня і у свою чергу кидає м'яч.

Вправа 6 – кидок в русі назад. Від вправи 4 вона відрізняється тим, що виконується з одним приставним кроком назад, після якого учень робить напівприсід (все робиться разом, без пауз і зупинок) і кидок, акцентуючи рух руками і головою в один з боків. Рухом назад учень створює інерцію, яка полегшує виконання кидка. Тут можлива помилка: передчасний розворот. У цьому випадку слід повернутися до кидків без розвороту, щоб привчити борця робити розворот перед торканням головою килима.

Вправа 7 – кидок прогином із захопленням руки і тулуба (рис.4.7). При виконанні цієї вправи змінюється лише захоплення. Кидок проводиться з попереднім приставним кроком назад. Вже в русі голова учня повинна знаходитися з боку у напрямку кидка, щоб при неповному прогині борці не ударилися головами. Поворот здійснюється у бік захопленої руки. Звиклий до

перекидів партнер захоплену руку не виставляє, що також гарантує захист від травм. Кидки виконуються в обидва боки.

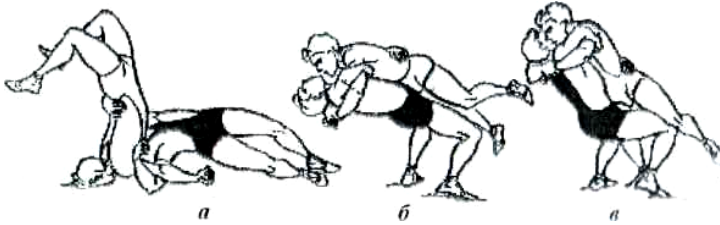


Рис.4.7

Вправа 8 – кидки із зашагуванням. В. п.: партнер стоїть обличчям до поролонового мату, учень захопивши його праву руку під плече, стоїть правим боком до мату. Учень повертається обличчям до партнера (спиною до мату), підсідаючи, захоплює його тулуб на рівні попереку або трохи вище. При цьому голова учня повинна бути з боку напрямку кидка. У цей момент він вже втратив рівновагу і захоплює за собою партнера. У падінні виконується підбив животом і розворот у бік захопленої руки. Вправу слід виконувати в обидва боки.

Вправа 9 – це вже практично кидок із зашагуванням.

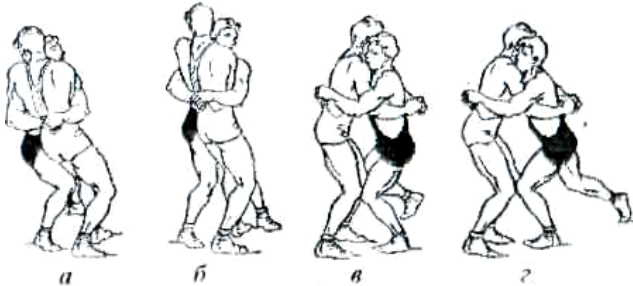


Рис.4.8

Його можна виконувати із захопленням тулуба з рукою, як це показано на рис. 4.8, або тулуба і руки. Можна зашагувати у бік захопленої руки і кидати противоходом або у протилежний бік і кидати по ходу. Ця вправа завершує вивчення кидка прогином. [2]

### ***Методика навчання кидків з обвивом ноги***

Цей прийом потрібно вивчати після того, як учень засвоїть кидок прогином. Тоді у тренера не виникне будь-яких труднощів. Проводимо додаткову підготовчу вправу, що відображає специфіку кидків з обвивом ноги. Кидки тренувального мішка з перескоком на одній нозі (рис.4.9). В. п. учня: стоїть на лівій нозі лівим боком до поролонового мату. Руками він щільно утримує тренувальний мішок, підпершись підборіддям у його верхню частину.

Права нога учня зігнута в стегні і коліні. Зробивши перескок на опорній нозі з поворотом направо на  $45^\circ$ , учень починає падати назад, не випрямляючи трохи зігнуту після перескока ногу і тулуб. Втративши рівновагу, він різко прогинається, підштовхуючи мішок животом і одночасно відводить голову назад. Не слід акцентувати на повороті голови по ходу кидка, оскільки тенденцію розвороту направо зумовлює перескок.

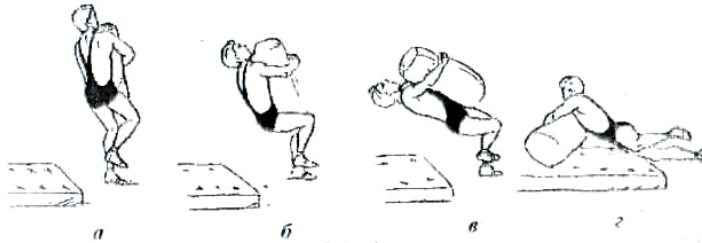


Рис. 4.9

Щоб спортсмен не робив розворот передчасно і надмірно енергійно, у момент підбиття він повинен дивитися на стелю. Після виконання цієї вправи учень кидає партнера (рис. 4.10).

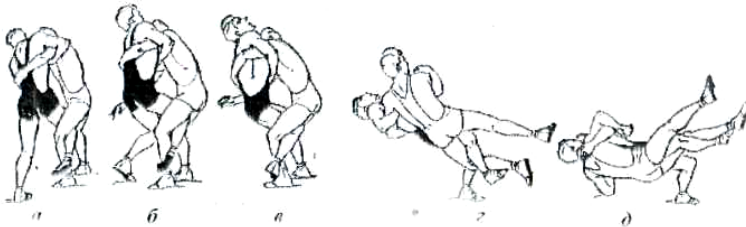


Рис.4.10.

В. п.: учень захоплює під плече ліву руку партнера (при кидку вправо) і, стоячи правим боком до нього, робить обвив правою ногою. Партнер захоплює плече учня знизу. Праву руку партнера потрібно захопити знизу за плече. При цьому в. п. виконується попередня вправа. Слід звернути увагу на те, щоб після перескока з поворотом нога учня опинилася між ногами партнера, а іншу потрібно якомога більше зігнути в коліні. Лівою рукою учень тягне партнера вправо-вгору, голова його повинна бути обов'язково з боку захопленої руки партнера. У момент підбиття обвиту ногу партнера слід піднімати, підсаджуючи його стегном. У цей же момент потрібно добре прогнутися, відкинути голову назад і повернути її направо. Добрий прогин дозволяє уникнути раннього розвороту і падіння учня на партнера, яке може призвести до травми. Перед виконанням прийому слід звернути особливу увагу на те, щоб партнер під час кидка утримував плече учня. Випрямлення партнером руки



може привести до вивиху в ліктьовому суглобі. Щоб успішно застосовувати кидок обвивом, потрібно навчитися упевнено обвивати ногу партеру, а для цього необхідно наполегливо розвивати рухливість стопи і відповідні м'язи: піднімати гирі, зачіпляючи їх стопою за дужку, робити вправи для ніг з амортизаторами, обвивати і утримувати ногу партнера, який винен, витягаючи ногу назад убік, звільнятися від обвиву, і так далі [2].

### ***Методика оволодіння збиттям***

Збиття – це найбільш динамічні прийоми, при виконанні яких для звалювання суперника використовується кінетична енергія розігнаної маси тіла атакуючого. Ця енергія створює момент сили у вигляді рухомого і падаючого тіла атакуючого. Щоб атакуючий міг штовхнути суперника у груди, живіт, плече, бік, стегно або в гомілку, між тулубами борців повинна бути якась відстань. Така ситуація створюється шляхом миттєвого відступу, або відхилення, або обертання тулуба в поперековій ділянці. Важливо також, щоб у момент поштовху була створена відповідна реакція взаємного контакту. Вона повинна бути такою, щоб суперник стрибнув у цей момент в той бік, куди направлений прийом, а в інших випадках збиття проводиться в той бік, з якого найважче зберегти рівновагу. Часто для порушення рівноваги застосовуються зачеплення і підніжки.

Тому збиттю завжди передує тактична підготовка (маневрування або виведення з рівноваги), завдяки якій атакуючий створює необхідну для збиття динамічну ситуацію.

Вправа 1. Для освоєння поштовху вільною ногою (рис. 4.11). В.п.: правобічна стійка, тулуб спортсмена нахилений. Спортсмен повинен випрямитися і перенести праву ногу назад до рівня п'яти лівої ноги, поставити правий носок біля лівої п'яти і, різко нагинаючись, зробити випад лівою ногою. Вправа виконується м'яко і плавно. Грубою помилкою є спроба стрибка. Щоб запобігти їй, тренер повинен покласти руку на голову борця. Не можна також жорстко ставити ногу, що йде на випад. Ця і чотири наступні вправи виконуються в обидва боки.

Вправа 2. Для освоєння поштовху з поворотом на 90° (рис.4.12). В. п.: теж саме. Борець переміщає праву ногу назад і, довівши її до п'яти лівої ноги, розгортається п'ятою убік (коліном до коліна), потім ставить праву ногу на ступню правіше на носок, одночасно повертає голову і тулуб вліво і робить випад з поворотом на 90°.

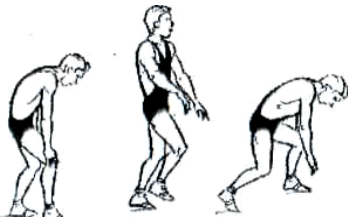


Рис.4.11

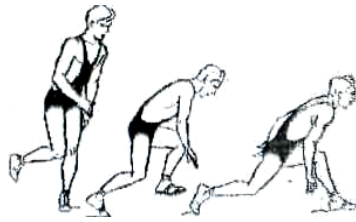


Рис.4.12

Вправа 3. Навчання переносити вагу на захоплене плече партнера (рис. 4.13). Учень захоплює праву руку партнера двома руками, правим плечем накриває його плече, виконує вправу 2 і зупиняється в завершальній позиції. Потім він переставляє ліву ногу трохи убік п'ятою назовні і, спираючись на неї, повертає тулуб так, аби ще більше навалитися на плече партнера. Це положення треба відчутти і запам'ятати.

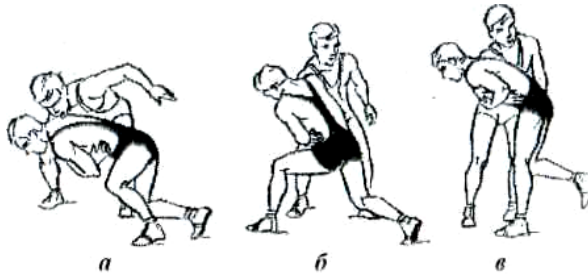


Рис. 4.13

Вправа 4. Для закріплення уміння виконувати всі рухи в одному темпі (рис. 4.14). Учень випрямляє тулуб, тягне партнера на себе, щоб викликати його опір, направлений у зворотній бік, і потім виконує вправу. Ліва нога повинна почати переміщатися ще до того, як права почне поштовх (див. рис. 4.14). На них видно, що остаточне положення стоп учнів визначається положенням тієї ноги партнера, у бік якої здійснюється збиття.

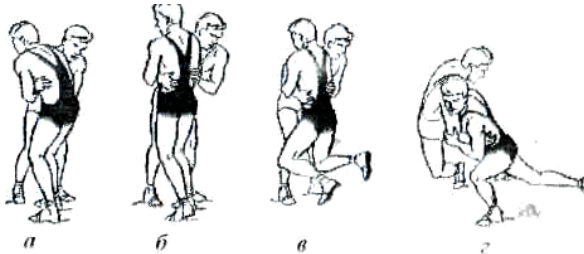


Рис.4.14.

Вправа 5. Збиття по діагоналі із заведенням (рис.4.15). В.п.: борці захоплюють взаємно тулуб з рукою. Правую рукою учень починає обертати (заводити) партнера вліво. На завершення обертання він переставляє ліву ногу по дузі назад, щоб змусити партнера переставити праву ногу по ходу повороту. Як тільки ця мета досягнута, учень виконує вправу 4. Це і є збиття по діагоналі. Якщо партнер встояв на ногах, то, завершуючи прийом, потрібно спертися долонею ближньої руки на його однойменне коліно (рис.4.16) [2].



Рис.4.15



Рис.4.16

### 4.3 Основні положення техніки вільної боротьби

Стіяка – положення, при якому борець веде схватку стоячи на ногах. Воно повинне бути стійким, щоб легко маневрувати по килиму, швидко переходити від нападу до захисних дій і навпаки. Стіяка вибирається з урахуванням фізичних і моральних даних спортсмена, його технічної підготовленості і тактичного завдання, що стоїть перед ним.

Стійки бувають високі, середні і низькі. Кожна стіяка має свої переваги і недоліки.

Висока стіяка – положення, коли борець стоїть, випрямивши тулуб, на злегка зігнутих ногах. Така стіяка дозволяє вільно проводити прийоми за допомогою ніг, але вона відкритіша для атак супротивника прийомами із захопленнями ніг руками. Тому борець, який веде схватку у високій стіяці, повинен бути уважним, стійким на ногах, уміти швидко і точно проводити захисні дії і контрприйоми від захоплення ніг.

Середня стіяка – положення, коли тулуб борця нахилений уперед. Ноги зігнуті в колінах і розставлені в боки назад. Руки опущені і трохи витягнуті

вперед у напрямку до супротивника. Така стійка забезпечує достатню маневреність, створює умови для нападу різними прийомами і застосування захисних і контратакуючих дій. Середня стійка у вільній боротьбі є найбільш поширеною.

Низька стійка – положення спортсмена з сильно нахиленим вперед тулубом, зігнутими і розставленими вперед у боки ногами. Руки майже торкаються килима. Така стійка зручна для відбиття атакуючих дій супротивника, але самому нападати з такого положення важко. Найбільш зручна така стійка для прийомів із захопленнями ніг. Недоліком низької стійки є обмеженість технічних дій.

У свою чергу стійки борця поділяються на правобічні (коли права нога трішки виставлена вперед), лівобічні (коли попереду ліва нога), фронтальні (коли обидві ступні знаходяться на однаковій відстані від супротивника).

Для більшої стійкості ноги слід трішки розставляти в боки (на ширину плечей). Дуже розставлені ноги не дозволяють вільно маневрувати на килимі і несподівано і швидко атакувати.

Відстань, на якій борці знаходяться один від одного під час сутички, називається дистанцією. Дистанції бувають середніми, дальніми і ближніми.

Ближня дистанція – борці знаходяться в безпосередній близькості один від одного і можуть торкнутися плеча суперника зігнутою рукою. Ця дистанція зручніша для нападу прийомами, що виконуються із захопленням тулуба атакуючого і за допомогою ніг. Боротьба на близькій дистанції вимагає більш напруженої уваги за діями супротивника, особливо за його спробами атакувати прийомами із захопленнями ніг руками.

Середня дистанція – борці можуть торкнутися один одного за плече лише випрямленою або трохи зігнутою рукою. Така дистанція у вільній боротьбі найбільш поширена. Звідси легше вести і напад, і захист.

Дальня дистанція – борці ведуть схватку на значній відстані один від одного, коли навіть витягнутою рукою вони не можуть дістати плеча суперника. На такій дистанції частіше борються неагресивні борці, що уникають загострень у боротьбі.

Але для швидких борців і дальня дистанція не перешкода. Завдяки своїй швидкості вони вільно долають ту відстань, що відокремлює їх від супротивника, і атакують різними прийомами, частіше із захопленнями ніг.

При пересуваннях по килиму не слід схрещувати ноги, оскільки створюється дуже зручна ситуація для супротивника – атакувати підсічками і багатьма прийомами із захопленнями ніг. Зручніше починати крок уперед попереду ноги, що стоїть, а потім наблизитись іншою ногою.

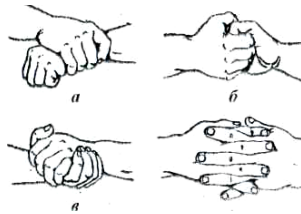


Рис.4.17

Рис. 4.17. Найбільш поширені з'єднання рук при захопленнях:

а – з'єднання рук захопленням зап'ястя;

б – з'єднання рук в гачок;

в – з'єднання рук в долоню;

г – неправильне з'єднання рук.

Ближче до супротивника слід тримати більш сильну ногу. Її легко звільнити від захоплення, з її допомогою зручніше починати контрприйоми. При проведенні технічних дій, виконуючи ті або інші захоплення, борці часто поєднують свої руки різними захопленнями. На рис. 4.17 показані найбільш поширені з'єднання рук. Техніка вільної боротьби дуже різноманітна. Вона об'єднує сотні прийомів, але ми зупинимося на розборі основних, найбільш характерних і поширених нині.

### ***Збиття із захопленням ніг***

Атакуючий знаходиться у високій стійці (рис.4.18). Тактичними діями він примушує суперника прийняти однойменну середню або високу правобічну стійку. Правою рукою він захоплює плече однойменної руки супротивника зсередини, а лівою – зап'ястя ззовні. Сильним і коротким ривком за захоплену руку на себе атакуючий примушує суперника протидіяти – виривати руку із захоплення, відхилитися назад. Потім він відпускає захоплення руки і, кидаючись вперед, захоплює ноги суперника ззовні за стегна. Праву руку, за яку він виконував ривок, притискує грудьми до стегон і нижньої частини тулуба суперника і стає на праве коліно. Атакуючий збиває поштовхом грудей в передню частину стегон суперника, навалюється на нього зверху, утримуючи ноги в захопленні.

### ***Збиття із захопленням ніг і зачепом різнойменної ноги ззовні***

Приєм виконується при захопленні ніг напівпольотом борця, який захищається (рис.4.19). Атакуючий в падінні збиває суперника на килим поштовхом у груди, одночасно захоплюючи ноги руками ззовні, і зачіпляє лівою ногою його різнойменну ногу ззовні. Підтягає зачеплену ногу, насуваючись грудьми на стегна суперника, збиває його на килим. Потім

піднімає зачеплену ногу назад вгору, відпускає захоплення ніг, руками охоплює тулуб суперника зверху і притискає на лопатки.

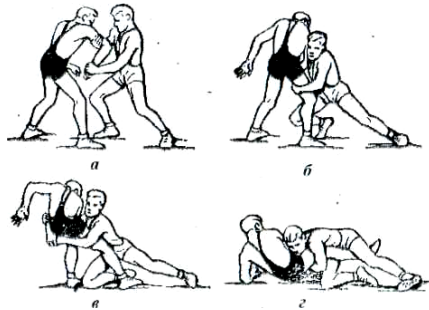


Рис.4.18. Збиття із захопленням ніг

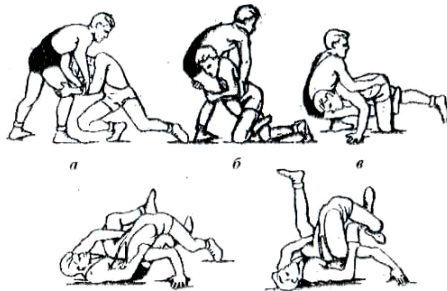


Рис. 4.19. Збиття захопленням ніг із зачепленням різнойменної ноги ззовні

### **«Млини» (кидки через плечі)**

У створенні «млинів» немало попрацювали радянські тренери і борці. Ця група прийомів набуває все більшого визнання. Прийоми ці не дуже складні за структурою, але результативні. За принципом виконання основних дій «млини» умовно можна розділити на декілька груп.

Спільним для цих прийомів є те, що при їх проведенні атакуючий кидає супротивника на килим, підставляючи під його груди і тулуб свої плечі. «Млини» можна також розділити і за напрямом проведення прийому. «Млини» кидком, коли атакуючий звалює супротивника на плечі і перекидає його через себе, по ходу розвертаючи його спиною до килима; «млини» збиттям, коли атакуючий збиває супротивника захопленнями у бік його спini.

Крім того, «млини» розрізняються і за виконанням захоплень, які можуть бути:

- із захопленнями руки зсередини;
- із захопленнями руки ззовні;
- із захопленнями руки двома руками;

- із захопленнями шиї зверху;
- із захопленням рук під плечі.

При цьому не можна забувати і про різноманітність захоплень ноги атакуючого.

**«Млини» кидком із захопленням руки і однойменної ноги зсередини**

З однойменної середньої стійки атакуючий захоплює лівою рукою плече правої руки суперника зверху за верхню частину, при цьому упирається головою в його праве плече.

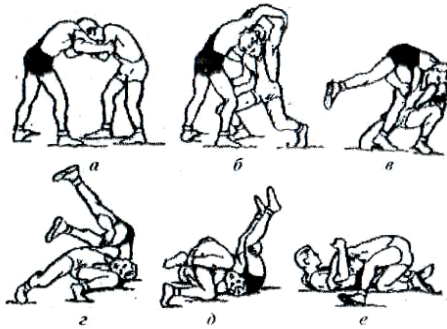


Рис. 4.20. «Млин» кидком із захопленням руки і однойменної ноги зсередини

Сильним ривком за руку на себе атакуючий виводить супротивника з рівноваги, ліктем лівої руки піднімає трохи вгору його різнойменну руку. Зробивши півоберта наліво на носках, атакуючий підсідає під суперника, опускається на праве коліно, ставлячи його з внутрішнього боку однойменної гомілки суперника.

Атакуючий прагне підставити під плечі нижню частину тулуба суперника, під його центр ваги, щоб легко виконувати прийом, потім ліву ногу залишає на ступні, правою рукою захоплює однойменну ногу суперника, краще всього за нижню частину стегна. Руку і ногу нападаючий тягне назустріч одна одній, як би сполучаючи їх на своїх грудях. Потім він разом з суперником нахилиється вліво і починає перекидати його через свої плечі. По ходу проведення прийому разом з сильним і різким нахилом вліво атакуючий стає на коліно лівої ноги, правою ногою сильно упирається в килим, допомагаючи перекиданню, захоплену руку тягне вниз під себе, притискуючи її до плеча і шиї, правою рукою за захоплене стегно направляє падіння атакуючого спиною до килима. Не зупиняючись, він повертається услід за падаючим супротивником грудьми до килима, роблячи сильний завершальний поштовх правою ногою і переступаючи нею через свою ліву. Захоплені при цьому він не відпускає.

Далі атакуючий закінчує поворот, відпускає захоплення ноги, охоплює правою рукою тулуб супротивника зверху і лише після цього піднімає голову, потім, утримуючи за руки і тулуб супротивника, дотискає його на спину.

При виконанні цього варіанту «млина» можна ставати при підсіданні під супротивника на обидва коліна, проте ставити ближню до нього ногу на ступню буде грубою помилкою, оскільки таке положення ноги полегшує виконання атакуючим контрприймів із зачепленням цієї ноги.

### ***Кидок через спину із захопленням руки на плече***

З високої стійки атакуючий захоплює праву руку супротивника правою рукою, за плече зсередини, а лівою – за зап'ястя зовні (рис. 4.21). Сильним коротким ривком за руку вправо вниз, він виводить його з рівноваги. Щоб зберегти стійкість, супротивник намагається зробити крок уперед лівою ногою. Саме в цей час атакуючий підсідкою спереду в нижню частину гомілки цієї ноги зупиняє крок. Продовжуючи тягнути супротивника за захоплену руку вправо до себе, сам стрибком повертається спиною до супротивника, заводить його руку собі на праве плече і, падаючи на праве коліно, ставить іншу ногу на ступню. Різко нахилиючись уперед і згинаючи спину, він кидає супротивника через себе. Цей прийом виконується без зупинки. Утримуючи руку супротивника однією лівою рукою, праву руку нападаючий виносить зверху на тулуб супротивника, охоплює його. Або, не відпускаючи захопленої руки, переступає правою ногою через супротивника, дотискає на лопатки [2].

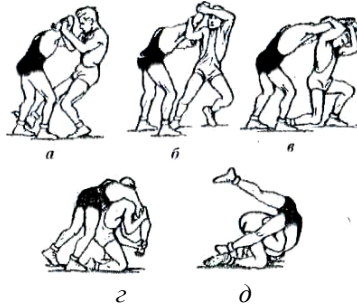


Рис. 4.21. Кидок через спину із захватом руки на плече

### ***Переворот схресним захопленням гомілок***

Атакуючий правою рукою захоплює дальню гомілку супротивника і згинає її. Одночасно своїм лівим стегном він натискає на його ближнє стегно спереду, тулубом навалюється зверху і збиває супротивника на живіт (рис.4.22).

Лівою рукою атакуючий натискає на нижню частину дальнього стегна супротивника, піднімає захоплену ногу вгору і заводячи її до себе, правою



рукою він захоплює гомілку цієї ноги під плече і притискує її до свого боку. Лівим боком атакуючий навалюється супротивнику на поперек, не дозволяючи встати у високий партер і зігнути ноги в тазостегнових суглобах. Нападаючий нахилиється вперед до гомілок супротивника, зсовується з його поперека на стегна, продовжуючи притискувати захоплену гомілку плечем правої руки до боку, правим передпліччям захоплює гомілку лівої ноги суперника ззовні знизу і згинає її.

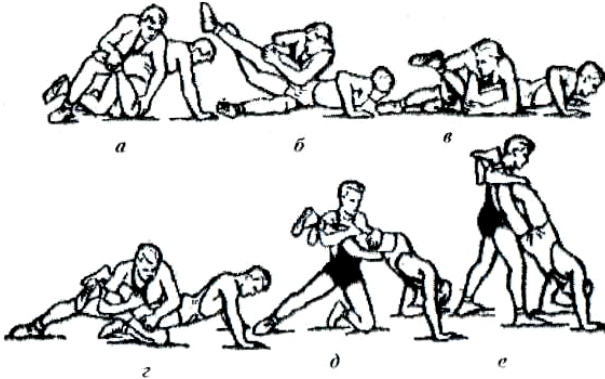


Рис. 4.22. Переворот схресним захопленням гомілок

Виставляючи праву ногу дуже близько, атакуючий притискає обидві захоплені схресним захопленням гомілки до свого боку, а лівою рукою щільно утримує і притискує до себе коліно правої ноги суперника. Випрямляючи тулуб і ноги, атакуючий встає спочатку на коліно лівої ноги і праву ступню, а потім піднімається в стійку, повертаючись уліво, за ноги перевертає суперника на міст. Нерідко цей прийом проводять стоячи на колінах з положення, показаного на рис. 4.22 (д).

До недоліків прийому слід віднести те, що досягти чистої перемоги, тобто притиснути суперника лопатками до килима, вдається рідко, оскільки супротивник має можливість досить вільно маневрувати тулубом, упиратися руками.

***Переворот переходом із захопленням близького стегна та шиї ззовні та зачепленням дальньої ноги зсередини***

Атакуючий однією рукою захоплює ближнє стегно суперника ззаду зовні, а іншою рукою – шию зовні і тягне захоплену ногу вгору до себе (рис. 4.23). Одночасно тягне і за шию до себе, ніби згинаючи тулуб суперника навколо свого. Потім, нахилиючись у бік голови супротивника, атакуючий прагне перевернути його через голову і, стоячи на колінах, згинає захоплену ногу у бік

його голови. В той же час правою ногою він зачіпляє дальню ногу суперника, тягне її до себе, не відпускаючи захопленя і проштовхнувшись на супротивника, збиває його спочатку на правий бік. Потім, переходячи через супротивника тулубом, нападаючий перевертає його на спину і притискує на лопатки.

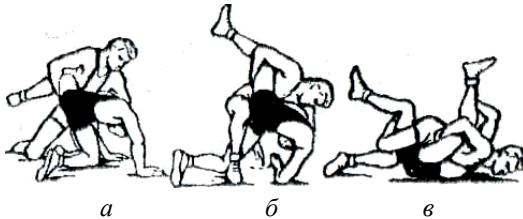


Рис. 4.23. Переворот переходом із захопленням ближнього стегна і шиї із зачепленням дальньої ноги.

Не слід відпускати захоплення до закінчення прийому, інакше атакуючий дістане можливість ефективніше захищатися.

***Переворот переходом із захватом ноги «ножицями» та підборіддя***

Починати цей прийом зручніше, заздалегідь збивши суперника на живіт (рис.4.24). Для цього атакуючий, знаходячись збоку від супротивника, захоплює лівою рукою дальню ногу ззовні за гомілку, правою – ліве плече зовні. Упираючись правим коліном в однойменне стегно супротивника спереду, нападаючий тягне захоплену гомілку управо вгору, одночасно навалюється на супротивника зверху і збиває його на живіт.

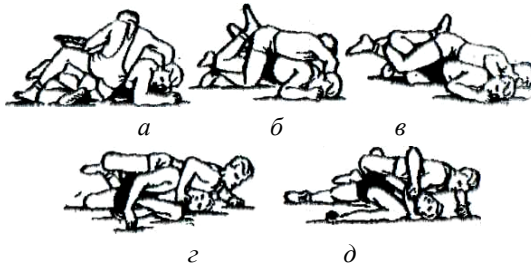


Рис. 4.24. Переворот переходом з «ножицями» і захопленням підборіддя

Потім, підсовуючи під однойменну ногу супротивника своє праве стегно, лівою ногою зачіпляє цю ногу ззаду зовні. Нападаючий з'єднає свої гомілки, накладаючи праву гомілку на задню частину лівою, при цьому права нога повинна бути під однойменним стегном суперника, з'єднання виконується з внутрішнього боку від нього. Це і є захоплення ноги «ножицями». Атакуючий навалюється зверху на суперника і переходить через нього своїм тулубом.

Відтискуючи правим передпліччям голову суперника управо, він далі переходить через його тулуб, ногами заводить захоплене стегно вліво, перевертаючи суперника спиною до килима.

Після того, як захоплена нога буде відведена за ліву ногу, атакуючий захоплює правою рукою підборіддя супротивника, а сам повертається грудьми до килима, відсовується від суперника вліво і перевертає його на спину.

Аби суперник не обернувся на живіт, атакуючий упирається коліном лівої ноги в задню частину його однойменного стегна і притискує супротивника на лопатки. Переворотів переходом із захопленням ноги суперника «ножицями» досить багато. Атакуючий по-різному може захоплювати шию, підборіддя, руки суперника при перевертанні його на спину. Загальним є спосіб захоплення ноги і перехід через супротивника.

У захопленнях «ножицями» часто спостерігаються різні відхилення від описаного. Вони часто бувають спричинені фізичними особливостями суперника. Наприклад, фізично сильні спортсмени, з сильним тулубом і ногами, частіше здійснюють захоплення за верхню частину стегна суперника, а високі борці з достатньо довгими кінцівками вважають за краще захоплювати стегно майже біля самого коліна.

У першому випадку атакуючий прагне створити найбільш сприятливі умови для переходу тулубом за супротивника, нехтуючи тим, що знадобляться набагато більші зусилля для перевертання.

У другому ж випадку атакуючий створює найбільш сприятливе співвідношення важелів, враховуючи, що фізичної сили у нього недостатньо для перевертання при несприятливому розподілі зусиль.

На рис. 4.25 показаний досить поширений спосіб захоплення ноги «ножицями», що відрізняється від попереднього тим, що атакуючий лівою ногою чіпляє однойменну ногу суперника ззаду зсередини і пропускає її гомілку назовні. З'єднання «ножицями» він здійснює із зовнішнього боку захопленої ноги, накладаючи гомілку лівої ноги на задню частину гомілки правої. Цим способом частіше користуються борці достатньо високого зросту.



Рис. 4.25. Спосіб захоплення ноги «ножицями»

### ***Переворот розгинанням із захопленням шиї з-під дальнього плеча із зачепленням однойменної ноги зсередини***

Атакуючий захоплює шию супротивника з-під дальнього лівого плеча, одночасно навалюється на нього грудьми зверху і зачіпляє правою ногою однойменну ногу зсередини (рис.4.26). Зачеплення виконується не дуже глибоким, лише голілкою за стегно.

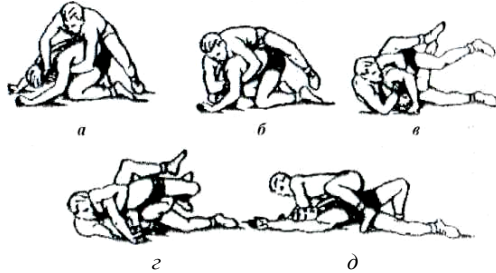


Рис. 4.26. Переворот розгинанням захопленням шиї з-під дальнього плеча із зачепленням однойменної ноги зсередини

Ліву ногу атакуючий переносить на лівий бік тулуба суперника, ніби сідаючи йому на поперек, притискається грудьми до його лопаток, з'єднує свої руки на шиї суперника або трохи лівіше її долоня в долоню. Правим передпліччям атакуючий натискає на шию зверху вліво, витискаючи її під його ліву руку, а лівим передпліччям натискає на плече однойменної руки суперника знизу – вправо назустріч зусиллям тиску на шию. Основна увага приділяється відведенню шиї вниз – вліво. Потрібно стежити за тим, щоб між лівим передпліччям атакуючого і шиєю суперника не було простору, передпліччя повинне бути щільно притиснуте до лівої сторони шиї. Щільно притиснувшись до спини суперника, атакує, звалюється разом з ним на правий бік, продовжуючи відтискати його шию, переміщає з'єднані долоня в долоню руки більше на шию суперника. Він поступово переходить на захоплення шиї лише лівою рукою. Весь цей час він стискає стегнами нижню частину тулуба суперника, позбавляючи його рухливості. Нападаючий звільняє праву ногу з-під супротивника, поступово виходить на нього і дотискає на лопатки із захопленням шиї з-під лівого плеча лівою рукою [2].

### ***Прийоми, пов'язані із захопленням тулуба ззаду-збоку***

Ці прийоми включають накати із захопленням тулуба, з додатковими захопленнями рук, діями ніг або без них. Раніше у вільній боротьбі найчастіше застосовувався накат з додатковим зачепленням голілкою зостопним згином або підштовхуванням стегна. Проте останнім часом більше почали застосовуватися накати з арсеналу класичної боротьби з різними захопленнями тулуба як чисто

силові, так і з попереднім доданням інерції руху своєму тулубу, що полегшує проведення наката.

Захопивши тулуб ззаду – збоку, атакуючий може провести такі прийоми:

**1. Напівнакат із захопленням тулуба і плеча і підсаджуванням стегна** (рис. 4.27). Атакуючий, знаходячись збоку – ззаду, кладе ближню руку на таз суперника, захоплюючи долонею верхню вісь клубової кістки, іншу руку – на його плече біля ліктя. Ближню ногу атакуючий ставить на коліно між ногами суперника, але стопою у свій бік, щоб підготувати зачеплення ближньої гомілки. Зробивши обманний рух тулубом у бік суперника і забезпечивши таким чином можливість розгону, атакуючий зворотним рухом тулуба створює кінетичну енергію. Накат робиться після того, як рука, що захопила таз, випрямиться і, отже, збільшиться відстань руху тулуба. Атакуючий рухається в бік – вперед і у момент ривка іншою рукою утримує руку біля ліктя і натискає на неї з тягою на себе. Всі ці рухи вимушують суперника зігнути руку і нахилитися у бік тяги. Коли він виявляється на боці, атакуючий зачепленням стопи або поштовхом стегна піднімає ближню ногу, сприяючи перевероту суперника (а). Потім, весь час підпираючи суперника стегном цієї ноги, атакуючий упирається в килим вільною рукою і встає на коліно дальньої ноги (б). У завершальному положенні суперник стоїть на голові, його стегна лежать на стегні атакуючого, який утримує тулуб і ближнє плече суперника (в).

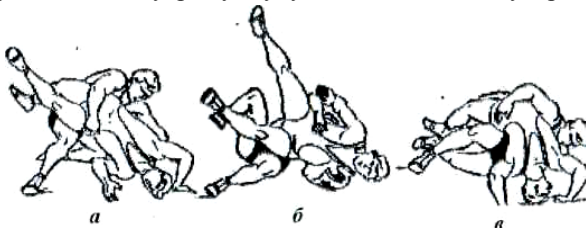


Рис. 4.27

**2. Накат із захопленням тулуба і плеча нирком головою під плече** (рис. 4.28). Атакуючий ззаду-збоку захоплює поперек, а руку накладає на плече суперника. Просовуючи голову під це плече, відштовхуючись ногами і подаючи рукою тулуб суперника вперед і до себе, атакуючий накатує його через голову і груди.

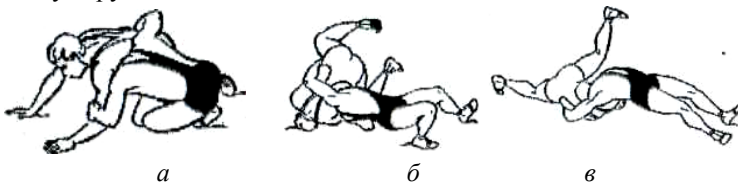


Рис. 4.28

**3. Накат із захопленням різнойменного зап'ястя з-під живота (рис.4.29).** Атакуючий провокує захоплення свого зап'ястя, щоб провести кидок за себе. Для цього він, захоплюючи тулуб і упираючись у лікоть, тягне суперника до себе, як при виконанні накату з поштовхом ногою. Коли суперник, захопивши зап'ястя, починає контратаку, атакуючий захоплює його зап'ястя з-під живота, переміщаючись на іншій бік відносно суперника. Атака може продовжуватися або так, як показано на малюнку (з переходом через суперника і захопленням стегна), або з того ж боку, коли атакуючий перевертає суперника, підштовхуючи його стегно ногою зсередини.

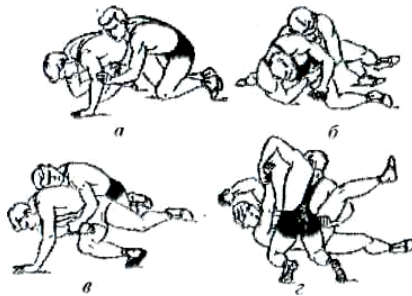


Рис. 4.29

**4. Накат із захопленням тулуба і плеча важелем (рис. 4.30).** Це відносно новий спосіб накату, який застосовує А. Фадзаєв.

Наклавши кисть на дальнє плече, атакуючий захоплює другою рукою тулуб знизу, захоплюючи при цьому ближньою рукою своє передпліччя. Після цього він рухається ногами вперед, ніби намагаючись скрутити нижнього борця.

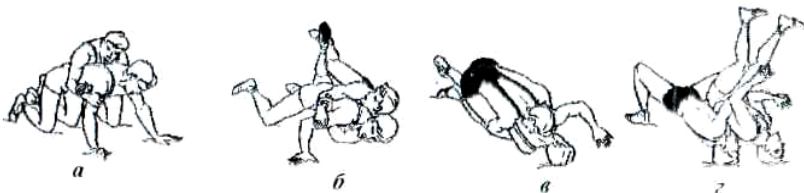


Рис. 4.30.

Останній лягає спиною до атакуючого, щоб накрити його ногою. Тоді атакуючий переходить через суперника і робить накат.

**5. Інерційний накат (рис. 4.31).** Зображений на малюнку накат з фіксацією верхньої частини тулуба, як показали спеціальні експерименти, особливо небезпечний для борців, які намагаються перешкодити проведенню його за допомогою ніг, бо атакуючий переходить через суперника так високо, що перешкодити йому ногами неможливо. Спершу він переходить на

протилежну сторону, звідки бере розгін. Захоплення ще не зафіксоване. Поштовхом правої ноги атакуючий розганяє тулуб і різко навалюється плечовим суглобом на верхню частину лопатки. У цей момент здійснюється жорстке фіксуюче захоплення. Це зусилля рука суперника не витримує (б, в). Тепер залишається затягнути суперника на себе. Переходячи на інший бік, атакуючий тягне його за собою; щоб збільшити інерційний шлях, йому доводиться на мить відпустити захоплення, щоб потім, підтягнувши руки, покотити суперника через себе. Комбінація при виконанні напівнакату, описаного під (рис. 4.32). У відповідь на спробу здійснити накат суперник упирається ближньою ногою (а). Атакуючий обвиває цю ногу і намагається зробити «ножиці» (б, в). Суперник лягає на ближнє стегно. Тоді атакуючий, випустивши ногу суперника, здійснює зворотне захоплення дальнього стегна (г) і виконує кидок (д).

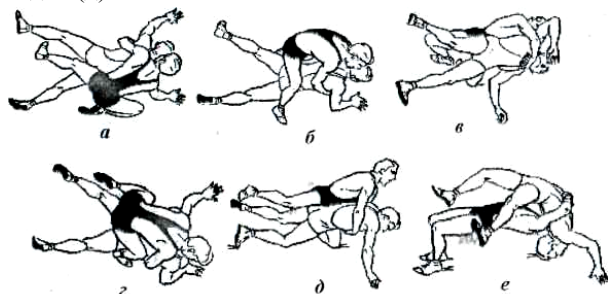


Рис. 4.31



Рис. 4.32.

Як показала практика, способи захисту від класичного накату і контрприйоми, вживані при проведенні його, недостатньо надійні. Ефективнішим вважається «суворий» захист, при якому супернику вдається протриматися 20-30 секунд, після чого зазвичай лунає свисток судді і борці піднімаються в стійку.

Суть захисту така. Нижній борець, коли у нього захопленій тулуб, прогинається у попереку, щільно притискається животом до килима, підводить

груди на голову, розводить руки в боки – вперед і, випрямивши їх, упирається долонями в килим. Ноги він розводить в боки. Це положення не повинне бути статичним. Завдання нижнього борця – не дати атакуючому підготуватися до проведення накату. Він повинен через кожні 2-3 секунди ніби струшувати спиною, збивати з неї голову атакуючого, пересуваючись трохи вперед, назад, вправо або вліво. Вгадавши напрям накату, нижній борець повертає в цей бік голову, підсилюючи упирання руки і ноги. Не можна істотно змінювати положення, оскільки тут же послідує атака в інший бік. Проте в початковій фазі захоплення можна провести контр прийоми.

**6. Вихід вгору висідом (рис.4.33).** Щойно атакуючий захоплює тулуб, суперник подається вперед і, спираючись на ступню лівої ноги правою рукою, робить висід. Вільною рукою він, повертаючись, захоплює стегно атакуючого зсередини (а). Підводячи животом руку атакуючого, суперник розриває захоплення, а потім, повертаючись (б), заходить за атакуючого (в). Проте, атакуючий може накрити суперника (рис. 4.34). У момент початку висіда він, обертаючи руку назад – на себе, позбавляє суперника можливості спертися на неї і захоплює руку під плече (а). Рухаючись ногами назустріч супернику (б), атакуючий накриває його (в) і утримує, захоплюючи вільною рукою ноги. Правда, і суперник може продовжити комбінацію (рис.4.35). Коли атакуючий накриває його при спробі здійснити висід, суперник захоплює ногу атакуючого (а) і перевертає його перекочунням через голову (б) на спину. Ще більш ефективний переворот здійснюється рукою і ногою. Суперник, захопивши рукою підколінний згин своєї ноги і, піднімаючи її, перевертає атакуючого (рис. 4.36);



Рис. 4.33



Рис. 4.34



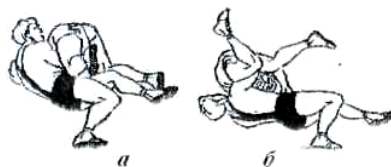


Рис. 4.35



Рис. 4.36

**7. Накриття ближньою ногою (рис.4.37).** У момент захоплення тулуба суперник робить висід (а), утримуючи руки атакуючого, а потім, повертаючись у зворотному напрямі (б), переносить ногу за нього (в), захоплюючи дальню ногу, що опинилася спереду (г). Піднімаючи її, суперник кладе атакуючого на спину, захоплюючи також і руку під плече [2].



Рис. 4.37

#### 4.4 Зустрічна боротьба

##### *Прийоми, пов'язані із захопленням шиї з плечем зверху*

Один із борців захопив у стійці голову з плечем і, відкинувши ноги назад, змусив суперника стати навколішки. Він володіє ініціативою, проте суперник, діючи уміло, може заробити бали. Є борці, які піддаються на таке захоплення, вважаючи його вельми перспективним і розглядаючи свою відносно не вигідну позицію як виклик.

Борець, що здійснив захоплення, може провести такі прийоми:

**1. Переклад упором головою в бік (рис.4.38).** Цей зовні простий прийом потребує майстерності, тонкої техніки.



Рис. 4.38

Перш за все, атакуючий повинен виконати дуже точне захоплення, яке защемляє голову з плечем. Для цього необхідно підтягти до себе захоплене плече. Іноді раз це вдається зробити без особливих зусиль, але частіше доводиться долати опір суперника, відтісняючи його голову грудьми, лягаючи на живіт і просуваючись до нього розгинанням ніг (утримуючи руку). Іноді того ж результату вдається досягти маневруванням, тобто заносом у бік захопленої руки і назад. Захоплення вважається правильним, якщо рука з боку захоплення шиї в положенні долонею вниз пропускається глибше і руки з'єднуються зовні в гачок. Здійснивши захоплення, атакуючий зводить лікті і передпліччям натискає на голову на рівні вуха, а голова суперника притиснута до його плеча. Це досить болюче для суперника захоплення. Потім атакуючий упирає голову нижче в бік і виставляє з того ж боку ногу на ступню (а), після чого починає скручувати шию з рукою від себе, штовхаючи суперника потилицею у бік, допомагаючи скручуванню. Проте, щоб скрутити суперника, необхідна велика перевага в силі. Але захист від скручування дозволяє атакуючому захопити ногу (б) і, перейшовши за суперника, зафіксувати партер (в). У момент забігу доцільно притримувати плече суперника однойменною рукою.

**2. Переворот перекочуванням із захопленням шиї зі стегном в петлю (рис. 4.39).** Якщо при здійсненні скручування суперник з метою висіда і вихода вгору виставить ногу на ступню, то атакуючий повинен одразу зачепити гомілку, заходячи вбік, наблизитися до його ноги і захопити стегно з шиєю в петлю (а). Потім атакуючий починає обертати суперника відразу навколо двох вісей, штовхаючи грудьми вперед, перевертаючи через голову (б, в).

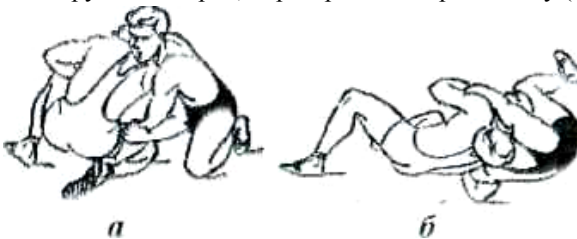


Рис. 4.39

При проведенні цього перевертоту можливі два способи контратаки:

- після захоплення стегна, суперник звільненою рукою захоплює руку атакуючого під плече і виставляє на ступню вільну ногу (рис.4.40). Іншою

рукою він захоплює плече атакуючого і перекидається. При падінні суперник різко випрямляє захоплену ногу і утримує атакуючого (б). Якщо атакуючий перешкоджає руху у бік спини, то суперник може здійснити переворот в інший бік (мал 4.41. а, б, в), знову-таки різко випрямляючи ногу;

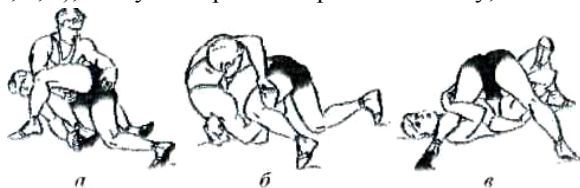


Рис. 4.40



Рис. 4.41

• суперник сідає, пропускає захоплену ногу між ногами атакуючого і захоплює свою ногу за підколінний згин однойменною рукою. Інша нога повинна бути підсунена якомога ближче до коліна атакуючого. Вільною рукою суперник упирається в килим (рис. 4.42). Таким чином, перевороту вперед заважає упор цієї ноги. Атакуючий вимушений котити суперника у бік спини, піднімаючи захоплену ногу (а), суперник перекидає атакуючого за себе (б).

Якщо ж атакуючий намагається перевернути суперника, ставши на міст, то останній, чіпляючи стегно різнойменної ноги, накриває його (рис. 4.43).

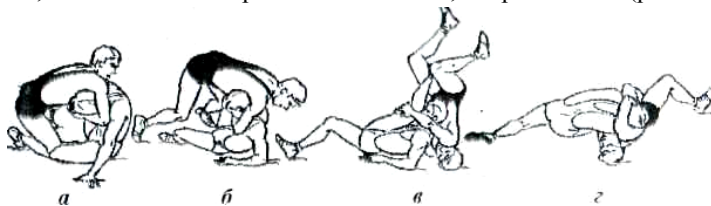


Рис. 4.42



Рис. 4.43

**3. Скручування у бік захопленої руки (рис. 4.44).** Якщо суперник, не зважаючи на спроби скручування (див. 1-й прийом), все ж таки зберігає

рівновагу в партері і, на думку атакуючого, готовий перешкодити заходженню за нього, і якщо при цьому нога з боку захопленої руки не поставлена на ступню, що не дозволяє захопити шию зі стегном, то можна накопити суперника, використовуючи защемляюче захоплення. Результатом проведення прийому може бути туше або ж повернення у в . п.



Рис. 4.44

**4. Переведення поштовхом в шию (рис. 4.45).** Якщо защемляюче захоплення не вийшло, то можна здійснити переведення іншим способом і поза зв'язком зі спробою щільного захвата шиї з плечем. Отже, захопивши шию з плечем, атакуючий починає забігати в бік захопленої руки (а), щоб зайняти положення зверху. Атакуючий повертається слідом за ним (б). Тоді суперник починає забігати у зворотній бік, штовхаючи атакуючого плечем у шию, і виходить вгору, фіксує партер (в).

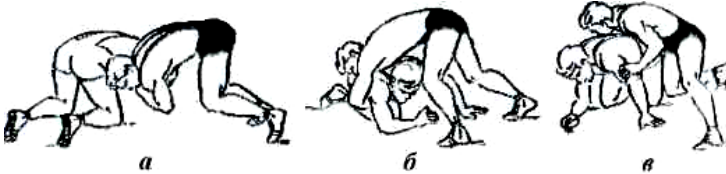


Рис. 4.45

**5. Поверот назад висідом з накладенням руки собі на шию (рис. 4.46).** Однією рукою атакуючий утримує шию, а іншою захоплює зап'ястя. Потім, спираючись на ступню, він кладе захоплену руку собі на шию (а) і сідає на стегно. Спираючись на виставлену ногу і прогинаючись, атакуючий штовхає суперника шиєю під плече, одночасно скручуючи його шию (б). Здійснивши скручування, атакуючий продовжує поворот у бік суперника і виходить вгору, зберігаючи захоплення (в).



Рис. 4.46

Борець, у якого захоплені шия з плечем зверху, може вдатися до таких дій:

### 6. Переворот висідом із захопленням рук під плече і плеча (рис. 4.47).

Суперник захоплює руку атакуючого вище за лікоть у себе на шиї і, повертаючи тулуб, рухом плеча назад – вгору затискає плече суперника під своє плече (а). Після цього, повертаючи тулуб вліво, він робить висід (б), зберігаючи захоплення і штовхаючи суперника головою в бік (в). Цей технічний елемент можна рекомендувати як контрприйом і при захопленні шиї з плечем зверху в стійці.

### 7. Вихід вгору упором різнойменної руки у стегно зсередини (мал 4.48).

Суперник захоплює правою рукою плече атакуючого біля своєї шиї, а вільною упирається в його стегно зсередини. Потім він повертається і заходить у бік вільної руки (упираючись в стегно та іншою рукою ніби знімаючи захоплення), витягає голову із захоплення (а) і виходить вгору (б).

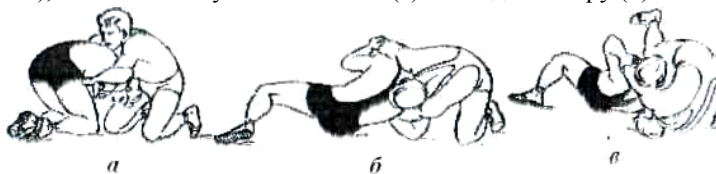


Рис. 4.47



Рис. 4.48

### 8. Переворот із захопленням плеча біля своєї шиї і упором кистю в однойменне стегно зовні (рис.4.49).

Ця технічна дія є логічним продовженням попереднього прийому в тому випадку, якщо вихід не вдался через те, що атакуючий щільно утримував шию з плечем і переміщався по колу разом із суперником. Тією рукою, що спочатку упиралася в стегно, суперник захоплює плече атакуючого, а тією, яка утримувала плече, упирається в однойменне стегно, але вже зовні (а), повертаючись тулубом і зайшовши ногами у бік захопленої руки (б). Таким чином, суперник ставить атакуючого в небезпечне положення і виходить вгору (в).



Рис. 4.49

**9. Звалювання із захопленням руки двома руками і висідом з упором головою в груди (рис. 4.50).** Суперник захоплює двома руками руку атакуючого, утримуючу його шию, і ставить на ступню праву ногу (а). Потім, висаджуючись на ліве стегно, суперник штовхає атакуючого головою у груди (б), завалюючи його на бік (в), і навалюється на нього грудьми, утримуючи за тулуб і плече.



Рис. 4.50

При проведенні суперником цього контрприйому атакуючий може виграти сутичку: відхиляючи тулуб і ніби пропускаючи голову суперника, атакує, повертається до нього грудьми, захоплює вільною рукою його шию спереду, і суперник опиняється на лопатках.

**10. Переворот із висідом у бік вільної руки (рис. 4.51).** Цей прийом можна провести, якщо суперник не дозволив атакуючому здійснити щільне захоплення. Краще цей прийом проводити після того, як суперник спробував здійснити переверт із захопленням плеча біля своєї шиї і упором кисті в однойменне стегно зовні, а атакуючий утримав його. Отже, атакуючому вдалося зберегти рівновагу. Тоді суперник спирається на праву руку, робить висід (а) і починає штовхати атакуючого в бік, енергійно діючи ногами (б). Щоб усунути опору, що заважає завершити прийом, він захоплює вільною рукою різнойменну гомілку атакуючого (в) і, відштовхуючись ногами, кладе його на спину.



Рис. 4.51

**11. Вихід вгору висідом і забігом у бік вільної руки (рис. 4.52).** Цей прийом – варіант попереднього і починається так же (а), але завершується інакше. Штовхнувши атакуючого шисю, суперник продовжує поворот (б), штовхаючи його головою в плече, виходить вгору (в), фіксуючи партер. Прийом повинен бути проведений дуже швидко, щоб атакуючий не встиг накрити суперника ногою [2].



Рис. 4.52

#### 4.5 Прийоми, пов'язані із захопленням ноги в положенні «голова спереду»

Така позиція виникає, коли атакуючий захоплює ногу в положенні «голова спереду», а суперник встигає, витягнувши захоплену ногу, лягти або стати на карачки, вимушуючи до того ж і суперника. Кожен з борців має можливість продовжити активні дії. При такій зустрічній боротьбі можна провести ряд прийомів, а саме:

**1. Переведення (після підняття суперника у стійку) із захопленням стегна і упором головою в груди (рис. 4.53).** Це переведення розробив і часто застосовував З. Беріашвілі. Після того, як суперник захистився (а), підтягти ногу руками неможливо. Тому руки лише фіксують захоплення. Атакуючий, упираючись головою спочатку в живіт, а потім у груди і утримуючи ногу, рухається на суперника. Але рух вперед не може бути реалізований, обидва борці ніби «вчавлюються» вгору (б), у стійку.



Рис. 4.53

Захоплення біля основи стегна суперника не вигідне: він не зможе витягнути ногу вгору. Пересуваючись більше убік і підсідаючи, атакуючий швидко пропускає під дальній кінець стегна зігнуте передпліччя, скорочуючи таким чином захоплення. Фіксуючи це захоплення іншою рукою (в) і розгинаючи спину і ноги, він відриває ногу суперника від килима (г). Голова його упирається у великий грудний м'яз, стегна стискають захоплену гомілку.

Подальші дії описані у прийомах, пов'язаних із захопленням ноги в положенні «голова спереду».

## 2. Переворот захопленням однойменного стегна зсередини (рис. 4.54).

Це вже у відповідь на дію суперника. Як тільки атакуючий, штовхаючись ногами вперед і упираючись головою в груди, виставить ногу на ступню, щоб підсилити натиск суперника, захоплює стегно цієї ноги зсередини і перевертає атакуючого. При цьому голова атакуючого упирається в живіт суперника.



Рис. 4.54

## 3. Кидок убік – назад з обхватом стегна і руки під плече (рис. 4.55).

Коли суперник намагається захопити стегно (нахиляється вперед), атакуючий тут же, зберігаючи захоплення стегна, упирається рукою в килим, протягує голову між ніг атакуючого і піднімає суперника на плечі (а). Потім, захопивши його руку під плече (зберігаючи захоплення стегна) (б), атакуючий кидає суперника убік – назад на спину (в) і утримує. Те, що атакуючий підняв суперника на плечі, ще не означає, що він виграв бал.

## 4. Переворот перекочуванням із захопленням різнойменної гомілки (рис. 4.56).

Цей прийом суперник може провести вже після того, як він скинутий з плечей (а). Коли атакуючий намагається захопити руку під плече, суперник, що знаходиться на його плечах, не дає її на захоплення. Тоді атакуючий кидає його поштовхом під стегна зі схрещуванням ніг за себе, щоб, обернувшись назад, утриматись в небезпечному положенні. Суперник захоплює гомілку з боку, протилежного напрямку кидка (б), і перетягує атакуючого за захоплену гомілку через голову і бік на спину (в).



Рис. 4.55



Рис. 4.56



**5. Кидок суперника, який знаходиться на плечах атакуючого, у бік захопленої ним ноги (рис. 4.57).** Щоб виграти поєдинок, атакуючому необхідно скинути суперника обов'язково в той бік, з якого останній захопив гомілку, тоді суперник упаде на спину. Атакуючий, обернувшись услід за ним, повинен утримати його в небезпечному положенні.



Рис. 4.57

**6.** Проте повернемося до початкової ситуації, яка вийшла після захоплення ноги, і розглянемо, які дії може зробити далі атакуючий. Якщо захоплена нога підтягнута і атакуючий не відчуває сильного натиску на голову, він може **звалити суперника убік висідом, штовхаючи потилицею у груди (рис. 4.58).** Для цього з в. п. він виставляє вперед на ступню однойменну із захопленою ногою ногу (а) і тут же робить висід схресним кроком іншої ноги, одночасно штовхаючи суперника потилицею в груди (б). Потім, продовжуючи поворот, він робить крок іншою ногою, енергійно натискаючи у груди головою. Після цього атакуючий, утримуючи захоплену ногу, повертається до суперника і захоплює однією рукою тулуб (в), щоб утримати його в небезпечному положенні.



Рис. 4.58

**7. Переклад зачепленням ноги із заходом за суперника.** Цей прийом можна застосувати відразу за щойно описаним. Реагуючи на поштовх головою у груди, суперник різко нахилиється вперед, щоб зберегти рівновагу. Тоді атакуючий, повертаючись вже в інший бік і зачіпляючи ззаду гомілку, може зайти ззаду, а потім, захопивши рукою тулуб зверху, зафіксувати партер (рис. 4.59).



Рис. 4.59

8. У відповідь на переклад суперник може провести кидок через спину із захопленням зап'ястя, тулуба і обвивом ноги (рис.4.60). Для цього він захоплює шию з рукою в той момент, коли атакуючий заходить за нього, укладнюючи фіксацію партеру. Коли ж атакуючий захоплює тулуб, суперник здійснює захоплення зап'ястя і кидок через спину, обвиваючи ногу. На закінчення він, відпускаючи зап'ястя, навалюється грудьми на атакуючого, фіксує туше.



Рис. 4.60

9. Переведення забігом із попереднім звільненням захопленої ноги (рис. 4.61). Це прийом борця, у якого захоплена нога. Техніка звільнення ноги розроблена А. Ялтиряном і Ю. Гусовим, які багато років шукали протидію атаці З. Беріашвілі. Щоб розірвати захоплення, потрібно знайти вістю клубової кістки гребінь лопатки на спині атакуючого, а потім різко випрямити ногу, натискаючи одночасно на знайдену крапку з невеликим поворотом в сторону – ззовні (а). Цей рух підсилює попередній мах тулуба зверху вниз. У суперника з'являються больові відчуття, пов'язані з тим, що різке розгинання плеча супроводжується опусканням місця зчленування суглобової головки з лопаткою. У момент вивільнення у суперника є два варіанти дій. Якщо виконується переведення, він переступає вільною ногою назад, повертаючись спиною до атакуючого. Проте після розриву захоплення атакуючий часто продовжує утримувати ногу однією рукою. Щоб звільнити ногу, суперник посилає її вперед, а потім назад, завершуючи вихід вгору.

10. Кидок зі зворотнім захопленням дальнього стегна (рис. 4.61). Це другий варіант дій. Розірвавши захоплення, суперник забігає або (ще краще) переходить ногами через голову атакуючого і сідає поряд з ним збоку, здійснюючи зворотнє захоплення дальньої ноги (б), після чого виконує кидок. На рис. 4.61 (в) видно, що атакуючий, захищаючись, зачіпляє ногу суперника. Якщо він встигне це зробити, то суперник програє два бали, оскільки при виконанні кидка торкнеться лопатками килима.

11. У відповідь на зворотнє захоплення дальнього стегна суперник може виконати цілий ряд прийомів, пов'язаних із захопленням ніг в партері. Найбільш ефективний у такому випадку контрприйом для атакуючого – кидок через спину із зворотнім захопленням зап'ястя (рис. 4.62). Він захоплює дальньою рукою зап'ястя суперника (а), сідає на стегно, спираючись на лікоть

(б) і розвертаючись від суперника, одночасно енергійно підштовхує його в пах вільною рукою. Потім, атакуючий перекидає суперника через себе на спину і утримує, не змінюючи захоплення і обернувшись до нього грудьми. Суперник може у процесі кидка зачепити гомілкою передпліччя і поставити атакуючого в небезпечне положення (в).



Рис. 4.61



Рис. 4.62

**12. Переворот поштовхом у бік і шию з накриттям захопленою ногою (рис. 4.63).** Суперник після захоплення ноги переміщає тулуб через атакуючого, витягує захоплену ногу, відтісняючи внутрішнім боком стегна голову, і захоплює однією рукою руку атакуючого під плече, а іншою – тулуб (а). У тому ж положенні він захищається від спроб атакуючого переміститися ногами убік і почати рух уперед. На спробу суперника переміститися атакуючий відповідає рухом у протилежний бік. Така ситуація може зберігатися довго, але якщо , суперник помітить, що нога атакуючого з відкритого боку відстала і там немає упору, то різким розворотом від атакуючого, поєднаним з ривком під плече, поштовхом стегном і рукою в шию він перевертає атакуючого на спину (б).

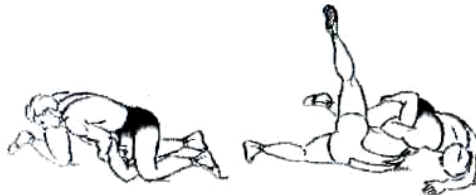


Рис. 4.63

**13. Переворот перекочуванням із захопленням стегна (рис. 4.64).** Цей прийом – продовження шойно описаного, але виконується після того, як суперник штовхнув атакуючого в бік, а той виставив для захисту від перевертання ногу вперед на коліно або на ступню (а). Тоді суперник швидко повертається

навколо голови атакуючого і захоплює його стегно зовні (б). Далі він, штовхаючи животом вперед голову атакуючого, тягне його за захоплене стегно, перевертає через голову (в), яка при цьому упирається в стегно суперника, і фіксує туше.



Рис. 4.64

**14. Переворот із захопленням дальньої гомілки зсередини.** Це продовження щойно описаного прийому у випадку, якщо атакуючий, захищаючись, встигає прибрати виставлену ногу назад і уникнути захоплення. Тоді після повороту до нього суперник захоплює дальню гомілку з-під витягнутої ноги і ставить атакуючого в небезпечне положення.

**15. Кидок за себе із захопленням тулуба і накриттям захопленою ногою (рис. 4.65).** Після того, як атакуючий захопив ногу, суперник відставляє іншу ногу, натискає рукою на голову атакуючого (а) і чекає його подальших дій. Як тільки атакуючий починає рух вперед, щоб щільно захопити ногу, суперник переступає вільною ногою уперед або перекидає руку коліном, захоплює руками його тулуб зверху (б). Після цього, упираючись у виставлену вперед ногу (коліно), він відкидає тулуб назад, тягне за собою атакуючого (в), а потім з поворотом у бік вільної ноги кидає його за себе, накриваючи захопленою ногою.



Рис. 4.65

Контрприйом атакуючого при проведенні цього кидка – утримання в партері. Як тільки суперник поставив ногу вперед, атакуючий повинен встигнути швидко пересунути у протилежному напрямі (у бік захопленої стегна) і виставити вільну руку вперед – убік. Тоді суперник буде вимушений перейти в партер. Крім цього, атакуючий може відірвати суперника, упираючись рукою в килим (рис. 4.65), і кинути його убік – назад, захопивши стегно і руку під плече.

**16. Переворот із захопленням обох рук, упором грудьми в потилицю і поштовхом животом (рис. 4.66).** Цей контрприйом можна почати, коли атакуючий захопив ногу або, коли суперник звільнив її (а). Суперник захоплює тулуб атакуючого зверху двома руками і лягає на живіт. Йому необхідно вимкнути, тобто підтягти до себе, хоч би одне плече атакуючого. Щільно притискаючись животом до килима, суперник прогинається у грудній частині і, відштовхуючись зігнутою в коліні ногою від килима, рухає тулуб вперед, відтискуючи грудьми голову атакуючого (б). Це дуже важлива технічна тонкість. Отже, відключивши плече і відтиснувши вперед голову, суперник сідає, або, краще, лягає на бік (в). Потім, штовхаючи животом голову і прогинаючись у попереку, він перевертає атакуючого на спину і, продовжуючи рух по колу, висаджується збоку від нього, захопивши обидві руки. С. Белоглазов, завершуючи прийом, перемахом ноги сідав зверху на суперника, чіпляючи його ноги. [2]



Рис. 4.66

#### **4.6 Прийоми, пов'язані із захопленням ноги в положенні «голова збоку»**

Колись, якщо один з борців сідав на стегна і однією рукою упирився в килим за спиною, його суперник отримував бал. Але тепер ніхто із суддів у такій ситуації не дає балу. Вона вважається майже рівноцінною з погляду можливостей продовження атаки. І справді, при такому положенні може розгорнутися цікава двостороння боротьба, якщо, звичайно, суперники володіють складною і якнайтоншою технікою боротьби сидячи, де постійна зміна напрямів контратаки повинна у результаті дезорієнтувати атакуючого

Отже, атакуючий захопив ногу (голова збоку), а суперник витягнув її назад, і обидва торкаються колінами килима. У цій ситуації атакуючий може провести такі прийоми:

**1. Переведення з натиском головою в бік (рис. 4.67, а, б, в).** Це найбільш поширене продовження атакуючих дій здійснюється як правило із захватом дальнього стегна. Атакуючий ставить ногу на ступню, піднімає суперника і, натискаючи головою в бік, заходить ззаду, фіксуючи партер.

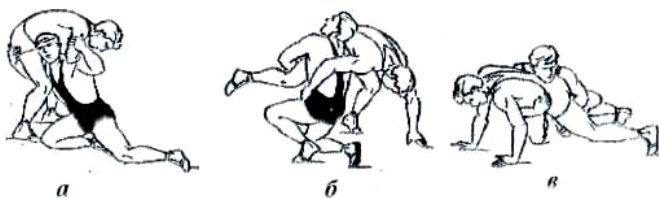


Рис. 4.67

2. У відповідь може послідувати кидок зі зворотнім захватом тулуба.

3. Відповідаючи на 2-й прийом, атакуючий може відірвати суперника від килима, різко випрямивши тулуб. Потім, захопивши ногу за стегно і п'яту, він здійснює кидок нахилом (рис. 4.68) і, зачепивши захоплену ногу одноіменною гомілкою, змушує суперника перейти в партер.

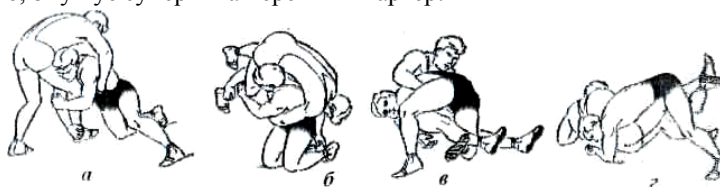


Рис. 4.68

Атакуючий може і не відірвати суперника від килима, а, захопивши стегно і п'яту, звалити його поштовхом тулуба у стегна.

4. Проте в обох випадках суперник може закінчити комбінацію на свою користь (рис. 4.69). Для цього він захоплює ближньою рукою тулуб атакуючого зверху, у момент посадки, упираючись рукою в килим, пропускає ноги під його живіт, і тулуби суперників стають перпендикулярними одне одному. Використовуючи тенденцію нахилу атакуючого вперед, суперник перевертає його через голову зусиллям руки, що захопила тулуб, і захопленою ноги.

5. Інший, менш ефективний, але значно частіше вживаний прийом – це переверт дальнього стегна атакуючого зі зворотнім захопленням. Нахилившись уперед і здійснивши захоплення, суперник тягне атакуючого у свій бік, перевертаючи його через голову.



Рис. 4.69

6. Щоб запобігти такому завершенню комбінації, атакуючий лягає на бік, виводить захоплену ногу вгору, потім згинає її. Таким чином, захоплення зі

зворотного перетворюється на захоплення за підколінний згин (рис. 4.70). Це вже зовсім не небезпечно, і атакуючий, забігаючи навколо голови, накриває супротивника.



Рис. 4.70

Продовження цього прийому може бути й іншим. Почавши забігати навколо голови, атакуючий, коли його тулуб виявляється перпендикулярним до осі тулуба суперника, утримуючи ногу суперника двома руками, робить перекид через його тулуб і лягає на нього спиною. При цьому суперник опиняється на лопатках (рис. 4.71).

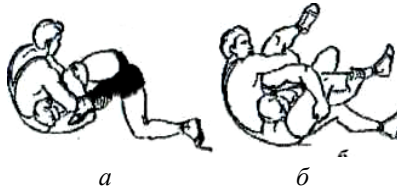


Рис. 4.71

**7. Якщо суперник посаджений на килим.** Починається боротьба, і атакуючий зачепленням ніг і захопленням рук і тулуба намагається виграти бал. Сидячому слід швидко міняти напрям контратаки.

**8. Переворот із захопленням однойменного стегна зсередини (варіант: захопленням двома руками) (рис. 4.72).** Цей прийом може вийти у суперника, але, як правило, це тільки підготовка до іншого прийому. Якщо, захищаючись, атакуючий витягне захоплену ногу, то суперник одразу ж проведе прийом, описаний у пункті 9.



Рис. 4.72

**9. Переворот у відкритий бік із підхопленням захопленою ногою (рис. 4.73).** Суперник повинен змінити захоплення рук. Тією рукою, якою він намагався дістати ногу суперника, починає упиратися в його плече. Рука, що раніше тримала плече, повинна бути відкинута назад для упору за спиною. Для створення інерції суперник спочатку відкидає тулуб назад і лише після цього

робить різкий розворот у відкритий бік, підхоплюючи суперника захопленою ногою.

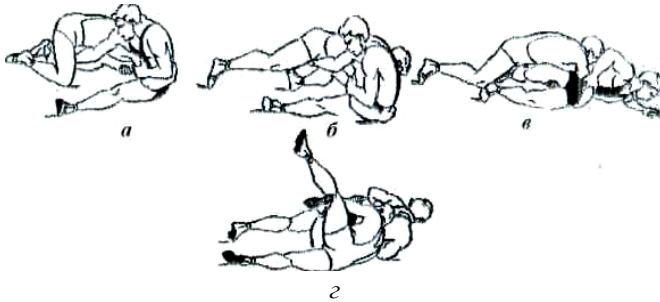


Рис. 4.73

**10.** Проте при проведенні прийому, описаного в пункті 8, атакуючий може із самого початку контратакувати. Повертаючи руку назад (рис. 4.74), він захоплює руку суперника, якою той намагається захопити стегно зсередини (одночасно з цим атакуючий переступає ногою через ноги суперника і накриває його).



Рис. 4.74.

**11.** Але суперник може двома способами закінчити цю комбінацію на свою користь.

На самому початку (див. рис. 4.36) суперник повинен захопити не ногу атакуючого, а свою захоплену ногу за підколінний згин знизу і підтягти її вище, залишаючи зігнутою в коліні. Коли атакуючий починає переступати через цю ногу, суперник різко піднімає її, підчіплюючи стегна атакуючого, і перекидає його за себе. Завершується цей контрприйом поворотом убік атакуючого і утриманням його.

**12.** Інший спосіб (див. рис. 4.35) – переверт із зустрічним захопленням накриваючої ноги спереду-зсередини. Атакуючий починає накривати суперника ногою. Той зустрічає ногу дальньою рукою спереду – зсередини і перевертає атакуючого через голову.

**13.** Кращий спосіб виграти бал – це захопити ноги супротивника і, піднімаючи їх (неспішно) і натискаючи головою на груди, змусити його перейти в партер.



14. Проте і тут є можливість контратаки, особливо, якщо атакуючий поспішає. Тоді суперник сідає під нього. При цьому тулуб атакуючого повинен бути захоплений зверху. Щоб успішно здійснити цей контрприйом, потрібно використовувати і зусилля ніг, переважно ближньою до тулуба суперника. [2]

#### 4.7 Методика навчання збивати

**Методика навчання збивати із захопленням двома руками й зачепленням однойменної ноги зовні** (рис. 4.75).

Спочатку опишемо прийом. Суперник піднімає руку, щоб відволікти увагу атакуючого, котрий у відповідь подає тулуб уперед (це дуже важливо). Перш, ніж рука суперника торкнулася плеча або голови, повинен початися поступальний рух. Якщо рука суперника вже на плечі, прийом не виходить.

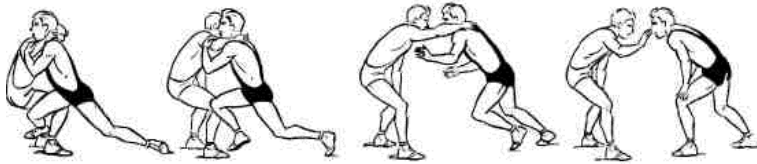


Рис. 4.75

Махова нога атакуючого позаду. Щоб, з одного боку, звільнити її, а з іншого боку – створити імпульс руху, атакуючий відводить ліву ногу назад для упору на носок. Якщо на момент початку прийому права нога спереду, то зміна ніг не піде: ліва нога знов-таки буде відставлена назад для упору на носок, а правою атакуючий зробить мах.

Природно, що після відриву від килима поперед стоячої ноги, атакуючий починає падати вперед. Падіння й рух внаслідок поштовху створюють кінетичну енергію, за допомогою якої атакуючий впливає на суперника, захоплюючи по ходу його руку двома руками знизу. Це і є перша підготовка вправа – повисання на плечі у відповідь на спробу суперника покласти руку на плече або просто простягнути її уперед. Вправу треба робити обов'язково з обох ніг, тому що головне в цьому прийомі – раптовість, тобто постійна готовність виконати прийому будь-якому напрямі. Якщо суперник забирає праву руку, можна відразу атакувати ліву. Саме така комбінація робить прийом дуже грізною зброєю. Виконуючи прийом, не можна занадто далеко ставити поштовхову ногу, тому що в момент контакту вона може виявитися прямою, що не дозволить здійснити додатковий поштовх уперед. Інша помилка – запізнювання з поштовхом, тобто здійснення його в той момент, коли суперник уже поклав руку на плече. У цьому випадку він стримує падіння.

З моменту вступу в контакт із суперником махова нога переміщується вперед і, хоча верхня частина тулуба вже сповільнює рух, таз продовжує рухатися. Все це разом дозволить надалі впливати на суперника значною частиною ваги й енергією поступального руху. Захоплення завершується до моменту закінчення маху.

У проміжку від в.п. до кульмінації впливу таз атакуючого за 3 секунди просувається вперед на 75-80 й опускається на 25 см. Справді блискавична атака! Махова нога за 0,25 секунди дає відстань 1,5 метри. Позиція нагадує стартовий розгін спринтера, лише тулуб і голова трохи підняті, що пов'язано із зовнішнім гальмуванням. Зачепленням створюється потужна пара сил, що звалює суперника. Треба сказати, що в момент зачеплення атакуючий ще не настільки розвертається від суперника, щоб підсилити вплив прийому.

Якщо суперник відставляє ногу, прийом атакуючого добре зв'язується з вертушкою. Якщо він вириває руку, то атакуючий повертає махову ногу назад, ставить її в упор на носок і виконує прийом до іншої сторони, повертаючись на 90° у напрямку іншої руки.

**Контрприйом:** повернувшись грудьми до атакуючого й переставляючи незачеплену ногу, суперник захоплює його вільною рукою через шию позаду за підборіддя. У результаті атакуючий опиняється в партері.

**Звалювання збиванням по принципу «карусельного» обертання атакуючого.** Під карусельним обертанням мається на увазі обертання атакуючого навколо зовнішньої вертикальної осі (як на каруселі). У результаті такого обертання утвориться кінетична енергія. Використовуючи її в сукупності із силою ваги, атакуючий перевертає суперника.

Існують чотири таких прийоми:

– звалювання збиванням із захопленням руки двома руками збоку і з упором головою у плече знизу (у вільній боротьбі – з підніжкою);

– звалювання збиванням або переведення із захопленням тулуба й плеча й упором головою в бік (Р. Рура, В. Резанцев), у вільній боротьбі – з підніжкою й поштовхом тильною стороною руки у стегно зсередини;

– збивання із захопленням руки двома руками збоку й з упором головою у плече іншої руки й підніжкою (С. Преображенський, А. Іваницький);

– збивання із захопленням ноги, підніжкою коліном іншої й поштовхом головою у груди (Н. Хохашвілі).

Ці прийоми мають спільні ознаки:

– кінетична енергія у всіх випадках створюється енергійним розворотом тулуба, що забезпечується точною перестановкою й потужною роботою ніг із широкою амплітудою кроку;

– вплив моментів сил і сили ваги передається на суперника упором головою.

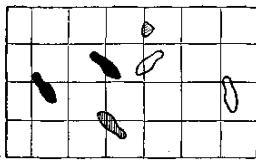
Якщо врахувати, що три останніх ефектних прийоми (автори й виконавці яких зазначені в дужках) поки ніхто не застосує, то стане очевидно, що методика навчання цих прийомів мало кому відома.

**Методика навчання збивати із захопленням руки двома руками збоку й упором головою у плече знизу** (рис. 4.76).

Захопивши руку суперника, атакуючий повинен створити неминучу реакцію взаємного контакту. Для цього треба, повертаючись тулубом до суперника, штовхнути грудьми й плечем у плече захопленої руки й зараз же потягнути його назад. Цей рух нагадує затягування туго натягнутої мотузки собі за голову. Головою робиться такий рух, начебто потрібно просмикнути її під цю мотузку. Найперший рух рукою робить враження, що атакуючий хоче розкрутити суперника нагору за себе.

Вправа 1. Перед вивченням цього виду збивання дуже важливо ізольовано навчитися робити послідовно поштовх у плече вниз, розвертаючи груди, а потім, випрямляючись, тягти плече суперника назад, підпираючи головою під плече попереду.

Вправа 2 (пов'язана з першою). Виконавши зазначені дії, учень переставляє далеку ногу так, щоб вона виявилася напроти різнойменної ноги партнера на відстані приблизно півтори ступні (ступ-схема 1). При цьому спортсмен згинає ноги, спину й шию, залишаючи вагу переважно на опорній нозі. На завершення він повинен упертися потилицею в захоплене плече знизу.



Ступ-схема №1

Повторивши кілька разів зв'язку перших двох вправ, варто переходити до заключної.

Вправа 3 починається з тієї фази, на якій закінчується Вправа 2. Учень упаде назад, якщо не упреться потилицею у плече зсередини. Треба відчувати можливість цього упору. Завдяки йому учень впливає на партнера силою ваги падаючого тіла, а різким розгинанням переставленої ноги, зусиллям спини й шиї він давить на плече партнера зверху. На завершення учень виставляє

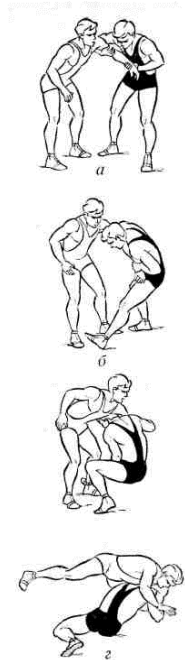
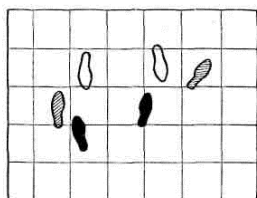


Рис.4.76

опорну ногу рухом, схожим на висід зовні від ближньої ноги партнера, заважаючи йому переставляти ноги. Кидок здійснюється через виставлену ногу.

**Методика навчання звалювати збиванням із захопленням тулуба й плеча з упором головою в бік** (рис. 4.77).

Переміщення показане на степ-схемі 2.



Степ-схема №2

Вправа 1. Розставити ноги на ширину повного кроку й пересуватися вперед та назад на напівзігнутих ногах, упираючись на внутрішні ділянки стоп і частково переносячи вагу на опорну ногу.

Вправа 2. Обертання тулуба в попереку при нахилі назад і вперед на  $90^\circ$  (тулуб паралельно килиму).

Вправа 3 з'єднує перші два. Робиться невеликий крок правою ногою. Тулуб подається вправо (ледве прогнутий). Із кроком лівої ноги тулуб, обертаючись уліво, нахилиється вперед і, продовжуючи обертання, повертається на кроці лівою ногою у вихідне положення. Ноги залишаються розставленими на ширину повного кроку.

Вправа 4 (координаційна). Партнер перед учнем в основній стійці. Учень, поклавши руки на його опущені руки, починає обертатися, відводячи голову назад (злегка прогинаючись). Продовжуючи обертатися й при цьому переміщаючи ноги, він доводить голову до упору потилицею в бік на рівні попереку. Важливо, щоб учень, обертаючись, переносив вагу на праву ногу й штовхав партнера потилицею вправо, обхопивши руками його попереку.

Вправа 5 для набуття навички використання інерції, ваги, сили. Виконується вона так само, як і Вправа 4, але в момент опори на партнера ліва нога учня сприяє поштовху. Освоєнню руху допомагає завдання «пересунути важку шафу одним рухом якомога далі вправо».



Рис. 4.77

При виконанні вправи можлива помилка — акцентований поштовх шиєю. Треба, щоб шия була зафіксована, й учень при поштовху використав вагу й зусилля ніг і тулуба. Поштовх шиєю скорочує амплітуду руху й не дає

використати сильні м'язи ніг і тулуба. Рух шиї повинен включатися в останній момент.

Приєм може проводитися як при нейтральній реакції взаємного контакту, так і при позитивній, тобто коли суперник іде на атакуючого. За позитивної реакції взаємного контакту зовсім необхідно (ще раз нагадаємо, що при описі прийомів у якості вихідної приймається правобічна стійка) перед початком проведення прийому відступити правою ногою, прогнувшись у бік, вивести тулуб з контакту із суперником. Інакше прийом не виконати. Якщо в першому випадку суперник переводиться в партер уперед, то в другому – він падає в правий бік за атакуючим.

Нами розроблений ще більш ефективний варіант цього прийому. При позитивній реакції взаємного контакту у момент завершення поштовху потилицею атакуючий підхоплює тильним боком лівої руки стегно суперника зсередини, висідом на стегно випрямленої ноги й зусиллям рук, шиї й поштовхової ноги перевертає суперника спочатку навколо сагітальної, а потім і навколо вертикальної осі. У результаті суперник виявляється на спині (рис. 4.78).

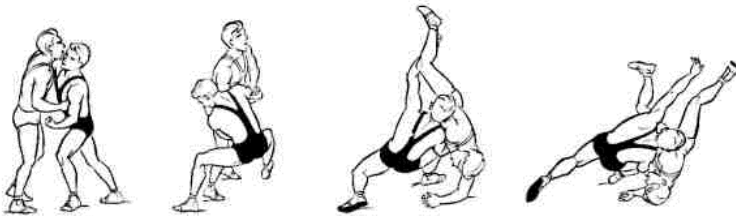
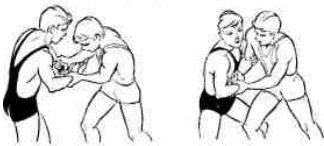


Рис. 4.78

### **Методика навчання збивати із захопленням руки двома руками збоку й упором головою у плече іншої руки й підніжкою.**

Цей прийом увібрив у себе два попередніх, і тому, освоївши їх, можна без особливих труднощів навчитися й такою збивання. Починати проводити прийом можна лише тоді, коли суперник захопить зап'ястя атакуючого. Тому краще здійснювати захоплення в такий спосіб: дозволити захопити обидва зап'ястя;



Мал 4.79

зблизивши руки, захопити правою кистю зап'ястя суперника; прокрутивши ліву руку убік великого пальця, звільнити її й захопити плече суперника (рис. 4.79). Суперник, не бажаючи вийти із захопленням, буде втримувати зап'ястя правої руки атакуючого. Це і є вправа 1, яку треба виконувати окремо.

Прийом краще починати не зволікаючи ні секунди (і в тому випадку, коли захоплення суперника відбудеться вже після того, як атакуючий захопив руку збоку).

Збивання починається з карусельного обертання тулуба. Амплітуда руху голови повинна бути якнайширшою. Голова повинна описати більш ніж півметрову дугу, щоб потилиця на завершення змогла упертися в плече іншої руки. Рух тулуба супроводжує рух ноги, якою робиться дуже великий крок з поворотом до суперника, щоб поставити її на килим позад його дальньої ноги (рис. 4.80).

Як зовнішня вісь обертання використовується захоплена рука. Атакуючий висне на ній і тягне суперника вперед, що сприяє втраті рівноваги. Із силою розгинаючи праву ногу й навалюючись тулубом на суперника, атакуючий штовхає його потилицею у плече.



Рис. 4.80

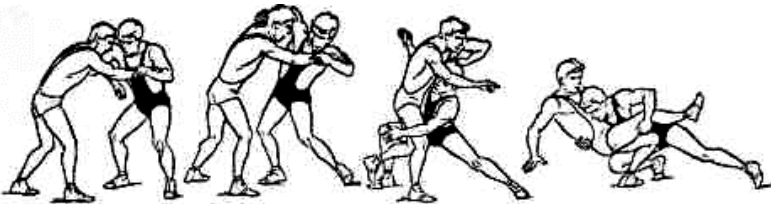


Рис. 4.81

У цей же час суперник скручується тягою за плече, а лівою ногою атакуючий перешкоджає відновленню рівноваги й робить підніжку. Від початку до кульмінації прийому минає усього півсекунди, і ще півсекунди йде на збивання. Якщо врахувати, що в середньому борці лише для захоплення ноги витрачають більше півсекунди, то стрімкість виконання цього прийому стане очевидною.

**Методика навчання збивати із захопленням ноги, підніжкою коліном іншої й поштовхом головою у груди (рис. 4.81).** Спочатку треба освоїти стартовий поштовх першим способом, а потім відпрацювати найтоншу деталь: тягу суперника під плече нагору з наближенням до нього (у цей момент позаду стояча нога звільняється від ваги атакуючого) і обхід голови суперника

круговим рухом тулуба й голови назад і вліво. У цей момент атакуючий вільною ногою здійснює поштовх, тіло його спрямовується в падінні вперед. Широким випадом правої ноги він заступає за ногу суперника, рукою захоплює стегно, головою штовхає суперника, і той перекидається.

Приємом можна поділити на три частини:

– захопивши суперника під плече й за передпліччя, атакуючий тягне його за плече нагору, імітуючи спробу провести підворот. Одночасно звільняється позаду стояча нога;

– круговим рухом тулуба й голови атакуючий обходить голову суперника;

– атакуючий здійснює поштовх вільною ногою з падінням і випадом. Одночасно він робить підніжку коліном, захоплює стегно суперника й головою штовхає його в передню частину тулуба [2].

#### 4.8 Методика навчання нирків і зближень

У методиці навчання цих елементів техніки є багато спільного. Головне при виконанні тих та інших – стрімкість і раптовість, засновані на точній роботі ніг і правильній послідовності виконання інших компонентів. Як при нирках, так і при зближеннях можливі в основному чотири види роботи ніг: перший або другий спосіб стартового зближення, випад або підсід із затягуванням суперника на себе.

Стартові зближення трохи нагадують легкоатлетичний старт, звідси й назва.

Основний механізм першого з них такий. Із положення борцівської стійки (рис. 4.82) проекція загального центру ваги переноситься на передню межу площі опори, для чого борець злегка нахиляється й подає тулуб уперед. Відомо, що при виконанні легкоатлетичного старту дуже вигідно не припиняти руху плечей уперед від команди «Увага!» до команди «Марш!», що правилами заборонено. У боротьбі таких правил, природно, немає, і це просування необхідно використати. На практиці воно здебільшого маскується помилковими ривками: атакуючий притягає себе до суперника рухами рук, ударяє його по руках. Рух плечей уперед звільняє від тягаря власної ваги позаду стоячу ногу, що здійснює поштовх носком, рідше внутрішнім

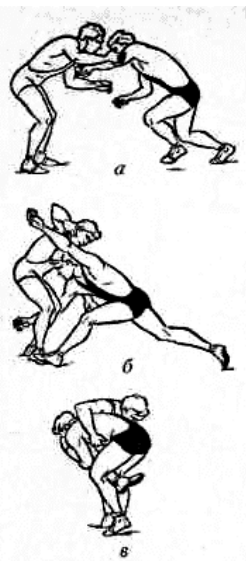
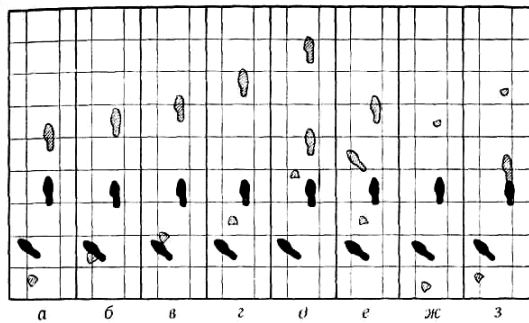


Рис. 4.82

боком стопи. Одночасно атакуючий різко нахилиється вперед, щоб знизити розташування загального центру ваги й у такий спосіб збільшити горизонтальну складову поштовху. Чим ближче поштовхова нога до опорної, тим далі атакуючий зуміє просунутися під час випаду. З іншого боку, при дуже невеликій відстані між поштовховою й опорною ногами зменшується горизонтальна складова зусилля. Поштовху ноги супроводжують випад і швидкий рух уперед. У багатьох випадках першим рухом однієї з рук атакуючий відсторонює руку суперника, що перешкоджає зближенню, або ліквідує можливість зустрічних захоплень.

На рис. 4.82, б видно, що в момент зближення атакуючий тильним боком руки відштовхує руку суперника.

Якщо суперник відступає і його доводиться переслідувати, зближення може здійснюватися з відстані до 2 метрів. На степ-схемі 3 (сторона квадрата – 25 см) показана залежність відстані просування від постановки поштовхової ноги. З однакового в.п. поштовх може здійснюватися на півступні позаду й.п. поштовхової ноги (а), ледве позаду й.п. (б) (виграш у просуванні – 8-10 см), ледве спереду й.п. (в) (просування збільшується ще на 8-10 см), біля п'яти опорної ноги (г) (просування знову збільшується на 8-10 см). При поштовху після попереднього кроку опорною ногою (д) відстань просування збільшується ще приблизно на 20 см.



Степ-схема №3

Зближення для захоплення ніг іноді виконуються зі статичного положення, але здебільшого в динаміці. Більшість наших борців перед зближенням рухаються по дузі повільно вперед. Рідко хто застосовує перед зближенням рух назад, хоча тактично це дуже вигідно. Після захоплення ноги (голова збоку) необхідно відразу ж крокувати поштовховою ногою, прогинати тулуб, щоб наблизити груди до ніг суперника (рис. 4.83, а), і випрямити ноги. Так атакуючий відриває його від килима (рис. 4.83, б). На завершення



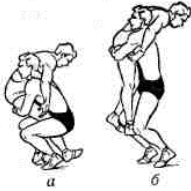


Рис. 4.83



Рис. 4.84

атакуючий захоплює лівою рукою праве стегно суперника зсередини й виконує кидок нахилом.

Для прискорення вихвату ноги (рис. 4.84) випад робиться приблизно на півступні коротше (див. степ-схему). Зближення здійснюється в основному за рахунок швидкого розгинання рук (а), а тулуб трохи відстає й, не дійшовши до спереду стоячої ноги, починає завалюватися назад (б). У цей момент атакуючий уже встигає захопити руками ногу суперника й різко тягне її до себе нагору, розгинаючи при цьому спину. Відступаючи назад і захоплюючи суперника за собою (в), він виводить одночасно убік захоплену ногу.

**Зближення в русі вперед.** Суперник або перебуває на далекій дистанції, або відходить назад. Зі звичайного вихідного положення на рахунок «раз» атакуючий просуває праву ногу вперед приблизно на півтори ступні. Тулуб починає рух трохи пізніше, але рух його не припиняється. У момент, коли з лівої ноги знімається вага й вона починає рух уперед, на рахунок «два» робиться стартовий поштовх із випадом. На степ-схемі 3, д показані сліди ступень при такому зближенні. Вправу виконують спочатку поодиночі, а потім у парах. При цьому суперник відступає в темпі наступу.

**Атака на відході.** Атакуючий зближається із суперником для захоплення ніг при русі назад (відступаючи від суперника, що насувається на нього). На рахунок «раз» ліва (позаду стояча) нога робить крок назад на півтори ступні. На рахунок «два» права нога пересувається назад і ставиться на звичайне місце щодо лівої ступні. Після постановки правої ступні атакуючий починає переміщати тулуб, рухаючись плечима вперед і звільняючи ліву ногу для поштовху. На рахунок «три» він відриває ліву ногу від килима й робить звичайний поштовх. Нogu можна захопити «вихватом» або звичайним способом залежно від тактичного завдання. Вправа виконується спочатку індивідуально, а потім у парах.

Освоюючи стартове зближення, корисно привчатися відштовхувати руку суперника, що перешкоджає зближенню або готова до здійснення контратаки. Необхідні для цього сигнали атакуючий одержує шляхом попередньої розвідки удаваною атакою. Якщо суперник упирається руками у свої стегна, то атакуючий у момент зближення може прикрити йому долонею очі, щоб не дати зорієнтуватися.

**Зближення ривком під плече** (рис. 4.85). Цей дуже тонкий рух лежить в основі не тільки захопленя ніг, але й збивань із зачепленнями. Зі звичайного в. п. атакуючий захоплює руку суперника за зап'ястя або дає захопити своє зап'ястя. У момент стартового поштовху робиться ривок під плече (а). Причому цим ривком атакуючий не стільки тягне суперника до себе, скільки створює негативну реакцію взаємного контакту і прискорює просування вперед (б). Реакція суперника збігається з напрямком руху атакуючого. Не слід включати в ривок будь-які додаткові зусилля, тому що в цьому випадку атакуючий спочатку відхиляє тулуб назад, у результаті чого зникає елемент раптовості.

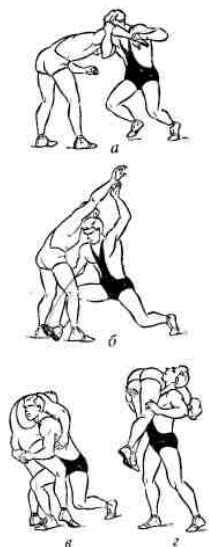


Рис. 4.85

**Захоплення в русі по дузі убік позад стоячої ноги суперника.** Коли зближення здійснюється шляхом стартового поштовху першим способом, атакуючому треба починати поштовх, стоячи на одній нозі. Якщо ця нога спереду, то просування здійснюється швидше й на більшу відстань. Зближення у процесі руху по дузі можна починати тільки в тому випадку, якщо вага цілком перенесена на спереду стоячу ногу. Інша нога при цьому здійснює поштовх. Рух починається із кроку убік, потім приставним кроком рухається інша нога, але так, щоб ноги не схрещувалися. Коли атакуючий збирається почати зближення, він після постановки спереду стоячої ноги подає плечі вперед, а звільненою ногою робить поштовх. Подальші дії його такі ж, як і при звичайному зближенні.

**Зближення по діагоналі у процесі руху по дузі** (рис. 4.86). Це зближення технічно найбільш складне, але ним незмінно користуються японські й американські борці.

Атакуючий приймає іншу, ніж суперник, стійку (у цьому випадку лівосторонню) і рухається по дузі вліво, ніби загрожуючи захопленням спереду стоячої ноги. Коли атакуючий опиняється на лівій нозі, а права нога його рухається приставним кроком, нею він здійснює стартовий поштовх із нахилом тулуба вперед. Суперник, як правило, забирає спереду стоячу ногу, однак атакуючий вихоплює іншу, не перевалюючись через передню опорну ногу, і різко тягне її на себе.

Привертає увагу прекрасна робота рук! Ця тяга змушує суперника наблизитися й сприяє швидкому підтягуванню іншої ноги. У заключному положенні після зближення плечі атакуючого упираються в нижню частину живота суперника. У цей момент перед початком підйому робиться

перехоплення іншої ноги. Перед кидком нахилом атакуючий захоплює ліве стегно зсередини й поперек. Кидок треба робити з поворотом убік захопленої ноги, накриваючи нею суперника.

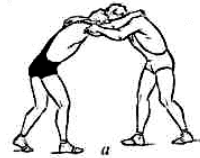


Рис. 4.86

Природно, що після захоплення ноги продовження атаки може бути іншим.

Найпоширеніша помилка при здійсненні зближень із динамічної ситуації – далека постановка поштовхової ноги, у зв'язку із чим відстань зближення скорочується. Причиною цього може бути й занадто широка стійка. Щоб не припускати цієї помилки, треба в міру освоєння поштовху зменшувати відрив лівої ноги від килима. Багато борців перед поштовхом відривають тільки п'яту, переносючи при цьому вагу тіла повністю на спереду стоячу ногу. Ще краще рухати поштовхову ногу трохи вперед і робити поштовх у п'яту опорної ноги, але при цьому потрібно зберігати тенденцію просування вперед, тобто робити поштовх, наприклад, лівою ногою після кроку вперед правої, причому тулуб зберігає інерцію руху, а поштовх робиться ніби навздогін.

Інша типова помилка – невміння скористатися довжиною рук. Борець захоплює ногу, як краб клешнями. Вихоплювання руками треба спеціально відпрацьовувати. Для цього рекомендується така вправа. В в.п. борці стоять один від одного на відстані витягнутої руки. Дається завдання – по сигналу вихопити ногу одними руками і якомога швидше.



Зближення першим стартовим способом – найпоширеніший вид зближення з метою захоплення ніг. Це досить складна й тонка технічна дія. Учням часто пропонують зближатися по свистку. Це однаково, що по свистку штовхати ядро або піднімати штангу. Через те, що борці квапляться, вони припускаються помилок, від яких позбутися потім важко. Зближення борець повинен готувати сам. Як правило, він спочатку маневрує, у ході зближення йому часто необхідно вдаватись до відволікання або розкриття.

Рис. 4.87

Другий спосіб стартового зближення частіше застосовується при взаємних захопленнях. Він завершується, як правило, або нирком під плече, або «млином», або збиванням із захопленням п'ят і поштовхом плечима в гомілки. Цей спосіб здійснюється також за допомогою поштовху ногою як при низькому старті, але з іншим механізмом поштовху (рис. 4.87). В. п. перед зближенням: руки борців взаємно покладені на шию й плече (а). Спочатку атакуючий робить рух, для імітації просмикування, щоб створити негативну реакцію взаємного контакту, спрямовану нагору. Просмикування пов'язане з різким рухом тулуба тазом назад, навантаженням позаду стоячої ноги й згинанням обох ніг. Це положення у сполученні з негативною реакцією взаємного контакту створює передумови для зближення (б). Повторне помилкове просмикування не закінчується, а в заключній фазі рука атакуючого вислизає із захоплення (в). Спереду стояча нога атакуючого майже вільна від тяжкості власної ваги. Нею він робить крок уперед. Потім, проходячи нирком під плечем суперника або падаючи на коліно, атакуючий захоплює п'яти суперника й штовхає плечима в гомілки захоплених ніг (г).

На степ-схемі 3, ж, з показане переміщення стоп під час зближення другим стартовим способом.

При вивченні нирка, здійснюваного першим стартовим способом, рекомендується додатково виконувати ще одну вправу.

В.п.: борці стоять (учень у лівосторонній стійці), поклавши руки на шию один одному. Ліва долоня партнера в учня під ліктем. Переносячи вагу вперед (тулуб і ліва нога залишаються напівзигнутими), учень поштовхом вільної правої ноги проходить під плече партнера, лівою рукою лише притримуючи його, не даючи опустити. Не слід перед проходом штовхати цю руку нагору, як і смикати іншою за шию. У цьому випадку партнер встигне закритися, пригорнувши плече до тулуба.

Нирок ривком за шию з відступом і поштовхом під плече (другим стартовим способом). Спочатку виконуються дві вправи.

Вправа 1. Учень у напівнахилі, партнер кладе йому на тім'я долоні й постійно надавлює на голову. Учень захоплює зап'ястя партнера, робить крок назад на носок, переносячи на цю ногу вагу. Нога злегка згинається й, різко розгинаючись, створює імпульс для поштовху, що через тіло й голову передається вперед на долоні партнера. У цей момент робиться крок уперед іншою ногою. Ця вправа повторюється багато разів, поштовхи здійснюються поперемінно обома ногами (рис. 4.88). Голова учня повинна бути увесь час нахиленою, а спина – напівкруглою й напруженою.

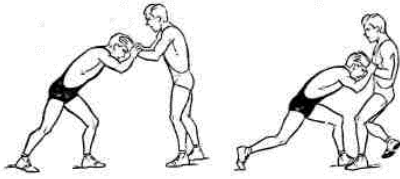


Рис. 4.88

Вправа 2 – «нирок». Учень тягне за шию партнера правою рукою й відразу виконує першу вправу, направляючи свою голову під плече.

Після виконання цих вправ можна переходити до прийому. Здійснивши ривок за шию, учень у момент початку руху вперед штовхає рукою плече

партнера нагору. Як тільки голова мине плече партнера, права нога учня крокує до лівого, одночасно рухом голови в бік партнера учень штовхає його головою у плече позаду, лівою рукою захоплює тулуб або стегно позаду.

Продовжуючи розворот управо (захоплення за шию зберігається, можна також цією рукою перехопити плече) і падаючи назад, учень захоплює партнера в партер (рис. 4.89).

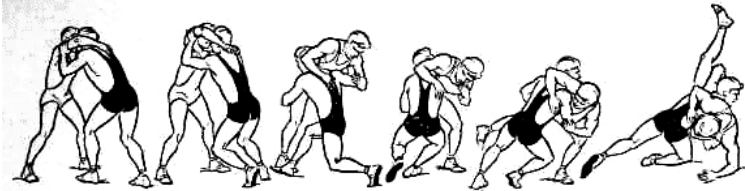


Рис. 4.89

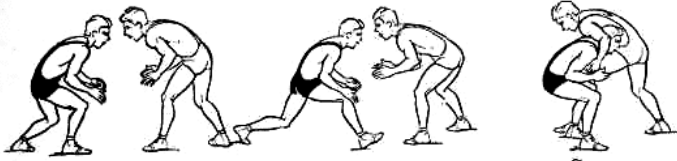


Рис. 4.90

Без тактичної підготовки нирок під плече не виходить. У цьому випадку ривок за шию й поштовх у плече є тактичною підготовкою, що сполучає відволікання й розкриття [2].

**Зближення випадом** (методика навчання). Такий спосіб зближення використовують переважно низькорослі борці легких вагових категорій (Р. Дмитрієв), які у стійці згинають ноги й невинно погойдуються вниз. Таке погойдування, по-перше, відволікає суперника й, по-друге, що небагато важливіше, звільняє від тиску ваги махову ногу в момент випаду.

Відомо, що слаломіст робить розворот у момент присідання, тому що в цю мить тиск на лижі мінімальне. Борець теж може (і повинен) робити випад у момент присідання. Інакше йому доведеться відштовхуватися попередньо

маховою ногою, що сповільнює просування вперед. Це і є перша вправа для вивчення зближення випадом (випад у момент присідання).

При виконанні цього зближення руки слід тримати вузько й трохи відтягнутими назад. Звичайно при такому зближенні уневі доводиться розкривати партнера поштовхом рук знизу нагору в плечі або по передпліччях назовні.

Отже, з в.п. із сильно зігнутими ногами (рис. 4.91) перед початком атаки учень злегка випрамляє ноги, потім із поштовхом ноги, нахилиючись, спрямовується вперед, різко витягаючи при цьому руки для захоплення ноги.

Атаку можна завершити по-різному. Наприклад, Р. Дмитрієв найчастіше одночасно із захопленням ноги зачіпав її зовні, а потім, розвертаючись від суперника, перехоплював його за спину й переводив у партер (рис. 4.92).



Рис. 4.91



Рис. 4.92

**Методика вивчення нирка або зближення підсідом (рис. 4.92).** Цей спосіб нирка схожий на зближення другим стартовим способом тим, що при виконанні його необхідна тактична підготовка – виведення партнера з рівноваги у свій бік звичайно ривком за шию й поштовхом у плече знизу або ж просто тягою до себе. Тягти у свій бік учень може тільки в тому випадку, якщо він і сам трохи валиться назад. На закінчення учень сам притягає себе до партнера й робить глибокий підсід з невеликим кроком уперед. Нирок зроблений. У цьому випадку прийом закінчується кидком нахилом із захопленням шиї і стегна.

**Методика навчання накатів із захопленням тулуба.** Накати із захопленням тулуба донедавна вважалися прийомами класичної боротьби, але потім міцно увійшли в арсенал борців вільного стилю.

Загальний принцип виконання накату один, однак у тактиці боротьби застосовується багато різновидів цього прийому.

Щоб успішно застосовувати накат, треба вміти виконувати його в обидва боки, тому що надійний захист від накату проведеного в одну із боків, створює динамічну ситуацію (ДС), що дозволяє здійснити прийом до іншогобоку. Така комбінація є грізною зброєю.

Зовні накат виглядає так. Борець, який перебуває зверху, охоплює суперника, перевертається убік на міст і перетягає через себе борця, але в цій відносній простоті багато складних технічних тонкощів.

Переворот убік із суперником нескладний й освоюється швидко. Значно важче попередньо перебороти опір суперника, що, наприклад, виставляє в бік руку, злегка зігнуту в коліні ногу й переносить вагу тіла в протилежному напрямку прийому сторону. Найбільші ж труднощі – швидко змінити напрямок накату, щоб суперник не встиг захиститися. Для цього необхідно ввести суперника в оману щодо напрямку проведення прийому, перебороти його опір і перевернути. Навчання ж здійснюється у зворотному порядку відповідно до дидактичного принципу «від простого до складного».

Для полегшення вивчення передбачається, що прийом виконується в лівій бік. Усі вправи виконуються в обидва боки.

Вправа 1, щоб мати уявлення про механізм накату (рис. 4.93). В. п. показано на малюнку. Якщо немає набивного м'яча, можна захопити кистями лікті. Сісти на ліве стегно з поворотом коліна всередину. Ступня правої ноги упирається в килим. Лягти на лівий бік, підборіддям торкнутися в грудей, голову повернути ліворуч, перенести зігнуту до упору праву ногу таким чином, щоб стопа виявилася ближче до задньої сторони стегна лівої ноги. Швидко розгинаючи праву ногу, енергійно прогинаючи тулуб, стати на міст.



Рис. 4.93

При повторенні цієї вправи відразу після поштовху правою ногою потрібно слідом зробити поштовх і лівою ступнею, тоді міст буде більше крутим. На цю деталь необхідно звернути особливу увагу. Щоб це надійно вийшло, рекомендується в в. п. ліву ногу випрямити.

Вправа. 2 дає уявлення про створення пари сил, що переборює опір партнера.

В. п. : партнер у високому партері, учень позаду, його права стопа упирається в килим між гомілок борця, який знаходиться знизу, ліва також на ступні, але збоку.

При вивченні прийомів у партері дуже важливе правильне фіксує захоплення. Описане далі захоплення повинне бути точно здійснено і жорстко зафіксовано. Передпліччя правої руки треба пропустити під живіт партнера, лівою захопити зап'ястя цієї руки (для скорочення важеля). Права рука зтягується лівою, щоб правою рукою можна було щільно пригорнути живіт до лівої сідниці партнера. Ще раз звертається увага на те, щоб (особливо в початковій фазі подолання опору партнера) учень не переміщав таз уліво, а зберігав фіксує захоплення.

Ліве вухо учень кладе на праву лопатку партнера, а випнутий уперед плечовий суглоб кладе на його ліву лопатку. Потім вивчається спосіб створення пари сил, необхідної для подолання опору партнера.

Спираючись на праву ногу й розгинаючи її (піднімаючи свій таз), учень тягне за собою суперника й розвертає вліво його поперек. Ліве плече учня давить на лопатку партнера. Це важіль другого роду (сила, спрямована нагору, – нога учня, відносно нерухома опора – ліва лопатка партнера, що витягає й розвертає, що, – правий бік попереку партнера). Роль важеля виконує сам учень. Лівим коліном учень відтискує стегно супротивника всередину.

Дуже важливо відчувати можливості цього потужного обертаючого моменту.

Таким чином, на стримуючу напір ліву руку партнера діє вага учня, зусилля його ноги, спрямоване вгору-вперед, що скручує зусилля руки й тулуба. У результаті відбувається спіральне скручування тіла нижнього борця. Але при цьому можливості учня ще не вичерпані.

Вправа 3. Власне кажучи, це поєднання перших двох вправ (рис.4.94).



Рис. 4.94

Вправа 4 для вироблення навички учня використовувати для подолання опору партнера зусилля лівої ноги й інерцію руху тіла. В. п. учня таке ж, як і при виконанні вправи 1, але при цьому перед ним перебуває партнер, якого він захоплює руками, ще не фіксує захоплення (див. вправу 2). Учень посилає тулуб уперед. Одночасно він повертає коліно лівої ноги всередину, відтискаючи в такий спосіб стегно партнера, і разом з тим трохи розгинає цю



ногу (щоб підсилити тиск на партнера, спрямований уперед), а потім з розгону б'є випнутим плечовим суглобом по лопатці партнера (фіксуючи тверде захоплення) і робить накат.

Для захисту партнерові необхідно прийняти положення низького партеру, з якого й починається проведення накату. Такий прийом показаний на рис. 4.95 (вид зверху).

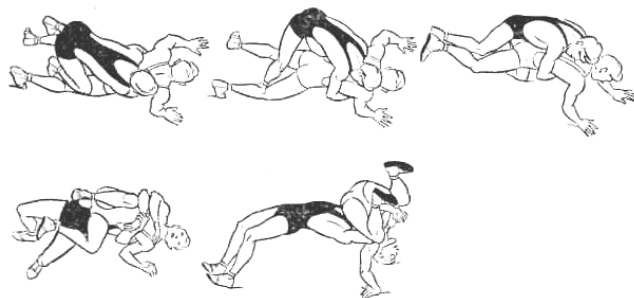


Рис. 4.95

Коли партнер лягає на живіт і виставляє прямі руки вперед убоки, захоплення звичайно робиться на рівні грудей, тому що поперек партнера щільно притиснутий до килима. З метою обдурити партнера, учень або стає на ступні ніг, упираючись чолом у спину між його лопаток (на рис. 4.96 показано в. п. для накату вправо, де учень встає на праве коліно й перекриває гомілкою стегно партнера), або переходить на інший бік для розгону. Однак в обох випадках учень спочатку просто з'єднує руки, а коли посилає таз в один із боків, здійснює щільне фіксуюче захоплення, причому праворуч (при накаті в лівий бік) правою рукою фіксує груди на рівні нижніх ребер, а плечем ударяє у верхню частину лівої лопатки. Оскільки на початку прийому учень не може щільно пригорнути живіт до таза партнера, він робить це вже по ходу виконання прийому, зтягуючи одночасно партнера руками ближче до себе, щоб помістити його в момент підбива до себе на стегно. На завершення учень рухом руками за себе убик голови скидає партнера вперед, що дає йому можливість круто стати на міст, і закінчує накат виходом на нього.



Рис. 4.96

Нині розроблений накат з фіксуючим захопленням у ділянці таза. У цьому випадку атакуючий для створення пари сил упирається плечовим суглобом у нижню частину лопатки суперника. При такому варіанті в

суперника менше можливостей захиститися шляхом зачеплення ногами (рис. 4.97, вид зверху).

Крім того, у вільній боротьбі використовується фіксуюче захоплення тулуба із плечем, причому накат при цьому проводиться й по типу класичного, і в напрямку руки, що перебуває в упорі.

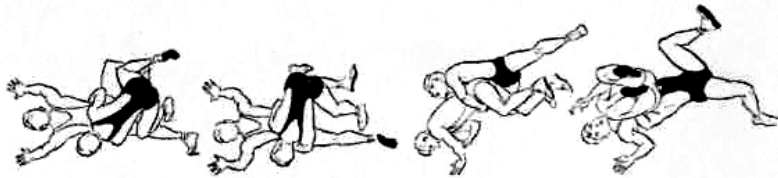


Рис. 4.97

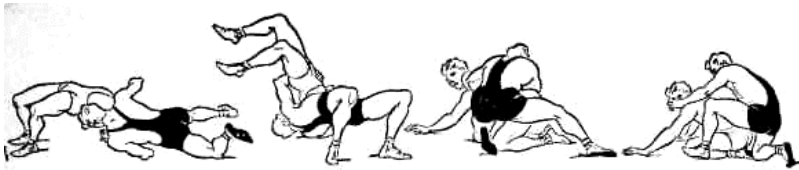


Рис. 4.98

**Накат із захопленням тулуба з рукою** (рис. 4.98). Такий накат виконати легше, ніж описаний раніше, однак через труднощі, пов'язані із захопленням руки, він менш популярний. Крім того, застати нижнього борця у високому партері дуже важко, тому що зараз же після свистка він лягає на живіт і витягає руки в боки.

Отже, в в. п. що учень стоїть на правому коліні й ліва ступня збоку (прийом виконується вліво). Права рука його на поперек, ліва кладеться на ліктьовий згин партнера. Стаючи на ліве коліно й завалюючись убік від партнера упором правою ногою в килим учня тягне його на себе. Коли таз партнера виявляється на стегні лівої ноги учень, він, прогинаючись, іде на напівміст, щоб підштовхнути таз партнера нагору. При цьому правою рукою учень тягне його за поперек на себе, щоб перевернути через голову вперед. На закінчення учень знову розвертається грудьми до килима й утримує партнера за шию й плече попереду.

Багато борців комбінують цей прийом з накатом в інший бік з тим же захопленням, але з'єднують при цьому руки в гачок (охопленням). Це більш надійно, тому що від першого прийому існує дуже небезпечний контрприйом, для виконання якого суперникові досить правою рукою щільно втримувати руку атакуючого в себе на боці. Тоді в момент перевероту через голову

атакуючому не вдається розгорнутися назад, він перевертається через голову й виявляється на лопатках [2].

#### **4.9 Прийоми у стійці, пов'язані із захопленням рук**

Найчастіше сутичка починається зі взаємних захоплень рук. Якщо борець уміє нав'язувати своє захоплення, то він здобуває ініціативу й придушує активність супротивника. «В'яжи йому руки!» – це нерідко рекомендація тренера втримувати перевагу в балах при збереженні ініціативи. Щоб здійснити такий план, необхідно мати сильні кисті й витривалі руки, знати способи захоплень і звільнення від них, уміти впливати на суперника вагою й кінетичною енергією попередньо розігнаного тіла. Захопивши руки, борець створює передумови для атаки. Однак у прийомах, пов'язаних із захопленнями рук у стійці, важлива на дійність реакції взаємного контакту, що знижується через стомлення й тим більше через зменшення коефіцієнта тертя через з виділення поту. Спітнілі руки важко утримати. Ще важче на них зависнути, тобто впливати на них вагою. Тому багато прийомів: більшість вертушок, кидків із захопленням рук, збивань – варто проводити в першому періоді (поки суперник не спітнів) і на початку другого періоду (під час перерви секунданти повинні досуха витирати борців).

Такі прийоми поєднані у групу з урахуванням способу захоплення руки: двома руками, двома руками збоку, під плече, під однойменне плече й за зап'ястя іншої, ривком під плече. Останнє захоплення поділяється на справжній ривок, коли атакуючий тягне на себе й розвертає суперника, і хибний, коли він ривком створює негативну реакцію контакту й прискорює наближення до суперника, тобто ніби підтягує себе до нього. В останньому випадку ривок є лише початковим моментом для створення відповідної динамічної ситуації. При цьому остаточне захоплення, що забезпечує проведення прийому, може здійснитися кожним.

##### ***Прийоми, пов'язані із захопленням руки двома руками***

**1. Переведення вертушкою.** При проведенні вертушки-кидка рука захоплюється в ліктьовий згин, а плече атакуючого притиснуте до боку. При виконанні ж переведення вертушкою необхідно, щоб плече атакуючого було біля шиї й він не утягувався в обертання. Якщо в першому випадку атакуючий падає на міст паралельно фронтальній площині суперника, тобто перед ним, то тут він переставляє позаду стоячу ногу й падає збоку від суперника. Енергійне вільне, не пов'язане з тягою суперника, обертання й відхід убік роблять цю вертушку більш безпечною.

Краща реакція взаємного контакту для проведення вертушок є позитивна. Тому вертушки добре пов'язуються в комбінації зі збиваннями з дією ніг і без них. Варіант, що розглядається, виконується при негативній реакції взаємного контакту. Власне кажучи, це не вертушка в чистому вигляді, а більше гібрид (вертушка з кидком через спину з падінням на коліна).

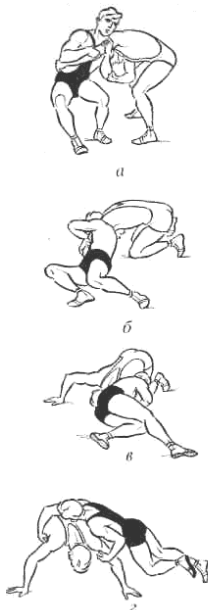


Рис. 4.99

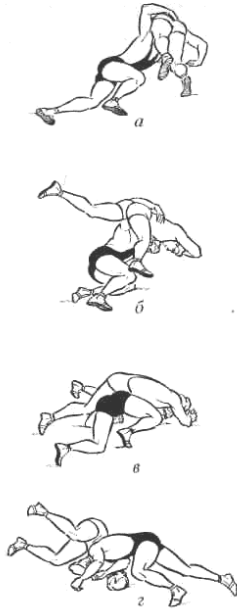


Рис. 4.100

Отже, розберемо запропонований варіант (рис. 4.99). Щільно захопивши праве плече двома руками, атакуючий тягне суперника до себе, що сприяє збільшенню його нахилу й створює негативну реакцію взаємного контакту. Перед проведенням прийому атакуючий злегка штовхає суперника, змушуючи його змінити реакцію, і починає рух, схожий на звалювання важкого мішка зі стола на спину. Причому «горловиною» цього «мішка», за яку береться атакуючий, є захоплена рука (а). Спина підвертається під вантаж енергійно й тому мине «мішок» (б). Атакуючий міцно

втримує захоплення, переставляє для подворота ноги. І все це здійснюється в падінні (в). Упавши на коліна, атакуючий захоплює тулуб суперника рукою (г).

**Таблиця 4.1. Прийоми, пов'язані із захопленням руки двома руками**

Ситуація	Прийоми атакуючого борця	Можливі контрприйоми атакованого борця
<p>Реакція взаємного контакту позитивна, спрямована вниз. Атакований нахилений. Така ситуація може виникнути після спроби здійснити збивання або зачеплення як захист</p>	<p>1. Переведення вертушкою 2. Кидок вертушкою із захопленням руки</p>	<p>Накривання висідом. Кидок нахилом із захопленням підборіддя. Накривання переходом ногою в завершальній фазі (при переведенні)</p>

<b>Ситуація</b>	<b>Прийоми атакуючого борця</b>	<b>Можливі контрприйоми атакуючого борця</b>
Реакція взаємного контакту позитивна, нога атакуючого по ходу, попереду	3. Кидок через спину із захопленням руки в ліктьовий згин	Кидок по ходу задньою підніжкою під обидві ноги. Переведення або кидок назад із пропусшенням вільної руки між ногами атакуючого
Реакція взаємного контакту позитивна. Атакований нахилений. Інша нога відставляється, або атакуючий намагається зайти за атакуючого	4. Кидок через спину зі стійки на коліні	Переведення з переміщенням по ходу кидка
Реакція взаємного контакту позитивна. Нога атакуючого по ходу, позаду	5. Передня підніжка	Переклад або кидок із пропусшенням руки між ногами атакуючого
Ситуація така ж, але нога ще далі відставлена назад. Нахил атакує більше	6. Передня підніжка в падінні на коліно	Переклад у партер з переміщенням по ходу кидка
Атакуючий заводить атакуючого захопленням руки й тулуба	7. Звалювання підворотом й упором кисті в коліно	Захист: відставлення ноги
Відволікання підсіканням	8. Підхоплення зсередини	Передня підніжка однойменної ноги зсередини Кидок прогином із захопленням тулуба з рукою
Відволікання підсіканням підхоплення зсередини	9. Підхоплення зовні	Те ж
Атакуючий заводить, атакує захопленням руки й тулуба	10. Збивання по діагоналі з упором кистю в коліно зовні	Кидок з переступанням по ходу переведення із заходом за атакуючого
Атакуючий піднімає руку. Суперники поза контактом. Стілка середня	11. Збивання зачепленням однойменної ноги зовні	Переведення з відходом убік, поворотом до атакуючого й захопленням підборіддя

Ситуація	Прийоми атакуючого борця	Можливі контрприйоми атакованого борця
		позаду через шию
Атакуючий кладе руку на плече атакованого	12. Вертушка з утриманням кисті згином руки й плеча іншою рукою	Накривання зачепленням ближньої ноги
Атакуючий намагається пропустити руку під плече атакованого	13. Вертушка зі сплетенням руки атакованого й своєї руки	
Атакуючий широким кроком ставить ногу між ногами атакованого, присідає й пропускає плече під його руку. Рука атакуючого втримується однією рукою	14. Кидок через спину	Відхід убік із захопленням ноги, кидок зачепленням
Атакуючий перекидає атакованого назад	15. Вертушка	Накривання із зачепленням
Атакуючий відносить з.ц.в. назад	16. Звалювання вперед	
Атакуючий зачіпає ближню ногу суперника	17. Звалювання зачепленням	
Атакуючий йде в бік, захоплюючи ногу атакуючого	18. Кидок із захопленням руки й упором долонею в коліно	
Атакуючий накриває вертушку зачепленням	19. Вертушка з винесенням ближньої ноги назвоні	

Як ми вже говорили, накривання при виконанні цієї вертушки зі стійки неможливе. А тут після захоплення тулуба атакуючого (рис. 4.100, *а*) атакуючий може швидко перенести ногу за атакованого (*б*) і, штовхаючи своїм стегном руку, що захоплює тулуб, перевернути його на спину.

Однак атакуючий, у свою чергу, може виграти цю запутану комбінацію. Він повинен продовжити рух руки, що здійснює захоплення тулуба, як у плаванні кролем, і захопити руку атакованого під плече, а до захоплення підвести таз під атакованого (*в*). На



Рис. 4.101

завершення здійснюється ніби кидок через спину зі зворотним захопленням плеча знизу (г). Однак ця комбінація може бути продовжена (рис. 4.101). Атакований після здійснення комбінації починає повертатися, лежачи на боці, навколо атакуючого й, захопивши його тулуб або шию попереду вільною рукою, зафіксувати туше.

**2. Кидок вертушкою із захопленням руки** (рис. 4.102). Перед проведенням кидка вертушкою необхідно створити позитивну реакцію взаємного контакту будь-яким способом (збивання, зачеплення й ін.).

Вертушки добре використовувати як контрприйоми, коли атакуючий спрямований уперед, наприклад, при зближеннях. Вертушка легко пов'язується в комбінації з безліччю прийомів.

Тут наведена вертушка, що виконується після того, як суперник захистився від збивання зачепленням однойменної ноги зовні (а), відставивши для цього ногу і створивши необхідну динамічну ситуацію (б). Атакуючий ставить махову ногу приблизно на те місце, де стояла нога суперника, утримуючи руку двома руками (при цьому однойменна рука наведена й захоплює руку суперника в ліктьовий згин), падає, прогинаючись і розвертаючись від суперника (в), на килим і перетягає його через себе (г) на спину. На завершення треба швидко забігти вперед і зафіксувати втримання за шию й плече попереду.

На рис. 4.103 показано, як може бути застосована вертушка після невдалого збивання або підхоплення (рис. 4.104).

При проведенні атакуючим кидка вертушкою атакований може здійснити такі контрприйоми (накривання): накривання висідом (рис. 4.105). Перший рух при виконанні висіда – обертання передпліччя захопленої руки по колу до себе (пронація й згинання). Результатом цього руху є зустрічне захоплення однойменної руки, що гальмує обертання. Цей рух сполучається з висідом або падінням на коліна. У результаті атакуючий опиняється на спині.

**3. Кидок нахилом із захопленням підборіддя.** Це рух вільною рукою, коли атакований підхоплює атакуючого за шию з перехльостуванням за підборіддя. Одночасно атакуючий випростовує тулуб. Таким чином, атакуючий виявляється захопленим у дуже незручному для нього положенні. Відходячи назад із нахилом, атакуючий кидає суперника на килим.



Рис. 4.102



Рис. 4.103



Рис. 4.104



Рис. 4.105

**4. Кидок через спину із захопленням руки в ліктьовий згин** (рис. 4.106, а, б). Цей варіант кидка через спину трохи простіший, ніж найбільш популярний кидок із захопленням шиї й плеча, у зв'язку з тим, що в ньому відсутня важковловима деталь – хльостання по шиї рукою. Крім того, він менш небезпечний для атакованого, оскільки навіть при невдалому падінні атакуючий виявляється осторонь від нього, тоді як при кидках із захопленням шиї можливе падіння атакуючого на груди атакованого. Тому рекомендується починати навчання кидків через спину саме із цього захоплення.

Коли атакуючий проводить кидок через спину, атакований може здійснити такі контрприйоми:

**5. Кидок по ходу задньою підніжкою під обидві ноги** (рис. 4.107). На початку здійснення підворот у атакуючий, переступаючи по ходу (а), кидає атакуючого назад, підставляючи позаду ногу під обидві його ноги (б, в);



Рис. 4.106





Рис. 4.107

**6. Переведення або кидок назад із пропущенням вільної руки між ногами атакуючого** (рис. 4.108). Коли атакуючий робить поворот, атакований повинен просунути руку між його стегон (*а*) і натиснути нею на однойменну ногу. Це не дозволяє атакуючому завершити поворот тулуба й забезпечує атакованому надійне захоплення. Із цього положення можна або перевести атакуючого в партер, або, відірвавши від килима (*б*), кинути його назад.

**7. Кидок через спину зі стійки на коліні** (рис. 4.109). Гарна тактична підготовка до кидка — спроба захоплення іншої ноги (можна також провести його у відповідь на спробу суперника зайти за спину ривком під плече). При проведенні цього кидка, як і вертушки-переведення, плече захопленої руки повинно перебувати біля основи шиї атакуючого (*а*).

При підвороті таз не повинен обійти далеко стегно, щоб при постановці на коліно (*б*) стегно впиралося у спину. Цей прийом часто з успіхом застосовував Л. Тедіашвілі.

**8. Передня підніжка** (рис. 4.110). Цей прийом також є логічним продовженням кидка через спину, але проводиться в тому випадку, якщо нога відставлена назад у напрямку кидка. Таку ситуацію можна створити погрозою захоплення цієї ноги.

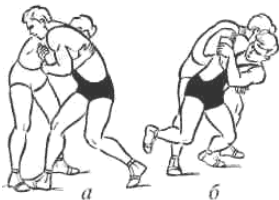


Рис. 4.110

Коли нога атакуючого виявляється позаду (*а*), атакований виконує підворот стегна, але після постановки позаду стоячої ноги на одну лінію зі спереду стоячою він переміщує останню назовні (*б*), здійснюючи підніжку (*в*). Наткнувшись ногою на ногу, суперник падає через спину атакованого на лопатки.

**9. Передня підніжка в падінні на коліно** (рис. 4.111). Цей прийом проводиться в тому випадку, якщо суперник відставив ногу після погрози (*а*)

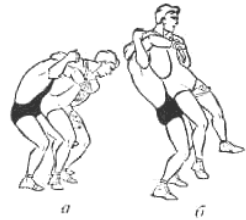


Рис. 4.108



Рис. 4.109

занадто далеко. У момент відставлення ноги атакуючий повертається у стрибку (б), приземляється на коліно правої ноги, витягаючи ліву убік, і робить підніжку відразу під обидві ноги суперника (в).

**10. Звалювання підворотом з упором кистю в коліно.** Захопивши тулуб з рукою, атакуючий розвертається вліво й заводить суперника. У момент переставлення ноги по ходу заведення він звільняє від захоплення тулуб суперника, стає на коліно, упирається кистю в коліно суперника зовні й тягою руки й поштовхом плеча звалює його на спину.

**11. Підхоплення зсередини** (рис. 4.112).

На рис. 4.113 показано, як В. Балавадзе виконував підхоплення зсередини у зв'язці з підхопленням зовні.

Коли атакуючому вдається зберегти рівновагу, атакований переносить ногу назовні й падає на коліно. У такий спосіб до виконання прийому підключається сила ваги. Попередньо необхідно випустити плече (інакше падіння не вийде) і, опустившись на коліно, зірвати суперника через підняту ногу.

Існує силовий варіант цього прийому (рис. 4.114), яким з успіхом користувалися багато борців, у тому числі І. Яригін. Після захоплення руки двома руками (іноді руки під плече) атакуючий заводить ногу між ногами суперника й силою піднімає його. При цьому звичайно створюється статична рівновага, для подолання якого атакуючий робить перескоки на опорній нозі вперед з поворотом від суперника, внаслідок чого суперник звалюється на спину.



Рис. 4.111

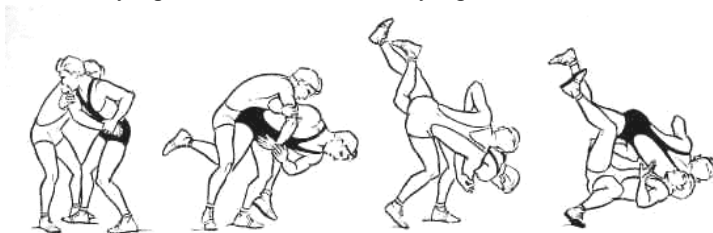


Рис. 4.112

Контрприйомами при проведенні атакуючим підхоплення зсередини можуть служити передня підніжка однойменної ноги зсередини (рис. 4.115), кидок у партер або назад із пропущенням руки між ногами позаду зсередини

(рис. 4.108), кидок прогином із захопленням тулуба з рукою (випереджаючи подворот, атакований переступає, по ходу охоплюючи атакуючого, і проводить кидок прогином).



Рис. 4.113



Рис. 4.114

**12. Підхоплення зовні.** Прийом проводиться так само, як підхоплення зсередини. Контрприйоми ті ж.

**13. Збивання по діагоналі з упором кистю в коліно зовні.**

При проведенні цього прийому можна здійснити такі контрприйоми:

- кидок з переступанням по ходу. Оскільки при проведенні збивання атакуючий впливає на суперника кінематичною енергією вертикального обертання, треба дати здійснитися цьому обертанню: зробити великий крок управо (при захопленні правої руки), сісти на стегно й сприяти захопленою рукою розвороту атакуючого вліво;

- переведення із захопленням за атакуючого. Цей контрприйом виходить краще, якщо рука стала вже злегка слизькою від поту. Послабивши захоплення, варто переступити правою ногою убік, залишивши суперника в партері.

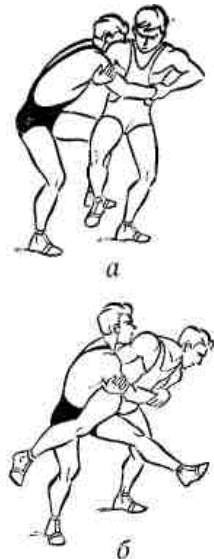


Рис. 4.115

Завершуючи опис цього комплексу, ми наводимо дивовижний «букет» прийомів захопленням руки, яке створив і блискуче застосовував чемпіон олімпійських ігор, світу, Європи й СРСР з класичної боротьби у вазі 52 кг Вахтанг Благідзе.

**14. Вертушка з утриманням кисті згином руки й плеча іншої** (рис. 4.116). Суперник кладе руку на плече атакуючого. Піднімаючи плече й згинаючи руку з перехльостуванням кистю, атакуючий зверху втримує кисть, іншою рукою підхоплює плече суперника й відведеним ліктем упирається в його груди. Поставивши ногу між ногами суперника, атакуючий робить вертушку.

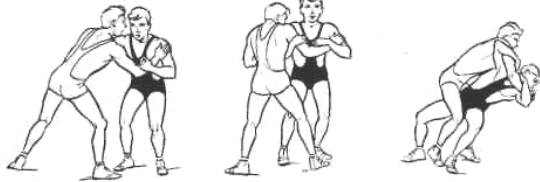


Рис. 4.116

**15. Вертушка зі сплетенням руки атакуючого й своєї руки** (рис. 4.117). Суперник намагається пропустити руку під плече атакуючого, щоб заволодіти ініціативою. Тоді атакуючий, невисоко піднявши руку й перемістивши її до середини, змушує суперника здійснити захоплення під плече через цю руку. Коли рука суперника зігнута, атакуючий кистю захоплює його плече зверху з тягою на себе. У такий спосіб руки сплітаються. Атакуючий робить вертушку, переступаючи зовні. Інша рука його сильним махом штовхає плече суперника нагору. Атакуючий різко розвертається, падаючи на коліна, і поштовхом голови кидає суперника через себе.



Рис. 4.117

Вахтанг Благідзе розробив також блок прийомів з підведенням плеча під плече суперника із глибоким підсідом між його ногами й захопленням плеча.

Споконвічна ситуація така (рис. 4.118). Суперник, захопивши тулуб з рукою, намагається підтягти атакуючого до себе, щоб провести кидок (а). У відповідь, щільно захопивши плече й пригорнувши передпліччя до боку (дуже важливо!), атакуючий ставить праву ногу між ногами суперника, присідаючи, підводить плече під його руку (б). При цьому тулуб атакуючого нахилений уперед і проекція з.ц.в. борців перебуває в межах його площі опори. Плечем



Рис. 4.118

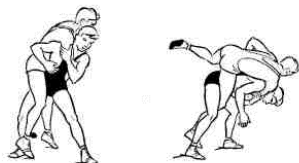


Рис. 4.119



Рис. 4.120

перешкодити проведенню перших двох прийомів, то атакуючий, відштовхуючись дальньою ногою, падає на коліно ближньої й валить суперника горілиць;

**19. Звалювання із зачепленням** (рис. 4.122). Прийом проводиться в тому випадку, якщо суперник намагається зачепити ближню ногу атакуючого.

Найбільш ефективний прийом як відповідь на дії атакуючого — це швидке захоплення ноги й кидок зачепленням іншої (рис. 4.123).



Рис. 4.121



Рис. 4.122



Рис. 4.123



Рис. 4.124

вільної руки атакуючий підштовхує суперника назад. Далі він залежно від дій суперника може провести різні прийоми:

**16. Кидок через спину** (рис. 4.119). Кидок проводиться відразу, якщо суперник не встигає що-небудь почати;

**17. Вертушку** (рис. 4.120). Якщо суперник, роблячи задню підніжку, валить атакуючого убік спина, та, не перешкоджаючи цьому, атований падає назад і, розвертаючись по ходу, проводить прийом;

**18. Звалювання вперед** (рис. 4.121). Якщо суперник відносить з.ц.в. назад, щоб

Однак й у цьому випадку в атакуючий має шанс перемогти.

**20. Кидок із захопленням руки й упором долонею в коліно (рис. 4.124).**

При спробі суперника захопити ногу атакуючий, падаючи на коліна, перескакує через суперника, утримує його захопленням ноги, навалюючись спиною на груди.

Особливо варто звернути увагу на завершення всіх прийомів «букета Благідзе». Коли суперник виявлявся на мосту, Благідзе, утримуючи руку двома руками, повертався до нього спиною, зусиллям ніг навалювався на нього, змушуючи піти з моста, потім, переходячи через суперника спиною, знову ставив його на міст, для чого прокручувався навколо поздовжньої осі й штовхав суперника головою у груди, зберігаючи щільне захоплення руки. Провівши один прийом, Благідзе набрав стільки балів, скільки було необхідно для чистої перемоги (рис. 4.125).

У вільній боротьбі є контрприйм, застосовуваний при такій атаці. Спочатку треба валити атакуючого у бік його спини, провокуючи вертушку. Коли атакуючий почне її виконувати, необхідно зачепити ближню ногу, щоб не дати йому розгорнутися, і тоді атакуючий виявиться на спині (рис. 4.126).

Однак у цій ситуації атакуючий може провести вертушку, винісши ближню ногу назовні (рис. 4.127).



Рис. 4.125



Рис. 4.126



Рис. 4.127

#### 4.10. БЛОК ПРИЙОМІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ЗАХОПЛЕННЯМ РУКИ ДВОМА РУКАМИ ЗБОКУ

Захопити руку двома руками збоку можна різними шляхами. Наведемо шість найбільш характерних з них:

1. Атакуючий захоплює зап'ястя, атакований захоплює зап'ястя руки, що захопила, однойменною їй, звільняючи свою руку, захоплює руку атакованого двома руками збоку.

2. Атакуючий обвиває руку атакованого й кладе кисть на його плече. Тоді останній захоплює однойменною зап'ястя в себе на плечі й двома руками руку збоку.



Рис. 4.128

Відносяться до контрприйомів, здійснюваних при його спробі захопити ногу.

Контратаки цього блоку або пов'язані із захопленням руки двома руками збоку, або здійснюються після захоплення й майже не пов'язані з подальшими діями (прийомами) атакуючого.

При здійсненні й після захоплення руки атакуючий може провести наступні прийоми:

«Млин» захопленням вільною рукою за плече й однойменною стегно (рис. 4.128). Після захоплення

3. Рука атакуючого захоплена під плече. Іншою рукою атакуючий захоплює зап'ястя в себе на боці, а потім руку двома руками збоку.

4. Давши на захоплення обидва зап'ястя й зблизивши руки, захопити правою рукою однойменною зап'ястя атакуючого; визволивши ліву руку обертанням убік великого пальця, захопити його плече збоку.

5. Атакуючий імітує захоплення ноги й у відповідь на рух руки, що перепиняє йому шлях, захоплює її двома руками.

6. Атакуючий зустрічає суперника, що прагне до захоплення ніг, ривком під плече однойменною рукою й захоплює його руку двома руками збоку.

Останні два способи, здійснювані при русі борців, становлять найбільший інтерес, тому що продовження атаки засноване на використанні інерції руху й захисних (після захоплення) переміщеннях тіла.

Всі способи зустрічі атакуючого, природно,



Рис. 4.129

атакуючого однойменного зап'ястя й вільною рукою плеча (а) атакуючий також захоплює вільною рукою плече й, падаючи на коліна й просмикуючи голову під захоплену руку, проштовхує свою захоплену руку вперед між ногами атакowanego (б). Цей рух рукою не ускладнить первісних зусиль атакуючого. Далі виконується кидок млином (в). У момент виходу на «млин» атакуючий звалює суперника, заступаючи за нього вільною ногою (рис. 4.129);

**Таблиця. 4.2. Блок прийомів, пов'язаних із захопленням руки двома руками збоку**

Спосіб здійснення захоплення	Можливі контрдії атакowanego	Ситуація	Дії атакуючого борця
Атакуючий захоплює зап'ястя. Атакуючий звільняє його за допомогою іншої руки й захоплює руку двома руками збоку	Контрприйом у процесі здійснення захоплення. «Млин» із захопленням вільною рукою за плече, а захопленою рукою (із проштовхуванням її вперед) за однойменне стегно	Атакуючий захопив плече й стегно й готовий до здійснення кидка «млином»	Звалювання назад із заступанням за атакowanego вільною ногою й поштовхом захопленою рукою
Руки борців взаємно на плечах. Рука атакуючого зовні. Захопленням однойменного зап'ястя й поштовхом руки у плече він здійснює захоплення	Звільнення зап'ястя від захоплення (або випередження його) і кидок через спину захопленням за плече знизу й за зап'ястя	Атакуючий захопив плече знизу й починає поворот спиною до атакуючого, переступаючи ближньою ногою	Кидок за себе підніжкою під обидві ноги із заступанням по ходу повороту
Рука атакуючого утримується під плечем і перебуває на попереку атакowanego.	Захоплення ніг із обертанням від атакуючого й потім переведення або кидок	Атакуючий, обертаючись, повертається спиною до суперника	Підсід із захопленням тулуба позаду й переведення у партер
	Збивання зачепленням зовні	Атакуючий прямує уперед для здійснення	Звалювання захопленням



Спосіб здійснення захоплення	Можливі контрдії атакованого	Ситуація	Дії атакуючого борця
Нахиляючись уперед, атакуючий захоплює однойменною рукою зап'ястя в себе на боці й робить необхідне захоплення	й захопленням іншої ноги зовні, поштовхом захопленою рукою в живіт	збивання зачепленням	ший попереду в ліктьовий згин через переставлення атакованої ноги по колу назад і повороту до суперника
Захопивши однойменно зап'ястя, атакуючий сильно тягне руку суперника до себе, заходячи при цьому вбік, і захоплює руки	Переведення «ножицями». Захист: захоплення зап'ястя атакуючого з подальшим розривом захоплення й звільненням руки	Рука атакуючого рухається для захоплення зап'ястя. Суперника, який випереджаючи це, сам захоплює зап'ястя руки	1. Кидок через спину із захватом ший й руки
			2. Захоплення позаду ривком під плече. Кидок через спину із захватом тулуба збоку й плеча
Захопивши руку двома руками збоку, атакуючий утримує її	Захист: захоплення плеча атакуючого	Рука атакуючого рухається в напрямку плеча. Атакуючий підштовхує його плече знизу нагору	3. Кидок зачепленням зовні із захопленням тулуба із плечем
		Рука атакуючого рухається для захоплення плеча. Суперник відштовхує її зустрічним рухом руки знизу нагору	4. Кидок підсіканням із захватом тулуба й руки
	Захист: упор рукою в голову атакуючого для обмеження можливості атаки	Атакуючий круговим рухом голови обходить щоки суперника (або упирається в голову)	5. Кидок «млином» із зачепленням різнойменної ноги
		Атакуючий починає розворот убік від руки, суперника	Зворотна вертушка або зворотний

Спосіб здійснення захоплення	Можливі контрдії атакованого	Ситуація	Дії атакуючого борця
	Опір, чекаючи дій суперника		кидок через спину
		Дальня нога не відставлена назад й у межах досяжності	6. Звалювання зачепленням однойменної ноги зовні
		Дальня нога поза межами досяжності	7. Зворотний кидок через спину із захопленням руки під плече
		Атакуючий поштовхом плеча вперед змушує суперника нахилитися й пручатися	8. Збивання упором головою у плече зсередини з підніжкою 9. Вертушка з упором кистю у свій живіт
Захопивши однойменне зап'ястя, атакуючий сильно тягне руку суперника до себе, заходячи вбік, і захоплює руку збоку	Опір в очікуванні дій атакуючого	Атакуючий переставляє ближню ногу вперед. Суперник зачіпає її позаду й захоплює	10. Збивання захопленням дальнього стегна двома руками
			11. Звалювання із захопленням однойменного стегна попереду – зсередини (через захоплену ногу)
Атакуючий намагається захопити ногу суперника. Останній перепиняє йому шлях рукою, атакуючий захоплює двома	Опір в очікуванні дій атакуючого	Атакуючий, відкидаючи захоплену руку нагору й пірнаючи під неї, зачіпає ближню ногу позаду, захоплюючи одночасно іншу ногу однойменною рукою зсередини	12. Звалювання із захопленням дальньої ноги, однойменної руки зсередини й зачепленням ближньої ноги різнойменною ногою позаду

Спосіб здійснення захоплення	Можливі контрдії атакованого	Ситуація	Дії атакуючого борця
руками збоку			
Атакуючий намагається захопити ногу. Атакуючий поштовхом у плече різнойменною рукою зовні, одночасно переміщаючись убік, захоплює руку	Опір в очікуванні дій атакуючого	Атакуючий намагається зачепити ближню ногу попереду, потім зворотним рухом ноги зачіпає іншу ногу стопою й захоплює її	13. Переведення із захопленням дальньої ноги зачепленням. Після першого руху ногою можливий «млин» зачепленням різнойменною ногою
Атакуючий намагається захопити ногу. Атакований зустрічним рухом однойменною рукою захоплює руку суперника й, переміщаючись із поворотом у вперед, захоплює її двома руками збоку	Після невдалої атаки переборює інерцію руху вперед, зупиняється й розгинає тулуб	Атакуючий переборов рух уперед	14. Зворотня вертушка
		Після невдалої атаки атакуючий розігнув тулуб у попереку	15. Кидок зачепленням позаду й захопленням шії попереду в локтьовий згин 16. Звалювання упором головою у груди із задньою підсічкою
Віддавши обидва зап'ястя на захоплення атакуючий зближає руки, захоплює зап'ястя однойменною рукою, звільняє іншу руку й нею захоплює плече	Атакований утримує захоплення іншої руки, щоб контролювати ситуацію	Атакуючий збоку втримує руку. Суперник, у свою чергу, утримує різнойменне зап'ястя	17. Збивання упором головою в дальнє плече з подніжкою

**Кидок через спину із за-хватом плеча знизу й зап'ястя** (рис.4.130). Після того, як захоплення вже здійснене, атакуючий захоплює вільною рукою різнойменне зап'ястя і звільняє, прокручує захоплену руку в напрямку великого пальця атакованого. Продовжуючи обертати передпліччя, він підхоплює своїм плечем і передпліччям плече атакованого знизу, одночасно здійснюючи підворот стегна, або схрещуючи ноги, або переставляючи спереду стоячу ногу, потім проводить кидок через стегно. У відповідь атакований може виконати кидок за себе підніжкою під обидві ноги, заступаючи по ходу.

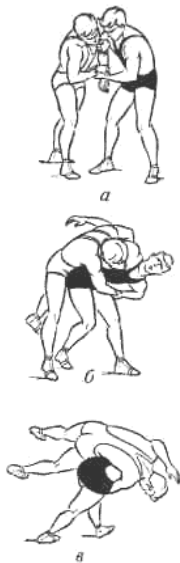


Рис. 4.130



Рис. 4.131



Рис. 4.132

**Захоплення ніг з поворотом на 360°.** Атакуючий різко повертається на спереду стоячій нозі, опускаючи при цьому захоплену руку (повертаючи долонею усередину), розслаблюючи її, наче забувши про неї. Поворот він виконує поступово, згинаючи ноги (ніби вгвинчуючись у килим), з навалом убік і захоплює ноги суперника. При цьому голова атакованого виявляється збоку, і він може проводити всі прийоми, пов'язані з таким захопленням (кидки нахилом з попереднім відривом, переведення й ін.). Завершення атаки у відповідь на дії атакуючого — підсід із захопленням тулуба позаду, коли він привертається спиною. Після цього можна здійснити переведення зачепленням або будь-який інший прийом, пов'язаний із цим захопленням.

**Збивання зачепленням зовні й захопленням іншої ноги, поштовхом захопленою рукою в живіт** (рис. 4.131). Рука атакуючого захоплена двома руками збоку. Відступаючи, він намагається обов'язково вирвати її нагору. Як

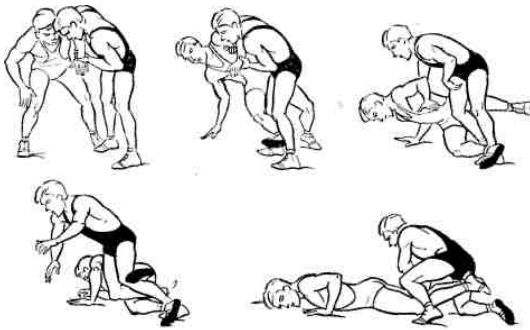


Рис. 4.133

тільки створюється чітка негативна реакція взаємного контакту, атакуючий звільняє позаду стоячу ногу (а) і робить нею стартовий поштовх. Спрямовуючись уперед, він зачіпає ногу зовні й захоплює іншу ногу, а захопленою рукою штовхає атакуючого в живіт (б), перекидаючи його. У заключному положенні

атакуючий відкидає поштовхову ногу назад, щоб запобігти зустрічному повороту атакуючого (в). Завершуючи атаку (рис. 4.132), у момент початку збивання атакуючий розвертається навколо позаду стоячої ноги, забираючи із зони атаки спереду стоячу ногу (а). Одночасно по ходу повороту він захоплює в ліктьовий згин шию атакуючого попереду (б) і завалює його на спину;

переведення «ножицями» (рис. 9.133). Після захоплення руки атакуючий тягне її на себе, заходячи при цьому збоку. Коли атакуючий намагається для відновлення рівноваги рушити вперед, суперник, нахилиючись убік, упирається вільною рукою в килим, одночасно підстрибуючи, робить «ножиці», штовхає ногою в стегна позаду, а іншою в гомілку попереду. Атакуючий падає вперед, а суперник, заходячи за нього, фіксує партер.

Захопивши руку двома руками збоку, атакуючий може провести такі прийоми:

**1. Кидок через спину із захопленням шиї й руки** (рис. 4.134). Цей прийом виконується як відповідь на спробу атакуючого звільнити захоплену руку захопленням вільною рукою зап'ястя різнойменної руки суперника (а). У момент наближення цієї руки атакуючий відпускає зап'ястя й захоплює руку за зап'ястя. Одночасно або трохи пізніше він



Рис. 4.134



Рис. 4.135



Рис. 4.136

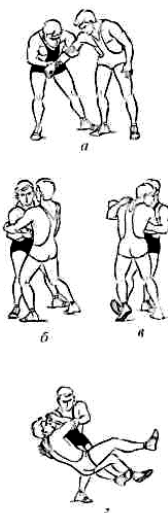


Рис. 4.137



Рис. 4.138



Рис. 4.139

переступає ближньою ногою, підвертає стегно й згинає ноги, потім різким енергійним рухом іншої руки тягне суперника за шию (б), кидає через спину (в), утримуючи після падіння тим же захопленням шию й руки або плечі.

**2. Захват позаду ривком під плече.** Кидок через спину захопленням тулуба збоку й плеча (рис. 4.135). Коли суперник намагається захопити (з метою звільнення своєї руки) зап'ястя, можна або, як у попередньому випадку, самому захопити зап'ястя руки, що наближається, або дочекатися

захоплення. В обох випадках подальші дії будуть однакові: атакуючий іншою рукою ривком під плече (а) повертає суперника до себе спиною. Надалі він може спробувати перевести його в партер. Тут показано більше перспективне продовження атаки. Захопивши тулуб збоку й плече, атакуючий падає на коліна, відвалюючись від суперника (б) і перекидаючи його через спину (в).

**3. Кидок зачепленням зовні із захопленням тулуба із плечем** (рис. 4.136). Найбільш дієвим захистом від захоплення руки збоку є зустрічне захоплення вільною рукою плеча різнойменної руки. Тоді перевага атакуючого анулюється. Тому він повинен очікувати наближення руки й поштовхом у плече знизу (а) відкрити собі можливість захоплення тулуба. Виконавши його, можна відразу здійснити кидок зачепленням зовні.

**4. Кидок підсіканням із захопленням тулуба й руки** (рис. 4.137). Цей прийом у ситуації, описаній у попередньому випадку, виконував Г. Страхов. Відштовхуючи руку суперника своєю рукою знизу (а, б), атакуючий захоплює плече цієї руки, зберігаючи захоплення іншого плеча (в). Піднімаючи й розвертаючи суперника за захоплене знизу плече, атакуючий здійснює зустрічне підсікання (г) і кидає його, випливаючи в падінні за ним.

**5. Кидок «млином» із зачепленням різнойменної ноги** (рис. 4.138). Якщо суперник намагається звільнити від захоплення руку, натискаючи вільною рукою на голову (а), то можна зробити відволікаюче зачеплення ноги, потім круговим рухом голови (від супротивника й по дузі вниз) обійти руку суперника (б),

опускаючись на коліна, одночасно пропустити голову під захоплену руку, зачепити різнойменною ногою ближню ногу суперника й захопити її однойменною рукою; продовжуючи почате обертання, кинути суперника через плечі за себе. Утримання можна проводити, не міняючи захоплення. У цьому ж випадку можна виконати зворотну вертушку або зворотний кидок через спину (див. далі).



Рис. 4.140



Рис. 4.141

Рис. 4.142

#### 6. Звалювання зачепленням однойменної ноги зовні (рис. 4.139).

Цей прийом можна провести, коли атакуючий захопив однойменно запл'ястя суперника собі на плечі, а той намагається звільнити його. Атакуючий захоплює іншою рукою це ж передпліччя, якщо дальня нога суперника досить близько. Тоді, крокуючи дальньою ногою і

штовхаючи знизу в плече захопленої руки різнойменним передпліччям, атакуючий зачіпає дальню ногу суперника й звалює його.

**7. Зворотний кидок через спину із захопленням руки під плече. Якщо нога далеко, то можна виконати кидок через спину (рис. 4.140).** Для цього атакуючий відводить свій лікоть, яким він у попередньому випадку штовхав під плече, і, розвертаючись від суперника, ніби накручує його руку на свою спину, після чого притискає цю руку під плече й кидає суперника через себе.

**8. Вертушка з упором кистю у свій живіт (рис. 4.141).** Для проведення цього прийому більше підходить позитивна реакція взаємного контакту, а тулуб суперника повинен бути трохи нахилений. Таку реакцію й в. п. може викликати, наприклад, невдале звалювання поштовхом головою у груди з підсіканням.

Щоб успішно виконати прийом, потрібно кисть захопленої руки уперти у свій живіт, повертаючись у падінні, поставити дальню ногу зовні й поруч із ближньою ногою суперника, під час повороту просунути плече під плече захопленої руки й зробити рух, начебто хочеш підштовхнути плечем подушку під голову, лежачи на ліжку (а). Продовжуючи поворот і підштовхуючи руку животом (кисть увесь час упирається у живіт), атакуючий падає на коліна (б) і

перекидає суперника через себе. Якщо захоплення не дуже щільне й рука прослизав, можна закінчити прийом переведенням.

**9. Збивання із захопленням дальнього стегна двома руками** (рис. 4.142). Початок цього прийому такий же, як і попереднього: атакуючий штовхає плечем у плече захопленої руки, зачіпає ближню ногу позаду (а), підхоплює її однойменною рукою (б) і зворотнім рухом ноги робить стартовий поштовх (в), потім захоплює руками дальнє стегно, навалюється на суперника (г) і змушує його перейти в партер поштовхом ніг (у сукупності із впливом ваги), підтягуючи руками ноги суперника за стегна.

**10. Звалювання із захопленням однойменного стегна зсередини** (рис. 4.143). Цей прийом є продовженням попереднього й виконується в тому випадку, якщо дальня нога далеко й суперник намагається звільнити захоплену ногу вільною рукою. Атакуючий відпускає плече суперника, захоплює рукою, що звільнилася, дальнє стегно зсередини через захоплену ногу. Потім, натискуючи боком і плечем на живіт, звалює суперника й змушує його перейти в партер. Продовжуючи атаку, можна здійснити схресне захоплення гомілок.



Рис. 4.143

**11. Звалювання із захопленням дальньої ноги однойменною рукою зсередини й зачепленням ближньої ноги різнойменною ногою позаду** (рис. 4.144). Цей прийом атакуючий може провести у відповідь на захист суперника (упор вільною рукою в голову) або на спробу захопити тією ж рукою різнойменне плече. Штовхнувши руку, суперника під плече нагору (різнойменною рукою), атакуючий відпускає захоплену руку й здійснює стартовий поштовх позаду стоячою ногою (для цього вага повинна бути в момент поштовху під плече перенесена на спереду стоячу ногу). Потім, прямуючи уперед, він захоплює дальню ногу зсередини й зачіпає ближню ногу різнойменною ногою позаду (а). Суперник для збереження рівноваги нахилиється уперед, упираючись рукою в голову, і намагається здійснити переворот уперед, використовуючи зачеплення ногою. Однак атакуючий, штовхаючи суперника головою у груди, сідає на килим (б), і суперник опиняється в нього на плечах. Потім, продовжуючи поворот (у процесі виконання прийому атакуючий здійснює поворот на 360°), атакуючий спочатку валиться спиною назад (в), а потім повертається до суперника грудьми, захоплюючи при цьому вільною рукою раніше захоплену ногу (г). На завершення атакуючий піднімає раніше зачеплену ногу, чим змушує суперника впасти на бік, і захоплює однойменну руку (д), змушуючи його лягти на спину.



## 12. Переклад із захопленням дальньої ноги зачепленням (рис. 4.145).

Атакуючий штовхає уперед плечем захоплену руку (після відповідної дії), зачіпає гомілку ближньої ноги (а) (це чудове відволікання для виконання «млина»). Якщо це не вдалося, значить суперник встиг перенести вагу на цю ногу. Тоді зворотнім рухом ноги вперед (б) атакуючий зачіпає згином стопи дальню ногу суперника, що у цей момент менш завантажена (цей рух уперед повинен бути дуже енергійним), відразу захоплює цю ногу далекою рукою (в). Кращий вихід з такого положення, – поворот від атакуючого й спроба піти в партер (г). Атакуючий же повинен помістити гомілку захопленої ноги між стегном і плечем і спробувати або провести схресне захоплення ніг, або отримати бал за переведення.

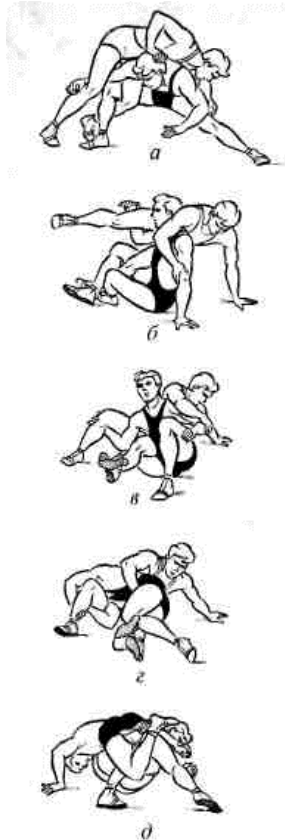


Рис. 4.144



Рис. 4.145

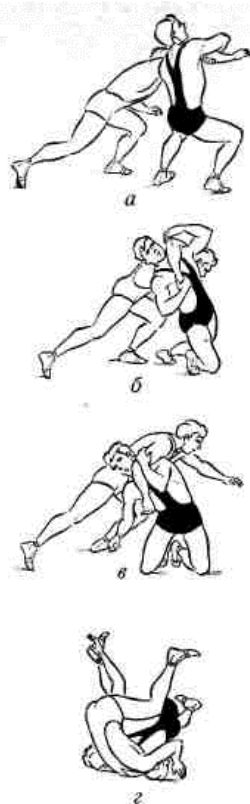


Рис. 4.146

**13. Зворотня вертушка** (рис. 4.146). Цей прийом виходить найкраще після здійснення двох останніх способів захоплення руки, коли інерція руху ще не згасла. Після атаки, коли суперник припинив рух уперед рукою, атакуючий захоплює її двома руками збоку. Наступні рухи нагадують звалювання на спину лежачого на столі важкого мішка. При цьому захоплення руки повинне бути блискавичним — обома руками за плече (а). Однак спина наче позбавляється вантажу. Атакуючий падає на коліна, зробивши майже повний поворот (б). Зберігаючи захоплення різнойменною рукою, іншою рукою (в) атакуючий, штовхаючи в живіт і стегно, перевертає суперника на спину (г).



Рис. 4.147



Рис. 4.148

Це прийом-гібрид: залежно від того, на який кут повернеться атакуючий, він може виконати кидок через спину (рис. 4.146). Якщо атакуючий упреться в живіт ліктем, вийде «млин», а якщо він у падінні обійде постановку на коліна й прокрутиться трохи далі, то виконає вертушку.

**14. Кидок зачепленням позаду й захопленням шиї попереду у ліктювий згин** (рис. 4.147). Цей прийом неодноразово використав М. Арацелов, відбивши спробу зближення з метою захоплення ніг. Захопивши руку атакуючого, розвертаючись убік суперника, захоплює його попереду й штовхає в підборіддя або шию (а). У той же час він зачіпає ближню ногу суперника й кидає його на спину (б).

**15. Звалювання упором головою у груди із заднім підсіканням** (рис. 4.148). Цю тактичну дію найкраще проводити в момент захоплення руки двома руками збоку у відповідь на спробу суперника захопити ногу. Останній, щоб звільнити руку, розгинаючись, відступає назад і повертається грудьми до атакуючого. У цій ситуації можна провести кілька прийомів. Один з них — звалювання упором головою у груди. Штовхаючи суперника головою у груди, атакуючий підсікає його ближню ногу ударом у п'яту підошвою (б). Після падіння на килим атакуючий повертається грудьми до суперника [2].

#### 4. 11 Блок прийомів, пов'язаних із захопленням руки під плече (атакуючий захоплює плече знизу)

Таке захоплення трапляється в боротьбі досить часто, тому що є борці, які не перешкоджають йому, захоплюючи при цьому плече знизу або спину суперника.

**1. Підхоплення зсередини із захопленням руки під плече і дальню руку.** Якщо прийом при такому захопленні не вийшов і борці виявилися на колінах, то можна, захопивши шию «важелем», здійснити переворот підхопленням у партері (рис. 4.149).

При спробі атакуючого провести підхоплення атакуваний зсередини може здійснити такі контрприйоми:



Рис. 4.149

**2. Вертушка із захопленням плеча знизу** (рис. 4.150). При спробі атакуючого пропустити ногу між ногами атакованого останній, нахилившись (а) з одночасним поворотом від атакуючого, швидко посилає ближню ногу назад і відразу переставляє її вперед до дальньої ноги атакуючого. Важливо при цьому міцно утримувати захоплене плече й падати у прогнутому положенні (б), тоді атакуючий буде перевернутий на спину (в);

**3. Кидок через спину з тим же захопленням.** Якщо атакуючий буде повертатися енергійно, то ще до падіння на килим йому вдасться, опустившись на коліна, підкрутити стегно й здійснити кидок через спину. Все інше робиться так само, як і у першому випадку;

**4. Зворотній «млин» із захопленням плеча знизу й однойменної ноги** (рис. 4.151). Цей контрприйом також починається з переставлення атакованим ноги. Однак у цьому випадку обертатися треба більш енергійно, а втрата рівноваги трохи уповільнює рух (а, б), у зв'язку із чим атакуючий встигає захопити однойменну ногу.

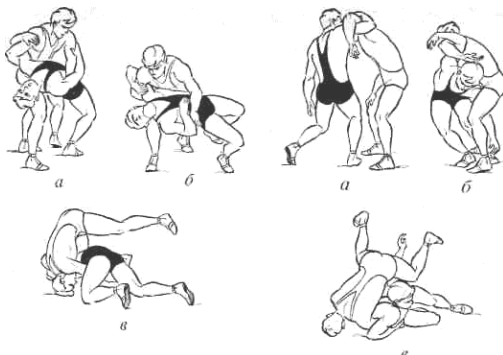


Рис. 4.150

Рис. 4.151

Закінчується прийом кидком «млин» (в).

Усі три контрприйоми, як бачимо, починаються однаково й можуть взаємозамінюватися залежно від характеру контрдій суперника й особливостей динамічної ситуації.

**5. Підхоплення із захопленням руки під плече й голови попереду** (рис. 4.152).

Цей прийом, власне кажучи, продовження першого прийому блоку. Він виконується тоді, коли суперник переносить вагу на дальню ногу й не дає захопити дальню руку, у зв'язку з чим підхоплення не може бути виконане (а). Атакуючий захоплює вільною рукою в ліктьовий згин голову суперника попереду (б), після чого виконує підхоплення з одночасним скручуванням шиї (в). Можна також здійснити перескок уперед з поворотом від суперника.

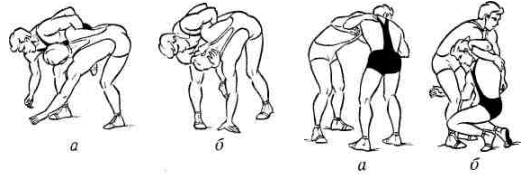


Рис. 4.152



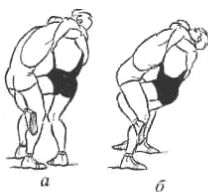
Рис. 4.153

**6. Вертушка на захопленій руці.** Цей прийом може бути виконаний, коли суперник, не даючи здійснити підхоплення, відставляє ближню ногу. У цьому випадку продовженням атаки може бути вертушка. Для цього атакуючий ставить ближню ногу на килим, повертається навколо неї, захоплюючи дальньою рукою ту ж руку, і виконує вертушку. Залежно від глибини й щільності захоплення вертушка може закінчитися постановкою суперника на міст або переведенням.

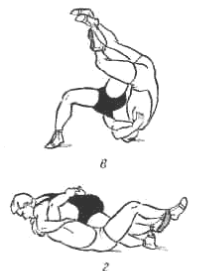
**7. «Млин» із захопленням однойменної ноги** (рис. 4.153). Цей прийом можна провести в тому випадку, якщо при спробі здійснити підхоплення атакуючий, захищаючись, присідає й відсувається. У відповідь атакуючий (а) повертається до суперника, падаючи на коліна, захоплює однойменну ногу, затуляє суперника до себе на плечі (б) і робить кидок «млином» (в). Це улюблена комбінація І. Мате.

**8. Кидок прогином з обвивом** (рис. 4.154). Цей прийом проводиться в тому випадку, якщо при спробі провести підхоплення суперник, розгинаючи спину, переносить вагу тіла назад. Тоді атакуючий обвиває ближню ногу (а), підскакуючи на опорній нозі, повертається обличчям до суперника й захоплює вільною рукою тулуб або плече знизу (б). У цьому положенні атакуючий втрачає рівновагу й падає назад. Голову він енергійно повертає у бік кидка. Одночасно атакуючий тягне суперника на себе обома руками, різко прогинає

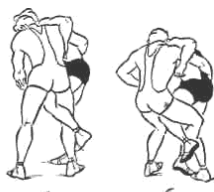
тулуб, у падінні робить рух стегном нагору (в), відкидає голову назад й убик кидка й кидає суперника на спину (г), а сам перевертається на нього.



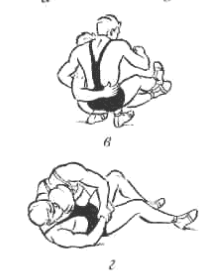
а



б



а



б

Рис. 4.154

Рис. 4.155

При проведенні кидка прогином з обвивом можна здійснити такі контрприйоми:

кидок за себе із задньою підніжкою (рис. 4.155). У відповідь на обвив ноги (а) атакуючий повинен переставити вільну ногу назустріч, повертаючись обличчям до атакуючого. При цьому рука повинна втримувати спину в ділянці попереку (б). Продовжуючи поворот, атакуючий витягає обвиту ногу, ніби сідаючи на стегно, і ставить її позад дальньої ноги атакуючого. При цьому рукою він тягне атакуючого по колу назад (в), натискаючи головою у груди. У результаті атакуючий падає назад, а атакований, продовжуючи поворот, виходить наверх, натискає головою в його груди й відводить ногу назад, щоб атакуючий не міг вийти наверх (г);

**9. Кидок прогином з підсідом** (рис. 4.156). Це найбільше часто застосовуваний контрприйом. У відповідь на обвиту ногу атакуючий сам переставляє вільну ногу, повертаючись назустріч супернику, і захоплює його тулуб (а, б). Продовжуючи поворот, він піднімає атакуючого, підсаджуючи його обвившу ногу (в), і кидає по ходу повороту за себе, впливаючи в падінні за атакуючого і втримує так само, як у попередньому контрприйомі;

**Таблиця 4.3 Блок прийомів, пов'язаних із захопленням руки під плече (супротивник захоплює плече знизу)**

Ситуація	Прийоми борця, що захопив руку під плече	Ситуація	Контрприйоми й прийоми борця, що захопив плече знизу або тулуб
Атакований небагато нахилився	1. Підхоплення зсередини із захопленням руки під плече й далеку руку	Атакований швидко ставить ногу назад і переставляє її вперед	Вертушка із захопленням плеча знизу
			Кидок через спину з таким же захопленням

<b>Ситуація</b>	<b>Прийоми борця, що захопив руку під плече</b>	<b>Ситуація</b>	<b>Контрприйоми й прийоми борця, що захопив плече знизу або тулуб</b>
Атакуючий не вивів суперника з рівноваги	2. Підхоплення із захопленням руки під плече попереду (у згин руки)		Зворотний «млин» з таким же захопленням і захопленням однойменної ноги
При спробі проведення підхоплення що атакуючий відставив ногу	3. Вертушка на захопленій руці	У відповідь на вертушку – розгинання руки убік	Накривання з падінням на коліна
	4. «Млин» із захопленням однойменної ноги	У відповідь на «млин»	Звалювання підніжкою позаду
При спробі проведення підхоплення атакуючий розгинається	5. Кидок прогином з обвивом	У відповідь на спробу кидка прогином із обвивом	Кидок за себе задньою підніжкою
			Кидок прогином з підсідом
			Накривання із захопленням різнойменного стегна зсередини
Атакований круговим рухом звільняє руку	6. Вертушка зі схрещеним захопленням руки		Скручування захопленням тулуба й шиї з-під далекого плеча
Атакуючий натискає знизу на плече, відключаючи його	7. Переведення висідом із захватом ніг позаду	Атакуючий тримається пасивно, упираючись головою у груди	Збивання поштовхом головою й плечем у груди й захопленням ноги
Захищаючись від зачеплення, атакований нахилився й стабілізував положення	8. Збивання зачепленням далбньої ноги зсередини однойменною ногою		Підхоплення зсередини захопленням плеча знизу й іншої руки

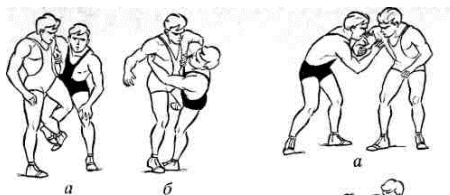


Рис. 4.156



Рис. 4.157

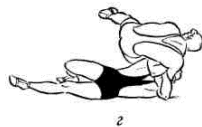
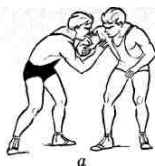


Рис. 4.158

**10. Накривання із захопленням різнойменного стегна зсередини** (рис. 4.157). Коли атакуючий зробить перескок, атакований, не даючи йому захопити іншу руку, сам захоплює нею, нахилиючись уперед, різнойменне стегно зсередини. Якщо атакуючий уже втратив рівновагу, він може впасти горілиць, тобто виявитися накритим. Якщо ж йому рівновагу вдалося завершити, то таке захоплення стегна змушує його припинити виконання прийому.

**11. Вертушка зі схрещеним захопленням руки** (рис. 4.158). Цей прийом можна провести в тому випадку, якщо атакуючий, щоб звільнити руку, прокручує її до себе. Тоді атакуючий підхоплює

передпліччя цієї руки знизу дальньою рукою (а) і, прихоплюючи при цьому свою руку, накладає кисть на плече суперника й щільно притискає свої руки до себе. Виходить дуже міцне захоплення. Все це робиться з поворотом до атакованого. Здійснивши захоплення, атакуючий присідає й прогинається, продовжуючи обертання й падіння (б, в), і перекидає суперника через себе спиною до килима, зберігаючи захоплення (з). Це захоплення викликає больові відчуття, і, навіть відкинувши ноги назад з метою накривання, атакований змушений підкоритися.

**12. Переведення висідом із захопленням ніг позаду** (рис. 4.159). Якщо атакований зусиллям захопленої руки піднімає й відводить руку атакуючого, то останній, щоб уникнути атаки з боку суперника може перенести руку через його голову, зробити висід (а) і захопити однойменну ногу. Продовжуючи поворот навколо захопленої ноги (б, в), він заходить за атакуючого, захоплює ноги позаду і, штовхаючи плечима в гомілки, переводить його в партер. Надалі атакуючий може виконати переворот, схрестивши гомілки.

**13. Збивання зачепленням дальньої ноги зсередини однойменною ногою** (рис. 4.160). Це вже комбінація. У відповідь на погрозу підхоплення атакуючий накладає руку на хребет, нахилиється й переносить вагу на дальню ногу (а). Створюється статичне положення, атакуючий може перебороти в

такий спосіб. Розслабивши ногу й поставивши її на килим (тим самим приспавши пильність суперника), атакуючий здійснює стартовий поштовх іншою ногою, повертається до суперника, штовхаючи його грудьми в бік, зачіпає дальню ногу однойменною ногою зсередини (б), захоплюючи тулуб. У результаті атакуючий падає (в) і знаходиться в небезпечному положенні.

Коли атакуючий намагається провести цей прийом, суперник може здійснити такі контрприйоми:

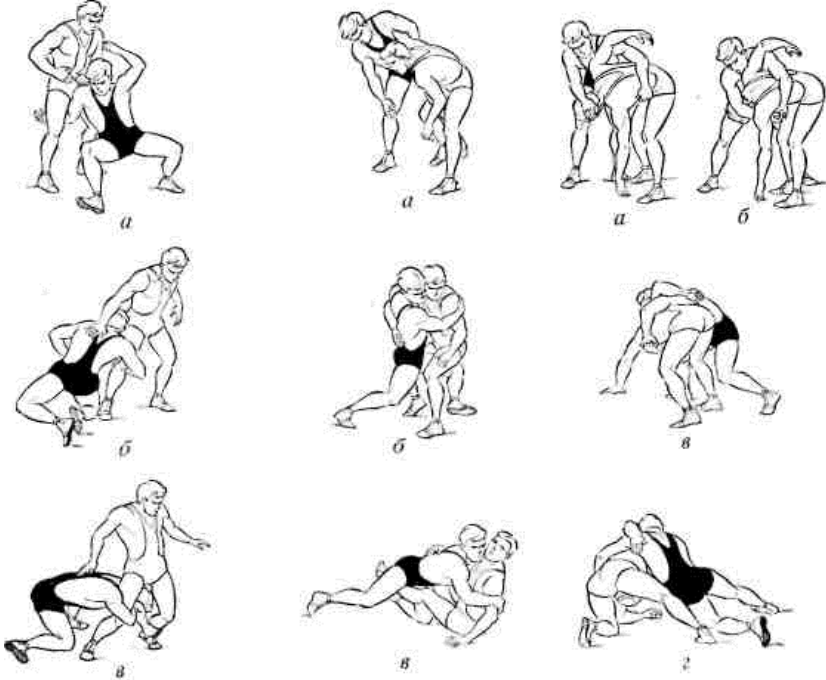


Рис. 4.159

Рис. 4.160

Рис. 4.161

**14. Скручування захопленням тулуба й шиї з-під дальнього плеча** (рис. 4.161). Просмикуючи захоплену руку якнайглибше, атакуючий накладає її на хребет, іншою рукою натискає на потилицю (а, б), потім з'єднує руки (в). Після цього, рухаючись по колу й натискаючи увесь час на шию, атакуючий скручує суперника й кладе його на спину (г).

#### 4.12 Блок прийомів, пов'язаних із захопленням руки й шиї

Якщо борці перебувають у захопленні, то часто це захоплення саме руки й шиї. Обидва борця при подібному захопленні активні й перебувають у



відносній безпеці, тому що увесь час контролюють реакцію взаємного контакту. Втім, як правило, судді звичайно переривають сутичку, якщо борці довго зберігають це захоплення, справедливо вважаючи таку боротьбу пасивною. Однак є чимало борців, які вміють при захопленні руки й шиї вести активну боротьбу.

**1. Кидок через спину із захопленням плеча й шиї** (рис. 4.162). При вправному оволодінні їм цей прийом стає надійний й ефективним навіть тоді, коли суперник тільки й думає, як би не попастися на нього. Розберемо лише один варіант проведення такого кидка.

До початку виконання кидка рука, що захоплює шию, може захоплювати плече (а). Під час повороту, що робиться в падінні, при прогнутому тулубі й на напівзігнутих ногах, рука, як при метанні диска, трохи відстає. Тому деякі фахівці рекомендують піднімати плече нагору, що може забезпечити більш енергійний завершальний поштовх у шию. На рис. 4.164, б видно

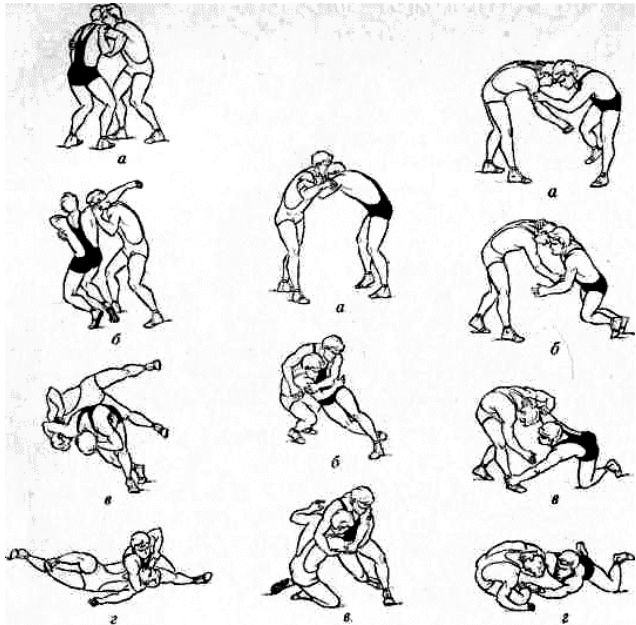


Рис. 4.162

Рис. 4.163

Рис. 4.164

початок цього поштовху, що завершує поворот. Поштовхом атакуючий скручує суперника, завершення поштовху збігається з поштовхом ніг (б), і суперник перевертається через спину (з).

Контрприйоми при проведенні цього кидка ті ж, що й при проведенні кидка через спину із захопленням руки.

**2. Збивання поштовхом у шию** (рис. 4.163). Таке збивання можна здійснити лише в тому випадку, якщо нога суперника, убік якої спрямований прийом, знаходиться попереду. Таке положення атакуючий створює маневруванням і виведенням суперника з рівноваги. Збивання краще виконувати в момент постановки цієї ноги на килим. В в. п. атакуючий повинен

трохи підняти голову суперника своєю головою (а). При цьому рука, який він буде штовхати в шию, повинна бути на незначній відстані від неї.

**Таблиця. 4.4 Куш прийомів, пов'язаних із захопленням руки й шиї**

<b>Ситуація</b>	<b>Прийоми атакуючого борця</b>	<b>Можливі контрприйоми</b>
Реакція взаємного контакту позитивна, спереду нога, однойменна із захопленою рукою	1. Кидок через спину із захопленням плеча й шиї	Підніжка під обидві ноги позаду Переведення із просмикуванням руки між ногами Кидок прогином із захопленням плеча й тулуба
	2. Збивання повштовхом у шию	Переведення захопленням позаду
	3. Передня підніжка із захопленням шиї й плеча	Передня підніжка однойменної ноги (позаду). Переведення із просмикуванням руки між ногами
Реакція взаємного контакту негативна, спереду нога, однойменна із захопленою рукою	4. Збивання поштовхом у шию з перехватом п'яти	Переведення захопленням позаду
	5. Просмикування в партер із захопленням шиї й плеча	
	6. Підхоплення зі скручуванням із захопленням шиї із плечем (в зворотньому напрямку)	
	7. Бічне підсікання із захопленням плеча й поштовхом у шию	Підсікання атакуючої ноги з попереднім підняттям атакуючої ноги
	8. «Млин» ривком за шию й плече, захопленням дальньої ноги	Звалювання задньою підніжкою

Цією рукою можна, наприклад, захопити плече суперника. Ному, з боку якої робиться поштовх, треба звільнити від вантажу власної ваги, щоб здійснити стартовий поштовх, як при збиванні по діагоналі. Поштовх ноги пов'язується з поворотом тулуба. Рука, що робить поштовх, завершує зусилля ноги й допомагає розвороту тулуба. При цьому здійснюється такий рух, начебто кисть потрібно вкласти у кишеню, на протилежній лопатці суперника,

тобто, вона ніби сковзає по спині. Збиванню сприяє й інша рука, що скручує суперника за захоплене плече (б). На закінчення він падає на бік (в). Атакуючий, зберігаючи захоплення, дотискає його.

### 3. Збивання поштовхом у шию з перехопленням п'яти (рис. 4.164).

Прийом виконується за тих самих умов, що й 2-й прийом цього блока. Захопивши шию й руку (а), атакуючий звільняє ногу з боку передбачуваного поштовху й опускає лікоть нижче, щоб рука не зіслизнула із шиї. Потім треба різкий стартовий поштовх (як при збиванні по діагоналі) у поєднанні із впливом вагою й зусиллями, для здійснення повороту тулуба. Одночасно атакуючий смикає захоплену руку, закручуючи суперника, щоб останній не зміг прибрати спереду стоячу ногу (б), і зараз же, відпустивши руку, захоплює п'яту цієї ноги. Одночасно він продовжує тиснути на шию своєю вагою (в). У результаті суперник падає на бік (г). Завдання атакуючого – утримати його в партері.

### 4. Просмикування в партер із захопленням шиї й плеча (рис. 4.165).

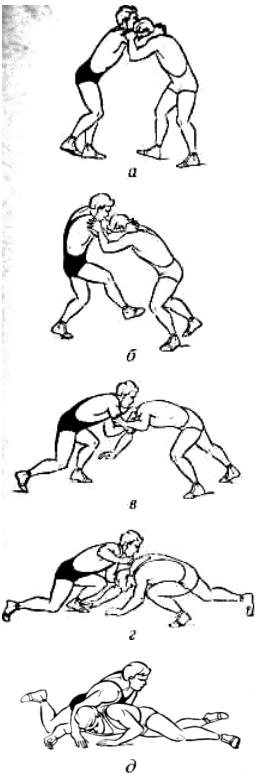


Рис. 4.165

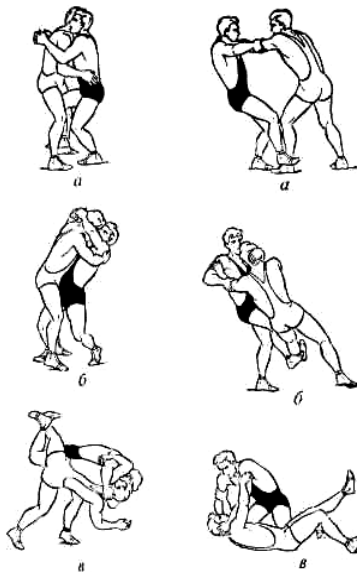


Рис. 4.166



Рис. 4.167

Перед виконанням цього прийому необхідно створити позитивну реакцію взаємного контакту, а також домогтися того, щоб спереду опинилася нога з боку захоплення шиї й вага суперника в основному налягала на неї. Якщо таке положення не складається у процесі взаємного маневрування, можна використати погрозу зачепа (а,

б). Повертаючи ногу назад, атакуючий різко наближає суперника до себе, у бік завантаженої ноги, оскільки суперник не може переставити її, щоб зберегти рівновагу (в). Ривок для просмикування спочатку робиться рухом таза вниз. Тільки після того, як тіло одержало достатню кінетичну енергію, ця

енергія через руки впливає на плече й шию суперника (*з*). Природно, що атакуючий використовує при цьому свою вагу. Ривок завершується кистями рук (*д*).

**5. Підхват зі скручуванням із захопленням шиї із плечем** (у зворотному напрямку) (рис. 4.166). Це досить складний за координацією прийом. Основні труднощі при виконанні його — здійснення захоплення. Спочатку атакуючий утримує суперника за плече, а іншу руку кладе йому на спину, не просуваючи її глибоко. У цьому положенні він тягне суперника до себе, домагаючись негативної реакції взаємного контакту, потім, роблячи крок уперед, ставить ногу між ногами суперника й одночасно ніби намагається захопити тулуб з рукою (*а*). Однак суперник, природно, відходить і згинається. Таким чином, захоплення здійснюється дуже високо, на рівні лопаток, що, здавалося б, не загрожує атакованому ніякими неприємностями. У цей момент атакуючий, пропускаючи передпліччя далеко за шию, різко прогинаючись й спираючись на виставлену ногу, з одного боку, різко натискає ліктем на груди суперника, а з іншого боку – піднімає плечем нагору його руку (*б*). Продовжуючи відводити руку, він захоплює в зашморг голову суперника із плечем, притискаючи обличчя до його обличчя, щоб обмежити можливість руху головою (*в*). Із цього моменту починається скручування суперника, що в останній фазі може доповнюватися підхопленням. Прийом завершується падінням суперника на спину.

**6. Бокове підсікання із захопленням плеча й поштовхом у шию** (рис. 4.167). Крім техніки виконання підсікання для досягнення результату дуже важливо уміти миттєво скористатись ситуацією. Потрібно підсікати ту ногу, на яку суперник збирається наступити, причому до того, як вона щільно стикнеться з килимом.

Піймати цей момент – велике мистецтво! Саме тому борці виконують підсікання при високій паралельній стійці й невеликій відстані між стопами. При цьому вони фіксують руки суперника, не даючи йому захопити ноги. При високій стійці ноги суперника ближче. Тому деякі борці ставлять одну з ніг ближче до ніг суперника й саме цією ногою атакують. Оскільки атакувати потрібно, рухливою ногою, атакуючий повинен змушувати суперника пересуватися, щоб така ситуація виникала частіше. У момент підсікання атакуючий повинен штовхати суперника руками назустріч, носі що рухається, щоб створити силу, необхідну для перекидання його.

У цей момент атакуючий однією рукою тягне суперника за плече (*а*), а іншою штовхає його передпліччям у шию (*б в*) – як контрприйом при боковому підсіканні робиться підсікання ноги атакуючого. Коли атакуючий здійснює підсікання, атакований швидко піднімає стегно (гомілка повинна бути майже

вертикальною). Атакуючий промахується. Атакований відразу розгинає ногу, посилаючи стопу вперед, і підсікає ногу атакуючого, одночасно руками тягнучи його в протилежний бік, створюється пара сил (рис. 4.168). У результаті атакуючий виявляється в небезпечному положенні.

**Таблиця 4.5 Блок прийомів, пов'язаних із захопленням шиї із плечем зверху**

Ситуація	Прийоми атакуючого борця	Ситуація	Можливі контрприйоми й прийоми атакуючого борця
Атакуючий створює взаємне обертання убік захопленої руки	1. Звалювання із захопленням шиї й однойменної гомілки (або поштовхом рукою у бік іншої гомілки)	В атакуючою руки просмикнуті глибоко	Кидок назад висідом із захопленням рук
Обертання в інший бік. Атакуючий переставляє ногу зовні по ходу	2. Звалювання із захопленням шиї й різнойменної гомілки з попереднім зачепленням стопою зсередини	Атакуючий захоплює ногу суперника нещільно. Ноги атакуючого близько	Кидок із зачепом ноги зовні й захопленням тулуба Прохід за атакуючим поштовхом шиєю в плече
Атакуючий тягне атакованого на себе. Останній переставляє ногу вперед	3. Звалювання підсіканням із зачепом стопою зовні		Кидок із розворотом, захопленням однойменного плеча й тулуба з боку спини й упором головою у груди
Атакуючий тягне суперника на себе. Реакція взаємного контакту негативна	4. Звалювання зачепленням гомілки зсередини		
Атакуючий штовхає суперника. Реакція взаємного контакту позитивна	5. Кидок підхопленням зовні		Переведення із просмикуванням вільної руки між ногами
	6. Кидок підхопленням		

<b>Ситуація</b>	<b>Прийоми атакуючого борця</b>	<b>Ситуація</b>	<b>Можливі контрприйоми й прийоми атакуючого борця</b>
	зсередини		
Роздільне захоплення шиї й руки. Реакція взаємного контакту позитивна	7. «Млин» із захопленням однойменного стегна й шиї		Звалювання підніжкою ззаду
Натиск зверху. Реакція взаємного контакту негативна (спрямована нагору)	8. Збивання із захопленням шиї спереду	Захоплення не дуже щільне	«Вертушка» із захопленням руки двома руками
Атакуючий щільно захоплює шию, натискаючи основою великого пальця в нижню щелепу	9. Кидок прогином із захопленням шиї із плечем		«Млин» із захопленням однойменної ноги й різнойменного плеча
Щільне захоплення шиї із плечем	10. Переклад з відкиданням ніг		Кидок назад із захопленням рук
Нижня щелепа суперника плечем затискується між передпліччями атакуючого	11. Скручування у бік захопленої руки		Поворот до атакуючого з накриттям захопленою рукою
Суперникнамагається пройти за атакуючого	12. Кидок задньою підніжкою із захопленням підборіддя й плеча		Кидок нахилом із захопленням тулуба й руки
Реакція взаємного контакту негативна (спрямована нагору)	Кидок вертушкою у бік захопленої руки		Поворот до атакуючого з накриванням захопленою рукою
Під час «вертушки» суперник повертається обличчям до атакуючого	Кидок уперед через спину з падінням на коліна		Завалювання назад з відходом убік
Атакуючий звільняє плече й щільно захоплює підборіддя	13. Кидок із захопленням підборіддя		Накривання падінням уперед на атакуючого

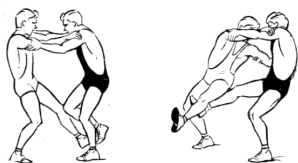


Рис. 4.168



Рис. 4.169



Рис. 4.170

**6. «Млин» ривком за шию й плече захопленням дальньої ноги (рис. 4.169).** Борці захопили шию й плече один одного при відносно високій стійці (а). Атакуючий відставляє ліву ногу, переносить на неї вагу й, рухаючись тазом назад, смикає суперника за шию (б). Потім треба стартовий поштовх іншим способом. Швидко просуватися вперед сприяє ривок захопленого плеча (в), яким атакуючий ніби звалює суперника собі на плечі. Рукою, що здійснила ривок шиї, атакуючий відразу ж захоплює ногу,

і суперник виявляється на плечах атакowanego. Прохід може закінчитися й просто захопленням ноги, і коли голова атакowanego мине плече, він повинен різко розігнути шию з поворотом убік суперника, ніби заштовхуючи його головою за себе (г).

Контрприйомом при проведенні цього млина служить звалювання назад підніжкою (рис. 4.170). Перший рух атакуючого — поштовх вільною рукою в бік і відхід від атакowanego у бік. Цей рух (а, б) затримує виконання прийому, але не слід баритися, тому що атакуючий може все-таки перетягнути. Існує й інша небезпека: атакуючий може захопити під плече руку, якою суперник уперся в його бік, і звалити його на спину висідом. Тому все треба робити швидко, і при першій же паузі в атаці зробити задню підніжку (в) і завалити атакуючого назад, захопивши обидві руки.

#### 4.13 Тактика вільної боротьби

Міцність навичок прийому оцінюється можливістю застосування його в сутичці із сильним суперником на відповідальних змаганнях. У таких умовах необхідно ввести суперника в оману щодо своїх щирих намірів або змусити його зайняти зручне для проведення технічної дії положення. Іншими словами, треба навмисно зуміти створити необхідну динамічну ситуацію. Тому перше завдання тактичної підготовки борця – вироблення вміння пов'язувати технічні дії з тактичними, тобто відпрацьовування достатньої кількості техніко тактичних дій.

Друге завдання тактичної підготовки – вироблення оперативного тактичного мислення, що повинне забезпечити раціональне і вчасне використання навичок у ході сутички з різними суперниками.

Нарешті, третє завдання тактичної підготовки – навчити борця аналізувати й порівнювати можливості сторін, складати план сутички, прогнозувати можливі варіанти її, тобто моделювати сутичку.

Тактика спортивної боротьби невинно розвивається й збагачується в результаті діяльності спортсменів і тренерів. Вона оновлюється, якщо змінюються правила або з'являються нові вимоги до проведення двобоїв.

У тактиці всіх єдиноборств є багато спільного, але оскільки вона залежить від правил, то, природно, у тактиці борця вільного стилю чимало особливостей.

Основне завдання тактики спортивної боротьби будь-якого виду – це раціональне використання можливостей у рамках правил для досягнення перемоги при ощадливій витраті енергії.

Головним засобом реалізації тактичного плану сутички є доцільне поєднання техніко тактичних дій із іншими тактичними засобами: силовим, темповим пресингом, вольовим протиборством, спритністю, швидкістю, гнучкістю, що забезпечує успішне застосування техніко тактичних дій.

Нові правила підкреслюють важливе значення саме технічних засобів боротьби. Відсутність технічних дій, навіть при високій руховій активності, розцінюється як пасивність. Прийом, проведений з великою амплітудою, оцінюється удвічі вище; перемога без технічних балів – удвічі нижче за чисту перемогу.

У сутичці борець прагне до нарощування переваги, щоб домогтися виграшу або чистої перемоги; до втримання переваги, щоб домогтися перемоги за балами, або, нарешті, він прагне наздогнати й перегнати суперника, що має перевагу. Тактичний малюнок поведінки борця в кожному із цих випадків має своєрідність, зумовлену можливостями протиборчих сторін взагалі й у цей момент зокрема. Однак у всіх цих випадках борець виконує завдання, що стоять



перед ним, використовуючи три основних види тактичних засобів ведення сутички: натиск, пресинг і вижидання (або комбінацію цих засобів).

### ***Натиск***

Ціль натиску – безперервними атаками втомити, заплутати суперника, збити ритм дихання таким чином виконати прийом.

Засоби здійснення натиску надзвичайно різноманітні; в основному це різні способи тактичної підготовки у сполученні із прийомами. При натиску застосовуються практично всі способи тактичної підготовки (крім виклику), а також комбінації й випередження.

**Методика застосування.** Тотальний натиск упродовж всієї сутички можуть здійснювати борці, які перевершують суперника у спеціальній витривалості й упевнені у своїй перевазі. Залежно від обсягу арсеналу засобів, якими володіє борець, натиск може здійснюватися при більшій або меншій варіативності атак (із застосуванням великої кількості різноманітних прийомів і способів тактичної підготовки) або відрізнятись порівняльною локальністю, коли прийомів і способів тактичної підготовки застосовується небагато.

Натиск у сучасній боротьбі – обов’язковий вид тактичного ведення сутички. Однак багато борців не можуть здійснювати тотальний натиск. Іншим він просто не вигідний. У таких випадках натиск перемижується або з вижиданням (для відпочинку й збереження переваги), або із пресингом (для стомлення суперника або збереження переваги).

Старі правила дозволяли поєднувати натиск із захистом: розривами захоплень, блокуванням, боротьбою на краю килима, доглядом за межами килима або падіннями за килим, зриваннями в партер, а також відпочинком у лікаря. Цим тактичним маневрам присвячувалися дослідження, у яких давалися відповідні рекомендації. Були «великі» майстри, що неперевершено вміли використати весь цей арсенал засобів стримування суперника. Нові правила спрямовані на те, щоб закрити шляхи такого роду «боротьбі».

### ***Пресинг***

Ціль пресингу – не дати суперникові здійснити надійне захоплення, наскільки це можливо, стомити його, при цьому не мати попередження за пасивність і зберегти перевагу.

Засоби здійснення пресингу – енергійна діяльність, що включає ривки, поштовхи, просмикування, короточасні блокування (упори ліктями або головою у груди, фіксація рук суперника, короточасні сковуючі захоплення, що перемижуються з маневруванням, виведення з рівноваги, що відволікають дії, та імітують активність).

**Методика застосування.** Пресинг часто застосовують витривалі й сильні борці проти технічних, але менш витривалих, щоб не дати останнім підготувати й виконати прийом, стомити їх. Таких борців пресинг придушує, тому що не дозволяє їм домагатися перемоги звичним шляхом, застосовуючи техніко-тактичні засоби. На не дуже досвідчених суддів борець, щодо якого використали пресинг, справляє враження пасивного, тому що він не метується, а прагне до захоплення, що у нього не виходить. Цей борець одержує попередження, ризикує, виконує прийом без надійного захоплення й програє.

Пресинг не має самостійного значення, тому що дозволяє лише зберегти перевагу. Тому його варто сполучати з натиском. Дуже часто можна спостерігати, коли під час зустрічі рівних борців, той, що застосовує натиск програє, а виграє борець, який застосовує пресинг. Однак, якщо першому з них вдається домогтися мети й він виходить уперед, то борці відразу міняють тактику.

### ***Виждання***

Ціль виждання – удержати перевагу в балах, зберегти сили або відпочити, зустріти атаку суперника контрприйомом.

Засоби виждання – це головним чином маневрування, виклик, раптовість, а також відволікання й сковування.

Методика застосування. Виждання, як і пресинг, не має самостійного значення й застосовується у сполученні з натиском. Правда, бувають випадки, коли один із борців іде в невідготовлену атаку, а іншому залишається тільки карати його, застосовуючи контрприйоми й очікуючи повторних невідготовлених атак.

Іноді вичікують добре знайомі один з одним борці, але при цьому кожний із них підстерігає суперника, щоб зустріти його атаку контрприйомом. Таке єдиноборство вимагає витримки, упевненості й високої чутливості (спритності) у сполученні з гарною реакцією).

Натиск і виждання за час однієї сутички можуть неодноразово міняти одне одного. Особливий ефект виходить у момент переходу від виждання до натиску. Суперникові важко відразу перемкнутися, і він буває застигнутим зненацька. Іншим разом борець розподіляє сили так, щоб зберегти їх до кінця сутички, і здійснює натиск у першу хвилину першого періоду й дві останні хвилини другого, коли судді стають особливо суворими. Втім, варіанти розкладок бувають різні.

Всі названі борці не мали великої витривалості або не були дуже сильні. Перевага їх полягала у відточеній техніці, високій чутливості, в умінні «вибухати».

#### **4.14 Способи тактичної підготовки**

Тактична підготовка – це навмисна дія, спрямована на те, щоб підготувати зручну для проведення прийому динамічну ситуацію або умови для здійснення вигідного захоплення.

Незалежно від тактики сутички борцеві необхідно знати, якими технічно тактичними діями вона може здійснюватися. Природно, чим більше технічно тактичних дій освоїв борець, тим легше вибрати їх для виконання всього тактичного завдання, тим змістовнішою та ефективнішою є сутичка.

#### ***Раптовість***

Атакувати раптово – це значить почати несподівано для суперника певні дії без попереднього контакту або з миттєвою зміною реакції взаємного контакту (реакція взаємного контакту), тобто зміною напрямку дії (до себе, від себе або навпаки), або при відносно спокійному положенні, або зі зміною ритму руху, починаючи атаку зі свистком або відразу після повернення до центру килима.

Найчастіше з метою раптового зближення використовуються стартові способи у поєднанні з відволіканням і розкриттям, а також із попереднім маневруванням.

Як правило, раптово атакують борці, що володіють різноманітною технікою й спритними ногами. Перед початком зближення борець часто маневрує, а в ході зближення може використати й розкриття. Раптовість лежить в основі всіх збивань.

#### ***Погроза***

Значення застосування погрози – змусити суперника захищатися від одного прийому, а провести інший.

Власне кажучи, погроза – це обманний прийом, змінений так, щоб після захисту від нього можна було провести інший прийом. До погрози не відносяться всілякі загрозливі жести, рухи тулуба або ніг, які є способами відволікання уваги суперника для маскуванню своїх намірів. Від комбінації погроза відрізняється тим, що в ній немає необхідних для завершення прийому компонентів. Вона може бути тільки схожою на прийом, наскільки щоб повірити суперник.

**Методика застосування.** Погроза повинна сприяти створенню ДС, зручної для завершального прийому. Краще, щоб завершальний прийом проводився в той же бік, у який спрямовані захисні дії суперника. Тоді зусилля борців ніби об'єднуються. В інших випадках захист дає можливість здійснити нове захоплення, за допомогою якого буде завершена атака.

Погроза повинна становити із завершальним прийомом ніби награну комбінацію, причому технічні борці можуть відповісти на захист по-різному. Часте повторення погрози, особливо кожного турніру, може призвести до того, що вона зустрінеться заздалегідь заготовленим контрприйомом.

### ***Повторна атака***

Завдання повторної атаки – створити в суперника уявлення про надійність застосовуваного їм захисту від конкретного прийому й у такий спосіб приспати пильність або стомити його фізично й психологічно, а потім атакувати на повну силу.

Способи здійснення повторної атаки – кількаразові спроби виконати той самий прийом іноді не на повну силу або недостатньо швидко з короткою амплітудою руху, що перемежуються з енергійним виконанням прийому.

Методика застосування. Досвідченим борцям завжди заздалегідь відомо, які основні прийоми проводять головні суперники, якої атаки варто побоюватися. Проте атакуючий часто домагається мети, застосувавши коронний прийом. Однак повторна атака має й недолік. Суперник може заздалегідь підготуватися до повторюваних дій.

Спосіб тактичної підготовки «повторна атака» застосовують борці, що віддають перевагу використанню при атаці невеликої кількості прийомів.

### ***Розкриття***

Завдання здійснення розкриття – перебороти перешкоди у вигляді виставлених уперед рук, упору ліктями або головою, щоб зробити захоплення й потім провести прийом.

Способи здійснення розкриття – це ривки за руку, під плече, за голову, поштовхи під плечі нагору, у бік із заведенням, по передпліччях у бік, нагору, розведення захоплених за зап'ястя рук з подальшим захопленням зап'ястя суперника, відведення руки, захопленої за зап'ястя, відтискання голови руками.

**Методика застосування.** Цей спосіб тактичної підготовки застосовується проти суперника, який перебуває в закритій захисній стійці, очікує дій атакуючого або намагається зберегти перевагу шляхом застосування пресингу. Розкриття частіше доводиться застосовувати технічним борцям при сутичці із суперниками, які перевершують їх у силі. Розкриття обов'язково повинне

сполучатися з маневруванням, тому що лише при правильній роботі ніг після здійснення розкриття вдається миттєва атака. Якщо суперник сковує атакуючого, розкриття можна здійснити швидким відступанням подальшим проходом під плече другим стартовим способом.

Розкриття успішно застосовують борці, арсенал техніки яких багатий і різноманітний.

### ***Виведення з рівноваги***

Призначення цього способу тактичної підготовки – змусити суперника з метою збереження рівноваги переступати, присідати й, отже, переміщати проекцію у межах площі опори, обертатися обертанню, нахилитися або відхилитися, тобто вивести його із захисної, статичної позиції, а потім використати його спробу відновити рівновагу для проведення атаки.

Способи виведення суперника з рівноваги – це безпосередній вплив силою, інерцією власної маси, що рухається, тіла й вагою з використанням тяги, поштовхів, закладів й обертань (ривків під плечі). Існує 10 основних напрямків виведення з рівноваги: назад, вправо – вліво, заведення в обидва боки, обертання перед собою в обидва боки, нагору й вниз. Звичайно ці напрямки сполучаються, наприклад, у бік (просмикування).

**Методика застосування.** Виведення з рівноваги, як правило з іншими способами тактичної підготовки. Найважливіше значення при виведенні з рівноваги має положення ступень, розташування й тенденція переміщення центра ваги тіла суперника, постановка ніг атакуючого, уміння швидко надавати поступальний рух тіла, впливати вагою на суперника. Звичайно для виведення суперника з рівноваги необхідний попередній маневр. При здійсненні цього способу тактичної підготовки у передньозадньому напрямку потрібна швидка зміна реакції взаємного контакту. У цьому випадку в завершальній фазі використовується опір суперника. Для виведення з рівноваги у верхньонижньому напрямку часто застосовується сковуюче захоплення шиї із плечем зверху. Виведення з рівноваги убік поштовхом у шию й тягою за плече краще здійснювати в напрямку поперед стоячої ноги суперника (за умови, що вага перенесена на цю ногу), краще негайно після постановки її на килим. Те ж саме стосується просмикувань. Найбільш складне виведення з рівноваги – поштовхом головою в бік. Відновлення суперником рівноваги шляхом перестановки ніг може бути використане для захоплення їх, підсікань, зачепів й ін.

### ***Виклик***

Призначення виклику – зародити в суперника думку про можливість успішної атаки й спровокувати її. Якщо це вдається, атакуючому слід зробити захоплення, тоді виконувати контрприйом.

**Методика застосування.** Виклик повинен мати вигляд помилки борця, який його здійснює або змушеної реакції на дії суперника. Він не повинен нагадувати пастку й бути розрахованим на фіктивну можливість здійснення суперником його улюбленого прийому. Виклик частіше здійснюється в положенні поза контактом, щоб можна було провести зустрічну атаку з випередженням.

Більш складні контрприйоми, проведені у відповідь на прийом суперника в положенні контакту з ним, наприклад, кидок прогином у відповідь на підворот стегна, звалювання поштвухом у шию у відповідь на зашагування, накривання обертанням передпліччя на себе із забіганням у відповідь на вертушку й ін.

Виклик – це спосіб тактичної підготовки, що вимагає ретельного відпрацювання, гарного знання варіанта прийому, що буде проводити суперник, блискавичної реакції й спеціальної психологічної підготовки. Далеко не всі борці наважуються надати суперникові можливість провести коронний – прийом, щоб «піймати» його на цьому. Більшість воліє позбавити його цієї можливості, захистившись або прийнявши відповідну стійку. Виклик – найефектніший спосіб тактичної підготовки, який не потребує витрати сил, вибиває суперника зі звичної колії та пригнічує його психологічно.

### ***Сковування***

Ціль сковування – позбавити суперника можливості активної боротьби, змусити його оборонятися й прагнути до звільнення. Сковування викликає в суперника дратування й тривогу. Атака застосовується при спробах суперника вивільнитися від сковуючого захоплення.

Сковування – це втримання якої-небудь частини тіла суперника (руки, шиї із плечем зверху, ноги, у партері – захоплення руки на ключ, зворотне захоплення передпліччя, зігнутої в коліні ноги, шиї зі стегном у петлю, тулуба з рукою) з метою створити ситуацію варіативної атаки й змусити суперника шукати шляхи звільнення від сковуючого захоплення.

**Методика застосування.** Спеціальними прийомами з будь-якої тактичної підготовки атакуючий здійснює одне з названих захоплень, як правило, двома руками. При цьому для більшої надійності захоплення часто бувають задіяні голова, підборіддя, груди й ноги. Сковування ставить суперника в незручне

положення й забезпечує широкі можливості для атаки, особливо при спробі суперника звільнитися.

Можна сковувати й відразу обидві руки, утримуючи їх знизу в ліктьовому суглобі. При цьому передпліччя захоплених рук перебувають по обидва боки шиї атакуючого. При спробі суперника звільнитися з'являється можливість захоплення його ніг. Щоб здійснити таке сковування, треба мати дуже сильні кисті рук.

У багатьох борців популярне сковує захоплення шиї із плечем зверху. Сковування часто супроводжується виведенням з рівноваги, погрозою й іншими способами тактичної підготовки. Воно повинне тривати не більше 10-15 секунд, оскільки, якщо не піде атака, сковування буде розцінюватися як пасивність.

### ***Маневрування***

Ціль маневрування – створити сприятливу для проведення атаки динамічну ситуацію. Під цим терміном маємо на увазі не тільки положення частин тіла, але й тенденція переміщення їх, завантаження ніг вагою. Маневрувати можна й з метою захисту, щоб не дати суперникові вибрати момент для атаки.

Маневрування – це переміщення відносно супротивника: довкола нього, назад, по дугах поза контактом або в умовах захоплення рук (руки), руки й шиї. При цьому в такий же рух утягується й суперник.

Спосіб маневрування – здійснення приставних ( без схрещування ніг) кроків, поскоков. При цьому борець вибирає момент для атаки й готується відповісти на контрдій суперника.

Борці, схильні до стрімкої атаки, маневрують при порівняно вузькій стійці. Чим вужче стійка в передньозадньому напрямку, тим на більшій відстані атакуючий може дістати суперника. При маневруванні така стійка зберігається. При маневруванні в паралельній широкій стійці більше можливостей для захисту.

Маневрування здебільшого сполучається з іншими способами ТП, наприклад, з раптовістю й сковуванням.

Уміння гарно маневрувати дозволяє розслабитися, вільно дихати, отже, зберігати сили.

### ***Відволікання***

Мета такого способу тактичної підготовки – відволікти увагу суперника від справжньої атаки.

Щоб відволікти суперника, який атакує, треба робити усілякі рухи руками перед особою, у напрямку ніг, незначні поштовхи, ривки під плечі й за голову, поштовхи й ривки шиї, рух ногами типу випаду або притоптування, різкі нахили тулуба й т.ін.

**Методика застосування.** Як показав аналіз експертних оцінок, цей спосіб тактичної підготовки вважається найменш важливим, тому що після відволікання, не застосовуючи інші способи тактичної підготовки, провести прийом вдається рідко. З іншого боку, всі борці використовують відволікання для заповнення ним пауз і створення ефекту активності.

Ми розглянули дев'ять способів тактичної підготовки. Однак розподіл їх досить умовний. Способи тактичної підготовки взаємопов'язані й майже ніколи не застосовуються ізольовано. Маневрування випереджає майже всі який способи тактичної підготовки, сковування пов'язується з виведенням із рівноваги або погрозою й т.д. Однак такий поділ дозволяє нам розуміти й аналізувати дії борця, виділяти головні завдання, визначати другорядні.

Та ж сама дія, виконана з різною інтенсивністю або з тією ж інтенсивністю, але з іншою метою, може бути кваліфікована по-різному. Наприклад, слабкий ривок під плече робиться з метою відволікання, більш енергійний – виводить із рівноваги, а спрямований нагору провокує розкриття. Поштовх у шию може вивести суперника з рівноваги, але він може бути виконаний і з метою відволікання.

Очевидно також, що той самий прийом може бути підготовлений різними способами.

Способи тактичної підготовки вплітаються в загальну картину сутички, змінюються залежно від манери ведення сутички суперником, від уміння й навичок атакуючого і його можливостей у цей момент.

Прийом можна провести й без навмисної підготовки, якщо випадково виникла сприятлива ДС. Іншим разом виникають небезпечні ситуації з обох боків й успіху домагається той, хто раніше зорієнтується. У таких випадках ми говоримо про випередження.

### ***Випередження***

Випередження – це захоплення ніг, поштовхи типу збивань, переслідування суперника, який не встиг зайняти оборонну позицію або того, хто на мить втратив рівновагу. Крім цього, випередження є складовою частиною багатьох викликів.

**Методика застосування.** У боротьбі раз у раз виникають непередбачувані ситуації як результат незакінчених, спровокованих або невдалих атак, контрприймів, слабких захистів, утоми після неповноцінних



прийомів, втрати рівноваги, розгубленості або незібраності борців. Часто в такі моменти найважливіше виявити спритність й почати цілеспрямовані дії раніше. Тут спрацьовує чутливість борця.

Хоча володіння технікою відіграє помітну роль у випередженні, але все-таки головне тут миттєва орієнтація. Часто, щоб досягти результату, необов'язково виконувати сам прийом: досить поштовху або стрибка, і суперник, який втратив або не відновив рівновагу, виявляється в небезпечному становищі.

### ***Комбінація***

Найбільш складною атакою є комбінація.

Ціль комбінації — завершити один із прийомів, пов'язаних послідовно в ланцюг. Причому кожний з них може стати вирішальним, якщо проведення його не буде перервано суперником, а захист від одного прийому може створити динамічну ситуацію для виконання іншого.

**Методика застосування.** Комбінації, як правило, виконують борці з гарною технічно-тактичною підготовкою й миттєвою реакцією. Правда, є чимало борців, які освоїли одну-дві комбінації, й успішно застосовують їх.

Комбінації завжди заздалегідь відшліфовуються. Борці високого класу розробляють різні варіанти комбінацій. На цій основі створена блокова система об'єднання прийомів за початковим захопленням, хоча під час виконання прийому можуть здійснюватися й перехоплення.

Комбінації, як правило, передують певний спосіб тактичної підготовки.

### ***Моделювання***

Моделювання – це підготовка тактичного плану сутички з конкретним суперником і відпрацювання його з партнером.

Моделювання – важлива частина технічно-тактичної підготовки борця, що ще не одержала належної оцінки тренерів. З іншого боку, відомо, що закордонні борці спеціально складають тактичні плани ведення сутички проти наших спортсменів. Саме тому на всіх великих міжнародних турнірах закордонні тренери ведуть відеозйомку виступу провідних українських борців.

Більшість борців і тренерів віддають належне моделюванню – цьому важливому етапу підготовки борця до змагань. Однак деякі провідні борці не оновлюють арсенал техніки й регулярно програють тому самому суперникові, не намагаючись запобігти прийому, від якого постійно програють. Це означає, що моделювання ще не стало необхідним етапом у підготовці борців. А значення його, особливо психологічне, не можна переоцінити. Борець, що спеціально готується «піймати» сильного суперника на коронному прийомі, не тільки не

боїться його, а, навпаки, з інтересом і нетерпінням чекає зустрічі з ним. Перемога в цьому випадку надає борцеві впевненості у своїх силах і робить його прихильником моделювання.

Тренери збірних команд часто ремствують на те, що далеко не всі борці можуть пристосуватися до різних суперників через незадовільну технічну підготовленість. Але є й такі тренери, які, замість того, щоб підготувати підопічного до важкого двобою, намагаються допомогти йому під час сутички. Підказки в цей час, звичайно, не допомагають, а призводять до попередження.

Щоб мати вихідний матеріал для моделювання, необхідно зібрати відомості про головних суперників. Найбільше таких відомостей у самого борця. Допомогти при цьому можуть інші борці, які бачили майбутнього суперника на зборах або зустрічалися з ним. Багато чого з того, що відчуває борець, дуже важко помітити з боку. Інші тренери, сподіваючись на пам'ять, воліють просто спостерігати сутички. Але, як показує досвід, опитування тренерів навіть наступного після змагань дня дає дуже різні результати. Враження нашаровуються одне на інше, нове розглядається крізь призму пам'яті. Тому необхідно, якщо не ведеться відеозапис, записувати сутичку умовними знаками й фіксувати навіть те, що на перший погляд не здається важливим: якій стійці борець надає перевагу, яка стійка суперника його сковує, до якого захоплення він прагне, як готує улюблене захоплення, які його маневри є відволікаючими та ін.

Дуже корисно залучати до моделювання діючих досвідчених борців, які, з одного боку, можуть зіграти роль моделі, а з іншого боку – знайти й підказати правильну відповідь на атакуючі дії.

Важливим засобом розвитку тактичного мислення борців є конкретний і глибокий теоретичний і практичний розбір змагань. Якщо сутички записувалися на відеокамеру, то тренерів краще заздалегідь відібрати ті частини запису, які можуть служити ілюстрацією при розборі й виявленні помилок. Однак відеозапис здійснюється рідко. Щоб мати гарний матеріал для аналізу, необхідно докладно стенографувати сутички. Розбір кожної сутички, особливо програної, приносить користь. Під час розбору необхідно вислухати самого борця, який програв, а також думку інших, більш досвідчених борців. Тренерів не слід нав'язувати спортсменам свою думку. Висновки повинні бути результатом дискусії і стати переконанням борця, який програв сутичку. Виявивши причини поразки, потрібно знайти шляхи усунення недоліків або виправлення помилок.

## РОЗДІЛ 5 ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ В СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

### 5.1 Змагальна діяльність єдиноборців: теоретичні і методичні аспекти

#### *Змагальне протиборство з позицій теорії діяльності.*

Теорію діяльності, основи якої розроблені Л. С. Виготським (1956); С. Л. Рубінштейном (1973; 1976), А. Н. Леонтьєвим (2005), П. Я. Гальперінім (1954) та ін, у спорті першими застосували В. А. Дьомін (1974) і В. В. Давидов (1975). Нині ця теорія набула широкого визнання серед провідних спортивних вчених, фахівців і тренерів (В.А.Дьомін, Р.А.Пілоян, В.С.Сідло, 1979; В.А.Дьомін, Р.А.Пілоян, 1980; А.А.Красніков, 2003; Ю.Б.Нікіфоров, 1978; Р.А.Пілоян, 1978, 1980, 1981, 1984, 1985, 1991, 1995; Г.П.Фурасв, 1978; Ю.А. Шахмурадов, 1997 і ін.)

А. Н. Леонтьєв (1972; 1983; 2005) розробив концепцію про три рівні у структурі діяльності, що спирається на уявлення про відносини між діяльністю, дією і операцією як основними у структурі діяльності. Структурні рівні діяльності, розкриваючи її якісні характеристики як процесу, вказують на відмінність діяльності від інших життєвих процесів. Поняття «дія» і «операція» розкривають відмінності між частинами, які складають процес діяльності та відмінності між процесом та його складовими, оскільки звичайна сума дій не дає уявлення про діяльність в цілому.

Відповідно до такої концепції, операція являє собою спосіб виконання дій. Дією є спосіб діяльності, який дає уявлення про бажаний результат, тобто про мету. Діяльність – це дії, що складаються з операцій. В основі діяльності мотиви, за якими завжди можна виявити відповідні потреби. Наявність мети, об'єднуючи операції, перетворює їх на дію, а наявність потреби таким же чином перетворює дію на діяльність. Отже, діяльність – це операція, що має певну мету, пов'язану з певною потребою. Таким чином, поняття «операція», «мета» і «потреба» – три рівні значень, що разом визначають поняття «діяльність».

Філософська категорія діяльності – специфічно людський спосіб ставлення до світу. «Предметна діяльність» являє собою процес, під час якого людина, задовольняючи власні потреби, використовує свої сили для перетворення природи. У предметній діяльності людина стає суб'єктом діяльності, а освоєвані явища природи – об'єктом діяльності.

За А. Н. Леонтьєвим (1972), термін «діяльність» позначає тільки такі процеси, які, відображаючи певне ставлення людини до світу, відповідають відповідній їм потребам, процесам, при яких те, на що спрямований процес в

цілому (його предмет), завжди збігається з тим об'єктивним, що спонукає суб'єкта до діяльності, тобто з мотивом.

Категорія діяльності містить предмет діяльності, потреби і мотив. При аналізі діяльності виділяються три плани її розгляду: генетичний, структурно-функціональний, динамічний. У структурі діяльності виділяються ієрархічні, пов'язані між собою одиниці, – окрема діяльність, що виділяється в загальному потоці діяльності на основі спонукального мотиву; дію, що підкоряється усвідомлюваній меті; операція, що співвідноситься з умовами виконання дії (В. А. Плахтієнко, 1988).

Безперечно, що будь-яка діяльність передбачає досягнення певного результату. У зв'язку з різноманіттям потреб людини і суспільства формується безліч типів діяльності. У цьому сенсі сфера спорту наповнена сукупністю різних типів діяльності, об'єднаних поняттям «спортивна діяльність», одним з різновидів якої є змагальна діяльність. При цьому поняття «спортивна діяльність» багато в чому збігається з визначенням поняття «спорт» у широкому сенсі, а поняття «змагальна діяльність» – з поняттям «спорт» у вузькому сенсі (Л.П. Матвеев, 1977).

У наш час поняття «змагальна діяльність» у теорії спорту та теорії спортивних змагань розглядається як одне з основних (А.А. Красніков, 2003). Розуміння його ускладнюється недостатньо точним визначенням категорії діяльності, лише констатується, що структура діяльності надзвичайно складна і адекватно відобразити її не вдається (В.А. Дьомін, 1974).

Можливість більш-менш самостійного виділення змагально-освітньої діяльності з'являється, якщо визначається призначення результату діяльності – вказується конкретна, найближча мета суперництва. Суперництво можна розглядати як діяльність, якщо зазначити, що воно спрямоване на досягнення переваги над іншими, на що, власне, і орієнтує тлумачення цього слова. Коли ж суперництво розгортається не тільки заради досягнення перемоги, але й, наприклад, заради винагороди за перемогу, що дозволяє задовольнити якісь потреби суб'єкта, суперництво розглядається тільки як засіб досягнення мети, тобто як дія. При цьому у структурі діяльності, на наш погляд, повинні змінитися відношення між складовими елементами або рівнями.

Крім того, якщо змагальна діяльність розглядається обмежено, наприклад, на рівні технічних операцій або навіть тактичних дій, її сенс також втрачається. Так, аналіз окремих прийомів або їх комбінацій у спортивних іграх або єдиноборствах навряд чи призведе до повного уявлення про змагальну діяльність (А.А. Красніков, 2003).

Атрибутом змагальної діяльності, безперечно, є конкуренція (від лат. Здобувацтво), яка являє собою «здобування нагороди, зіткнення, суперництва

на якомусь полі діяльності між особами, зацікавленими в досягненні однієї і тієї ж мети».

Відмінною ознакою змагальної діяльності є також і те, що суперництво в цьому типі діяльності не характеризується непримиренною боротьбою ворожих сил, тобто будується на нантагоністичних відносинах. У цьому полягає одна з її відмінностей від інших типів діяльності, які також можуть бути основані на антагоністичних конкурентних відносинах. Наприклад, бойова діяльність, у якій ворожі сторони прийнято позначати не як суперників, а як супротивників.

Потреби, для задоволення яких здійснюється змагальна діяльність, формуються до її початку. У процесі змагальної діяльності постійно відбувається порівняння реальних результатів із бажаними, дії уточнюються, перебудовуються, трансформуються. Потреби також можуть змінюватися у зв'язку зі зміною ситуації. Це балансування, приведення у відповідність бажань і можливостей відбувається як при поліпшенні, так і при зниженні реальних результатів у порівнянні з прогнозованими. Подібні процеси спостерігаються у змаганнях, коли спортсмен повинен виконати кілька спроб, взяти участь в декількох зустрічах, попередніх і фінальних забігах, запливах, заїздах і т.п.

Для формування уявлення про тип діяльності необхідно розглянути весь комплекс характерних ознак. Окремі ознаки можуть бути притаманні й іншим типам. Кожен тип діяльності органічно поєднує певний комплекс ознак.

Характерними ознаками змагальної діяльності можуть бути такі (А. А. Красніков, 2003):

**1. Змагальна діяльність за своїм походженням вторинна**, ніби надпредметна, тобто змагальна діяльність розгортається на матеріалі іншої, первинної, предметної діяльності. Наприклад, змагальна діяльність може базуватися на матеріалі таких предметних діяльностей, як біг, плавання, веслування, метання, стрибки, єдиноборство, гра, праця.

**2. Змагальна діяльність пов'язана з особливим типом соціальної взаємодії** особистостей, груп, організацій різного рівня, країн-конкурентів.

**3. Конкуренція озумовлює виникнення особливого специфічного стану**, що є емоційним і фізіологічним видом діяльності.

**4. Конкуренція у змагальній діяльності** хоча і спрямована на виявлення переваги однієї зі сторін, але формується на основі гуманних відносин, що виключають фізичне знищення суперника.

Таким чином, змагальна діяльність являє собою суперництво, спрямоване на виявлення переваги однієї з конкуруючих сторін у певним чином регламентованих умовах.

Відправним моментом теорії діяльності є думка про те, що включеним у конкретну діяльність індивідом можна вважати лише того, хто має адекватну мотивацію (Р.А. Пілоян, Ю.А. Шахмурадов, 1997).

Як зазначає Р. А. Пілоян (1984), діяльністю можна вважати тільки той процес, який реалізується за рахунок мотивації, сформованої на основі суб'єкт-об'єктних зв'язків, що включають суспільно значимий предмет.

Успішність діяльності багато в чому визначається характером спонукання до неї, тобто тим, що штовхає людину до виконання певної дії. Таким чином, людській активності в теорії діяльності надається вирішального значення (Л.С. Виготський, 1956; П.Я. Гальперін, 1954; С.Л. Рубінштейн, 1973, 1976; О.М. Леонтєв, 1972; 1983; 2005). По відношенню до спорту її слід розглядати як спонукання, що виникає в атлета на основі усвідомлення «особистісного сенсу» досягнення вищого спортивного результату. Отже, інтегративним компонентом спортивної майстерності, критерієм досягнення високих результатів є мотив діяльності (Р.А. Пілоян, 1978)

Тільки включеність у діяльність забезпечує спортсменові вдосконалення його психофізичних можливостей, оволодіння способами досягнення перемоги у певному виді спорту, розвиток її свідомості. Тому мотивація розглядається як «системоутворювальний чинник» діяльності (П.К. Анохін, 1979; 1980).

Як відзначає А. А. Красніков (2003), уявлення про діяльність як про дію, пов'язану із задоволенням певної потреби, не відповідає уявленню про діяльність, що складається з безлічі послідовно упорядкованих дій. Друге визначення складає уявлення не про різні рівні структури діяльності, а про відношення між процесом і його складовими частинами. Далі, вказує автор, стає зрозуміла помилка тих дослідників, які, аналізуючи діяльність, обмежуються вивченням складових дій та операцій. Наприклад, тих, хто узагальненими характеристиками структури змагальної діяльності в циклічних видах спорту вважає час реакції на старті, швидкість стартового розгону, дистанційну швидкість, швидкість фінішування. Склавши час на відрізках дистанції, можна отримати уявлення про кількість фізичної праці при виконанні даної вправи. Але це анітрохи не наблизить до розуміння сутності змагальної діяльності, оскільки не дозволить з достатньою впевненістю відповісти, чи перемаже спортсмен у змаганні, що він при цьому буде відчувати і заради чого він все це робив.

В. А. Дьомін (1974) при дослідженні мотивів діяльності пропонує спиратися на аналіз суб'єкт-об'єктних зв'язків, причому таких, які мають певний смисловий зміст для суб'єкта, сприяють або перешкоджають досягненню мети, що стоїть перед ним, тобто є для нього інформативно значущими. Така постановка питання, по-перше, вимагає від дослідника завжди розглядати

конкретного суб'єкта, зайнятого в певній сфері діяльності і, по-друге, дозволяє створити експериментальну методику дослідження структури мотиву діяльності спортсменів.

Теорія діяльності у спорті подальшої розробки зазнала в працях Р. А. Пілояна (1980; 1981; 1984; 1985). Він дав визначення поняття «мотивація спортивної діяльності», під яким автор має на увазі особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвіднесення ним своїх потреб і можливостей із предметом спортивної діяльності, що служить основою для постановки і здійснення цілей, спрямованих на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату. Розкрито основи теорії діяльності, запропоновані рекомендації тренерам для вивчення мотивації, виявлено її особливості в кульмінаційні моменти діяльності спортсменів, а також розроблено методику виділення основних чинників спортивної діяльності (Р.А. Пілоян, 1984). В інших дослідженнях переконливо показано, що успішність виступу спортсмена залежить від характеру мотивації та узагальнено науково-практичний досвід її формування для досягнення високих результатів (Р.А. Пілоян, 1980; 1981).

Інший аспект аналізу спортивних єдиноборств з позиції теорії діяльності пов'язаний з тим, що будь-яке протиборство розглядається автором як реалізація окремих дій, підпорядкованих конкретній меті. Далі показано, що будь-яка дія відбувається за допомогою операцій, які підпорядковуються не цілі, а умовам реалізації дії. У цілому сформульовані принципи дослідження процесу спортивного протиборства для виявлення орієнтирів індивідуалізації підготовки спортсменів (Р.А. Пілоян, 1985).

Наступний крок аналізу спорту з позицій розглянутої теорії пов'язаний з його розчленуванням на окремі дії. Критерієм їх виділення є мета, яка ставилася спортсменом кожного конкретного моменту діяльності, будь то змагання, тренування або щось проміжне, пов'язане з відновленням сил або перемиканням на іншу діяльність. Саме мета цементує і підпорядковує собі всі помисли і поведінку спортсмена, а тому її прийнято розглядати як «системоутворювальний чинник» дії.

Якщо, коли виникає необхідність розкрити внутрішні відносини, характерні для діяльності зазвичай вдаються до «одиниць» аналізу, називаються в теорії діяльності «діями».

Дія відрізняється від діяльності тим, що мотив її сформований на основі суб'єкт-об'єктних зв'язків, які включають не сам предмет діяльності, а лише одну зі складових його реальностей. Важливою особливістю дій є їх підпорядкованість свідомій меті.

Принциповим положенням теорії діяльності є те, що кожна з одиниць діяльності може поділятися, тобто у процесі досягнення однієї мети може статися виділення проміжних цілей. У результаті цілісна дія поділяється на ряд окремих послідовних дій. Мета досягається через реалізацію проміжних цілей, тому всі моменти активності спортсмена від виникнення цілі до її реалізації слід розглядати як дії суттєво також, що поділ однієї дії на кілька складових частіше за все пов'язанні із труднощами її реалізації.

Дія характеризується і тим, що її мета повинна бути усвідомлена відносно мети діяльності.

У свою чергу, в якості складової частини окремих дій в теорії діяльності прийнято використовувати так звані операції. Під операцією А. Н. Леонт'єв (1972) розуміє спосіб виконання дії. На його думку, операція являє собою необхідний вміст будь-якої дії, але вона не тотожна з дією. Одна і та ж дія може здійснюватися різними операціями, і навпаки, – одними і тими ж операціями здійснюються іноді різні дії. Якщо дія підпорядкована меті, то операція залежить від умов, в яких дія реалізується.

Важливим в осмисленні суті понять «дія» і «операція» є те, що будь-яка свідомо операція спочатку формується як дія, а вже потім може набути форми автоматизованого досвіду, і при постановці перед спортсменом нової мети така дія стане способом виконання іншої. Особливо наочно перехід дії в операцію видно у становленні технічно-тактичної майстерності спортсменів.

Цей процес яскраво спостерігається при формуванні складних технічно-тактичних дій (комбінацій). Окремі прийоми, спочатку виступають як самостійні дії, утворюють одну цілісну дію, а самі виконують функцію операцій.

Операції – це по суті найдрібніші елементи дії, які спортсмен реалізує автоматично (без участі свідомості) під впливом складних умов (особливостей противника, особистого стану, рахунку балів в поєдинку і т.п.).

Важливим у розумінні основ теорії діяльності є уявлення про те, що всі наведені категорії діяльності: потреба, мотив, предмет діяльності, дія і операція-виступають не як застигли утворення, а в діалектичному розвитку, що змовляє зміни, взаємні переходи, які відображають стан особистості спортсмена на якісно новому шаблі формування.

Таким чином, фізичний і психічний розвиток людини, формування його як особистості завжди протікає в діяльності. Процес пізнання людини, розкриття його можливостей можуть бути продуктивно здійснені лише за умови вивчення його в діяльності (Р.А. Пілоян, 1984).



Розглянувши відправні положення теорії діяльності, необхідно торкнутися того, що може перешкодити її успішному використанню при аналізі таких специфічних видів спорту, як єдиноборство.

Перш за все, ця теорія є суто психологічною. Її створювали для пояснення того, яким чином через діяльність формується свідомість та інші психічні функції. Це, безумовно, допомагає розібратися в питаннях мотивації, цілеспрямованості, волі, і психічної стійкості спортсменів та ін. Однак у спорті дуже важливо знати не тільки психологічні, а й фізіологічні механізми формування дій та операцій. З педагогічної точки зору дуже важливо зрозуміти, як в єдиноборствах окремі операції об'єднуються в цілісні дії, а з них складається сама діяльність. Більш того, в теорії діяльності немає таких понять, як «техніка» і «тактика». Все це разом узятє потребує доповнити аналіз рухової структури спортивної боротьби з точки зору теорії діяльності знаннями, накопиченими в теорії та практиці спорту (Р.А. Пілоян, Ю.А. Шахмурадов, 1997).

Названі вище автори розглянули руховий склад спортивної боротьби з позиції двох теорій: діяльності і спорту, а також з точки зору практики цього виду спорту. У ній представлена змагальна частина спортивної боротьби і відсутній процес тренування як такого, хоча, безумовно, все це у тренуванні є. Виділення трьох компонентів боротьби і відповідно трьох розділів підготовки: технічної, тактично-технічної і тактичної – не випадковий, оскільки завдяки цьому вдається не тільки розібратися в руховій структурі цієї групи видів спорту, а й пояснити сутність техніки і тактики.

Р. А. Пілоян і Ю. А. Шахмурадов (1997) ввели поняття «сукупність операцій». З одного боку, борець за допомогою окремої операції (переміщення, захоплення, ривок, поштовх і т. П.) не домагається матеріального переваги (балів) над суперником, а лише створює для цього передумову (виконує захоплення, виводить з рівноваги, зближується і т. п.) і ніби виконує проміжне завдання. З іншого боку, в умовах протиборства навіть найпростіше проміжне завдання часом не можна виконати за допомогою однієї операції. Для цього потрібна ціла сукупність операцій, логічно пов'язаних між собою. На їх формування йде багато часу, проте основне зусилля тренера спрямоване на поєднання окремих операцій та їх сукупностей у цілісні дії. Наскільки це буває непросто, можна довести, пояснивши різницю між прийомом атаки і атакуючою дією. Прийом атаки (кидок, звалювання, перекид, переворот і т.п.) без тактичної підготовки – результатна частина дії, і тільки у поєднанні з нею він стає повноцінною дією, що приносить вигравні бали. Специфіка боротьби у тому, що навчання атакуючої дії завжди починають на партнері, який не пручається. У цих умовах спортсмен без особливих зусиль опановує саме

результатуючу його частину (кидок, переклад, звалювання, переворот і т.п.), тобто прийом, а засвоєння підготовчих операцій ніби гальмуються, оскільки вони всі побудовані на різних реакціях партнера (опір, перемикування уваги тощо), а новачок ще не вміє їх адекватно відтворювати. Причому на перших порах цей недолік навчання може виявитися і непоміченим, оскільки в реальному поєдинку спортсмен буде проводити прийоми за рахунок численних помилок суперників і тим переконувати тренера і самого себе у прогресі своєї підготовленості. Трохи пізніше, з підвищенням майстерності суперників, раптом виявиться ця залежність спортсмена від помилок суперників. Недарма про таких борців говорять, що він вміє проводити прийоми, але не вміє боротися, у нього є техніка, але відсутня тактика. Таким чином, техніка борця – це способи реалізації окремих операцій та їх стійких сукупностей, засвоєні ним до автоматизму, які створюють передумову для здобуття перемоги над суперником. Елементарною одиницею аналізу техніки є операція.

Наступний вузловий компонент спортивної боротьби – окремі дії. У поєдинку борця призводять до перемоги не добре засвоєні (до автоматизму) окремі операції та їх сукупності (техніка), а якісно нові рухи, тобто дії, в яких провідну роль відіграє мета. Дія – це не механічне поєднання окремих операцій, а їх варіативно-стійка єдність у зв'язку з незмінністю мети і мінливістю умов перебігу поєдинку.

Борець повинен бути націлений на атаку, а якою вона вийде – буде залежати від його можливостей і умов ходу поєдинку (стану самого борця, опору суперника, поведінки суддів і т.п.). Таким чином, атакуюча дія не тільки виступає головним елементом, а й ілюструє, яким чином техніка борця поєднується з тактикою (Р.А. Пілоян, Ю.А. Шахмурадов, 1997).

Як правило, будь-яка атакуюча дія починається з підготовчих операцій, спрямованих на створення зручної ситуації для проведення прийому атаки (кидка, перекладу, перевороту тощо). Грунтуючись на понятті «орієнтовна основа дії», введеному П. Я. Гальперінім (1954), тактичними підготовками можна вважати ті операції, які й становлять орієнтовну основу атакуючих дій, оскільки спрямовані на відвернення суперника від ходу поєдинку і дають можливість перекинути його з найменшою витратою сил. Тому здатність і готовність борця на основі врахування особливостей суперника добирати і реалізовувати незнайомі чи незручні для останнього тактичні підготовки і за рахунок цього проводити атаку свідчить про його тактичну підготовленість, зокрема, про володіння тактикою проведення атакуючих дій (Ленц О.М., 1967). У кожній дії борця, і особливо в атакуючого, техніка зливається з тактикою, оскільки саме в них заздалегідь вироблені автоматизми окремих операцій у

зв'язку з особливостями суперника набувають осмисленості і тактичності забарвленості.

Наступним критерієм тактично-технічної підготовленості борців є наявність в їх арсеналах різних сукупностей дій (комбінацій, зв'язок і т.п.). Серед усього того, що становить суть вищої майстерності, особливе місце займають так звані алгоритми дій, що реалізуються в ході поєдинку. Досвідчений майстер проводить змагання – поєдинок за наміченим і закріпленим у тренуваннях планом. Згідно з ним він нав'язує супернику ту послідовність дій, яка в результаті веде до перемоги з найменшою витратою фізичних сил і душевної енергії. Нащастіше вона може виглядати так. Спочатку борець проводить розвідку, потім атакує і домагається переваги, після цього переходить до дій контратаки і в кінці завершення атаки, в залежності від співвідношення сил і дій суперника, проводить у нарощуванні або збереженні переваги. Ось ця або інша послідовність дій, заздалегідь продумана, з урахуванням особливостей супротивника і власних можливостей, і становить тактику ведення поєдинку (В. Т. Джапаралієв, 1981).

Далі слід торкнутися нового поняття «поведінкові комплекси». Це сукупність дій під час змагання. Справа в тому, що борцівський турнір насичений безліччю завдань, які необхідно виконувати поза рамками поєдинку. Перш за все, це зважування, підготовка до поєдинку (розминка та налаштування), Відновлення сил, спостереження за суперниками (розвідка), відволікання від ходу змагання і багато іншого. Причому якщо в поєдинку виконання кожної завдання протікає в дотриманні певного часу, то в турнірі цього немає, і тому часто зникає необхідність концентрації борця на самій цільовій установці. Так, наприклад, мету – відновити сили в поєдинку – спортсмен повинен досягти за декілька секунд. Зробити це він може будь-яким способом (нав'язавши суперникові незручне захоплення, постійно швунгуючи, переміщуючись й т. П.). Тому все це слід віднести до категорії дій. Для досягнення такої ж мети після поєдинку в борцівському турнірі відводиться тривалий час, причому для цього слід або поїсти, поспати, прийняти масаж, або зробити і те, і інше, і третє. З урахуванням часових витрат, тривалості процедури досягнення цієї мети, а також ступеня концентрації на самій установці (між поєдинками борець під час відновлення сил може перемикається на виконання інших завдань, наприклад, на спостереження за суперниками) ці процеси віднесені до розділу поведінкових комплексів (Р. А. Пілоян; Ю.А. Шахмурадов 1997).

Таким чином, загальні цільові установки борця, такі як зважитися, підготуватися до поєдинку, вивчити суперника і т.п., слід назвати «поведінковими комплексами», а їх продуману послідовність, що приводить до

досягнення мети, поставленої в турнірі, можна вважати тактикою участі у змаганнях. Отже, виходячи з теорії діяльності, тактика борця – це способи реалізації конкретних дій, способи ведення поєдинку, способи змагання в цілому. Вона полягає у виборі і виконанні у певній послідовності (з урахуванням особливостей суперника і ситуації, що склалася) окремих операцій у структурі дії, окремих дій у структурі поєдинку або окремих поведінкових комплексів у структурі змагання і призводить до досягнення кінцевої мети з найменшими витратами (Р.А. Пілоян; Ю.А.Шахмурадов, 1997).

Таке розуміння тактики дозволяє, розчленувавши поєдинок на окремі дії і виявивши його просторово-часову структуру, дати кількісну оцінку явищам, які мають виконують під час боротьби і завдяки цьому розкрити закономірності спортивного протистояння в цілому.

### ***Структура змагальної діяльності.***

Структурою об'єкта прийнято називати «сукупність стійких зв'язків його елементів, що забезпечують цілісність, збереження основних властивостей об'єкта при різних зовнішніх і внутрішніх змінах» (ЕС). Отже, передумовою вивчення структури будь-якого об'єкта є виявлення складових його елементів і визначення характеру зв'язків між ними. Причому виявлення приналежності елементів також потребує точного аналізу, що виключає суб'єктивне сприйняття. Аналіз структури може бути виконаний з різним ступенем деталізації. У загальному вигляді структура змагальної діяльності визначається спрямованістю на досягнення більш високої оцінки якості власної діяльності порівняно з оцінкою діяльності суперників. При цьому враховуються закономірності порівняння, зумовлені спеціальними та етичними правилами змагань (А.А. Красніков, 2003).

У структурі змагальної діяльності спортсменів В. С. Келлер (1986) виділяє такі елементи: сприйняття середовища, поведінку супротивників і партнерів, динаміку власного стану; аналіз отриманої інформації порівняно з колишнім досвідом і метою змагань; вибір непередбачуваного рішення; його втілення у відповідних рухових діях.

Особливостями структури змагальної діяльності у спорті, що впливають з функціональної структури діяльності спортсмена і визначають її специфіку:

- 1) сприйняття інформації в умовах маскування і хибності дій противника;
- 2) обробка інформації і прийняття рішення в умовах обмеження простору і часу;
- 3) втілення прийнятих рішень в умовах активного протистояння противника і не завжди сприятливих умовах середовища і діяльності партнерів (Матвеев Л.П., 1999; Келлер В.С., 1986).

При аналізі змагальної діяльності методологічно важливо представити принципову схему її структури. У залежності від необхідного ступеня конкретизації аналіз структури змагальної діяльності може бути виконаний на рівні:

- Загальних характеристик змагальної діяльності,
- Особливостей змагальної діяльності у спорті,
- Характеристик змагальної діяльності у групах видів спорту,
- Специфіки змагальної діяльності у виді спорту,
- Особливостей змагальної діяльності в окремих дисциплінах виду спорту

(А. А.Красніков, 2003).

Л. П. Матвеев (1997), Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов (1997) вважають, що структура змагальної діяльності має трифазний характер, а саме:

- Перша фаза – передстартова;
- Друга фаза – власне змагальна;
- Третя фаза – це фаза «післядії».

**Перша фаза** –це час між останнім тренуванням і початком змагань. Вона складається з психологічного налаштування і передзмагальної розминки, яка часто дуже відрізняється від тренувальної.

**Друга фаза** – всі дні, протягом яких змагаються спортсмени. Вона включає в себе побудовану модель технічно-тактичних дій, сам процес спортивного суперництва і корекцію окремих елементів змагальної діяльності у процесі змагання.

**Третя фаза** – час найближчого і далекого відновлення після змагань-включає в себе фазу ближнього відновлення, аналіз проведеного змагання і далекого відновлення з можливим виходом у фазу суперкомпенсації (стану більш високого, ніж до старту).

На думку Г. С. Туманяна (2000), структура змагальної діяльності борців складається з двох частин: передзмагальної і власне змагальної. Перша включає час між останнім тренуванням і передзмагальним днем, а друга – всі дні, упродовж яких змагаються борці. Власне змагальна частина складається з участі в сутичках (основна) і з часу між поєдинками (допоміжна).

В ударних єдиноборствах, зокрема боксі, виділяють чотири її види:

- 1) предбойову (передстартову) діяльність;
- 2) бойову (безпосередньо-змагальну) діяльність;
- 3) міжраундну діяльність;
- 4) міжбойову діяльність.

Предбойова діяльність визначається часом підготовки спортсмена до майбутнього поєдинку, бойова діяльність – це час, за який проходить поєдинок, міжраундна – час відпочинку між раундами, міжбойова – період часу після

закінчення бою до початку предбойової діяльності перед наступним поединком (Н.А. Худадов, 1997). Розглядаючи структуру змагальної діяльності одноборців на прикладі тхеквондо, за аналогічним принципом, тобто у хронологічному порядку, С. В. Павлов (2004) докладно описав зміст її фрагментів (фаз).

### **1. Передбойова (передстартова) діяльність.**

Її мета – досягти стану готовності до виступу, який у цілому був сформований під час передзмагання і визначається оптимальним функціонуванням основних внутрішніх механізмів (компонентів) бойової діяльності. У передстартовій діяльності єдиноборців виявляється основна цільова змагальна установка, а також і провідна мотивація досягнення. Мотивуючими чиниками передстартової діяльності можуть бути: зовнішня інформація (або псевдоінформація) про слабкі місця противників, їх недостатню підготовленість (фізичну, психічну і т.д.), і навпаки, про позитивні якості і переваги самого спортсмена, думки фахівців про його майстерність і перспективи, вдале жеребкування.

#### **12. Бойова (безпосередньо-змагальна) діяльність.**

Змагальний бій у єдиноборствах є основним, найбільш специфічним і конфліктним видом діяльності спортсмена, у процесі якого проявляються ті компоненти стану спортивної підготовленості, які необхідні для її ефективного виконання. У ході бою виявляються і впливають на спортсменів раніше сформовані мотиви змагальної діяльності та мотивація досягнень, а також цільові установки, вироблені до початку бою. Сформована до змагань мета виступу і відповідна установка спортсмена зберігаються протягом турніру. До початку бою спортсмени мають орієнтовну програму дій, в окремо деталізовану для різних спортсменів, яка значною мірою визначає комплекс бойових установок спортсмена. До них належать, по-перше, технічно-тактичні установки, які визначаються властивою спортсмену манерою бою і по-різному проявляються при зустрічі з суперниками з різними індивідуальними особливостями і стилем діяльності; по-друге, ситуативні установки, пов'язані з готовністю миттєво і вибірково застосовувати напрацьовані бойові дії в певних ситуаціях поединку; по-третє, рухові установки, що виражають готовність застосовувати конкретні технічні навички-удари, захист та їх автоматизовані комбінації в типових ситуаціях протидії. Успішність реалізації цих установок залежить від уміння спортсмена миттєво орієнтуватися в поточних ситуаціях і використовувати сприятливі моменти для виконання дій, від швидкості прийняття адекватного рішення, вольової мобілізації в бою.

**3. Межраундова діяльність** – короткотривалі види змагальної діяльності, безпосередньо стикаються з бойовою діяльністю і підпорядковані тій же головній меті. Ця діяльність виконується у тісному контакті з секундантом

(тренером або особою, яка його замінює), і її метою є відновлення працездатності спортсмена та підвищення або збереження ефективності ударно-захисної протидії супернику в наступному раунді, поєдинку.

**4. Міжбойова діяльність** – здійснюється в період після закінчення виграного бою і до початку передстартової діяльності перед наступним поєдинком. У процесі міжбоювості діяльності, як правило, домінує сформована мотивація відповідної змагальної діяльності, яка включає і значні побічні мотиви, а також раніше визначена мета. Цілями міжбоювості діяльності є: відновлення працездатності, підготовка до зустрічі з противником і «підведення» до оптимального стану спортивної підготовленості. До мети міжбоювості діяльності входить зняття психічної напруженості, яка виникла у змаганнях, аналіз і оцінка минулого поєдинку, складання орієнтовного плану майбутнього бою і створення відповідних бойових установок, відновлення працездатності і, якщо потрібно, регулювання вагового режиму.

На думку С. В. Павлова (2004), такий підхід дає можливість більш широко і детально виявити зміст змагальної діяльності, а надалі встановити вираженість психічних, технічних, тактичних, фізичних і функціональних компонентів, що визначають її ефективність.

Однак А. А. Красніков (2003) з цього приводу робить важливе і принципове, на нашу думку, зауваження, що при аналізі структури змагальної діяльності слід обмежитися часом виконання конкретної вправи, що є предметом суперництва. Автор зазначає, що виділення у структурі змагальної діяльності «передстартових» фаз і фаз «післядії», переживань і осмислення підсумків суперництва робить необхідним включення всього потоку діяльності у структуру змагальної, оскільки неможливо точно вказати початок передстартової фази і момент завершення фази післядії. Крім того, в системі змагань фази післядії, мабуть, повинні трансформуватися в передстартові фази наступних стартів. Тому у випадках, коли положення про змагання передбачає кілька спроб, стартів, розіграшів, зустрічей, ступенів, кожен з них слід розглядати як самостійний факт змагальної діяльності.

Характеризуючи структуру змагальної діяльності, В. М. Платонов (1984) відзначає, що об'єктивізація процесу спортивного тренування в різних видах спорту значною мірою залежить від чіткого уявлення про структуру змагальної діяльності, про ті складові, які в сумі визначають її результат. Різні параметри, що характеризують ті чи інші компоненти змагальної діяльності, часто слабо пов'язані між собою і вимагають диференційованого вдосконалення. Лише визначивши рівень досконалості окремих складових, можна об'єктивно оцінити слабкі ланки у структурі змагальної діяльності окремого спортсмена і накреслити шляхи його подальшого вдосконалення з урахуванням наявних

резервів. Автор у структурі змагальної діяльності в циклічних видах спорту виділяє компоненти. Так, у спринті він виділяє 4 компоненти: швидкість реакції на стартовий сигнал, що визначається за часом від пострілу до першого руху бігуна; якість стартового розбігу, що оцінюється за часом пробігання відрізка 30 метрів з низького старту; абсолютна швидкість бігу; ефективність фінішу.

Слід зазначити, що в такому випадку точки зору В. М. Платонова (1984) і А. А. Краснікова (2003), щодо тривалості змагання, аналогічні. Причому останній робить 2 принципово важливих зауваження:

1) аналіз змагальної діяльності в різних видах спорту найчастіше зводиться до вивчення операційного складу технічно-тактичних дій, механізмів енергозабезпечення при виконанні змагальної вправи, що значно збіднює реальну структуру діяльності;

2) при аналізі структури змагальної діяльності в різних видах спорту виділяється різна кількість компонентів.

Деякі автори (О.П. Юшков, В.І. Шпанів, 2001) виділяють тактичні та технічні компоненти змагальної діяльності (у боротьбі).

При аналізі відношень між руховими можливостями, технічними операціями і тактичними діями необхідно враховувати можливість їх взаємної компенсації, в результаті якої вади, наприклад, фізичної підготовленості, можуть бути компенсовані раціональним розподілом сил при виконанні змагальної вправи. У цьому зв'язку В. С. Келлер (1995) відзначив найбільш типові варіанти компенсацій:

– недоліки тактичної підготовленості компенсуються швидкістю рухових реакцій, стійкістю і пластичністю уваги, відчуттям часу, та дистанції;

– недоліки структури уваги компенсуються швидкістю сприйняття та аналізу особливостей ситуації, точністю м'язово-рухових диференціювань;

– недоліки пластичності уваги компенсуються швидкістю рухових реакцій, умінням прогнозувати зміни ситуації, відчуттям часу;

– недоліки швидкості рухових реакцій компенсуються вмінням прогнозувати зміни ситуації, відчуттям часу та дистанції, структурою і пластичністю уваги;

– недоліки точності рухових диференціювань компенсуються увагою, швидкістю рухових реакцій, відчуттям часу.

Рівень прояву рухових можливостей, склад технічних операцій і тактичних дій також визначається мотивами і потребами, заради задоволення яких здійснюється діяльність, але при цьому спортсмени зобов'язані слідувати нормам та правилам поведінки, встановленими для спортивних змагань. Сила мотивів, а також їх спрямованість визначається потребами і особистісними особливостями спортсменів, процес реалізації яких повинен розгортатися у



відповідності до етичних норм і правил суперництва. Без глибокого аналізу цих складених і підпорядкованих відношень неможлива структура змагальної діяльності.

У процесі змагальної діяльності, в результаті впливів зовнішніх і внутрішніх чинників на одноборців, змінюється не сама структура діяльності, а той стан, який відчують спортсмени. Змагальна діяльність у спортивних іграх та єдиноборствах триває зі змінною інтенсивністю нервово-м'язових напружень з дискретно-екстремальними навантаженнями і характеризується чергуванням активних і пасивних фаз (М.А. Годик, 1980; А.В. Івойлов, 1986).

І. Д. Свіщев, А. І. Курашкін, В. М. Коновалов із співавт. (1990), аналізуючи спільну діяльність борців і арбітра, виділили різні за тривалістю та змістом етапи поєдинку – епізоди і паузи. Ці етапи набули назву «квантированих». В епізоді поєдинку дзюдоїст нападає, захищається, відповідає на атаки суперника, долає його захист, постійно перебуває в очікуванні нападу суперника.

У той же час пауза поєдинку характеризується відсутністю обміну дій борців, наявністю очікування і рефлексії сигналу арбітра до початку взаємних дій. У паузі у кожен із дзюдоїстів не очікує безпосереднього нападу суперника, а також можливості нападу на суперника. Під час паузи спортсмен має можливість, хоча й обмежену, згадати минулий епізод, порівняти його з відомими йому варіантами, дійти до висновків, окреслити мікропрограму наступного епізоду, прийняти рішення, уточнити деталі і визначити форму взаємодій, яка сприяла б досягненню кінцевої мети поєдинку. Крім того, в паузі борці оцінюють характерні особливості дій один одного, суддів, тренерів і реакції глядачів. Суддя під час паузи може зробити борцям зауваження, попередження, викликати лікаря, змусити упорядкувати костюм. В паузі наявний комунікативний бік спілкування. Таким чином, у спільній змагальній діяльності суб'єктів спортивного поєдинку поєднують три складові спілкування: в епізоді – переважно інтеракція (обмін діями); в паузі – комунікація (обмін інформацією); в епізоді і паузі – взаємна перцепція (взаємопізнання).

Позитивні і негативні ознаки підготовленості спортсменів, з одного боку, знаходять вияв тільки в умовах змагань, з іншого – специфіка змагальної діяльності служить орієнтиром для побудови тренування. Вивчення структури змагальної діяльності дозволить подолати суперечності – неадекватність тренувальних (за багатьма параметрами) і змагальних навантажень. Істотні розбіжності характерні, перш за все, для змістовно-часових параметрів тренувальних завдань у структурі тренувального заняття.

Таким чином, дослідження структури змагальної діяльності має спрямовуватися на створення моделі ігрового змагального протистояння (час протікання ігрових ситуацій, їх структура, склад технічно-тактичних дій). У свою чергу відсутність цієї інформації ускладнює планування і контроль тренувального процесу, особливо при підготовці до головних змагань (Ю.Д.Железняк, В.М.Шулятьєв, 1988).

### ***Управління тренувально-змагальною діяльністю.***

У сучасному спорті змагальна боротьба набуває все більшого загострення, зростає політичне, соціальне та економічне значення спортивних досягнень. Дедалі актуальнішим стає питання наукового обґрунтування та удосконалення управління підготовкою спортсменів (Д.Г. Міндіашвілі, 1996; А.А. Новиков, 2000; Н.Г. Озолін, 2004; Б.І. Тараканов, 2000).

Процеси управління здійснюються з урахуванням якісних принципів і на основі кількісної інформації. Уперше принципи управління ввів Н. Вінер (1958), що видав фундаментальну працю «Кібернетика». Однак, як зазначає А. Г. Карпєєв (1998; 1999), ще задовго до нього різні ідеї управління висловлювалися багатьма вченими. Наука вивчає загальні закономірності управління в різних системах, називається «кібернетика».

Методологічною основою системи управління підготовкою спортсменів є праці основоположників теорії управління (кібернетики) (М. Вінер, 1958; П.К. Анохін, 1978; Н.А. Бернштейн, 1947, 1966 і ін.)

Основи управління у спорті розкриті в працях Ю. В. Верхошанським (1981; 1985), М. А. Годика (1980; 1982; 1988), В. М. Заціорського (1969; 1982), Л. П. Матвєєва (1977; 2005), М. Я. Набатникової (1982), В. М. Платонова (1980; 1984; 1986; 1997).

Різні аспекти управління у спортивних єдиноборствах розглянуті в роботах А. В. Гаськова (1998-2000); Н. І. Дергунова, О. В. Ендропова, А. А. Калайджяна (2001); С. В. Калмикова (1993; 1994); Д. Г. Міндіашвілі, Ш. Т. Невретдінова, Б. А. Подліваєва (2000), А. А. Новикова (1998; 2000); А. А. Новикова зі співавт. (1984); А. А. Петрунева з співавт. (1988); Д. А. Тишлера (1984); Ш. К. Шахова (1998); О.П. Юшкова (1994); О. П. Юшкова, В. І. Шпанова (1999).

Термін «управління» у спорті використовується в різних значеннях. Управління в широкому значенні – це переклад будь-якої системи в бажаний стан (В.М. Заціорский, 1982) або цілеспрямований вплив, що переводить об'єкт з одного стану в інший (А. Г. Карпєєв, 1998). При цьому обов'язковими складовими елементарної керованої системи є керуючий і керований об'єкти (В.М. Заціорский, 1982).

Основні положення кібернетики можуть бути сформульовані так:

1. Процеси управління та зв'язку в машинах, живих організмах і суспільстві – подібні. Ці процеси, насамперед, полягають у передачі, зберіганні і переробці інформації, тобто різних сигналів, повідомлень, відомостей.

2. Кількість інформації – кількість вибору ототожнена з негативною ентропією, тобто мірою хаотичності системи і є, подібно кількості енергії, однією з фундаментальних характеристик явищ природи. Діючий об'єкт поглинає інформацію із зовнішнього середовища і використовує її для правильного вибору поведінки. Інформація ніколи не створюється, вона тільки передається і приймається, але при цьому може втрачатися. Вона спотворюється перешкодами на шляху до об'єкта управління і всередині нього.

3. Характерною особливістю будь-якого керуючого пристрою є доцільність його поведінки, спрямованої на досягнення мети. Але знати мету недостатньо, потрібно досягати її. Необхідно знати алгоритм управління.

4. Алгоритм управління – це правило (спосіб) досягнення мети. Для управління необхідна наявність прямого і зворотного зв'язку. Треба знати, як управляти об'єктом (алгоритм) і до чого прагнути (мета). Тому для управління необхідно володіти інформацією (А.Г. Карпеев, 1998).

При розгляді системи підготовки спортсменів можна застосовувати такі дослідницькі підходи, описані В. Г. Афанасьєвим (1973):

- 1) системно-компонентний, що розкриває зміст її складників ;
- 2) системно-структурний, що виявляє взаємозв'язок і взаємозалежність цих елементів;
- 3) системно-функціональний, який досліджує закономірності функціонування системи;
- 4) системно-інтегративний, що пояснює механізми збереження самої системи ;
- 5) системно-комунікативний, що характеризує зв'язку досліджуваної системи з іншими системами, тобто з зовнішнім середовищем;
- 6) системно-історичний, що розкриває розвиток і функціонування системи в часі.

Нині різні фахівці в літературі наводять різну кількість послідовних стадій (операцій) управління, наприклад, цикл із шести стадій: 1) визначення мети; 2) визначення вихідного стану керованої системи; 3) розробка програми дій, яка передбачає основні перехідні стани системи, зумовлені специфікою процесу управління; 4) отримання інформації за певною системою параметрів про стан керованої системи (зворотний зв'язок) у будь-який час управління; 5) переробка інформації, отриманої по каналу зворотного зв'язку, і вироблення коригувальних впливів; 6) реалізація коригувальних впливів (Ахматгатін А.А., 2005).

Також виділяють цикл з восьми стадій (операцій): 1) узгодження тренером і спортсменом наставлених перед ними цілей, 2) аналіз можливостей досягнення цілей; 3) формулювання завдань на основі виявлення невідповідностей між цілями і можливостями їх досягнення; 4) вироблення і прийняття рішень, що включають спектр вузлових дій і основних умов, необхідних для досягнення цілей; 5) складання планів і програм, які фіксують склад і послідовність дій, а також терміни реалізації цих дій; 6) організація виконання планів, яка полягає в інформуванні спортсменів про проблеми та шляхи їх вирішення, видача розпоряджень з кожного завдання, створення системи педагогічних впливів для виконання планів, стимулювання дій спортсмена; 7) контроль виконання планів на основі порівняння динаміки проміжних результатів з кінцевими цілями підготовки; 8) коригування будь-яких аспектів діяльності спортсмена з метою забезпечення виконання наміченої програми (Тараканов Б.І., 2000; та ін.)

Ймовірно, що кількість стадій (операцій) управління буде залежати від того, як дослідник підходить до цієї проблеми і які компоненти він прагне розглянути і показати докладніше, а які він може залишити поза увагою. Однак основні положення системи управління підготовки спортсменів, розроблені різними фахівцями, принципово схожі.

Так, М. А. Годик (1980; 1982) спочатку вказував, що управління будь-яким процесом, в тому числі тренувальним, складається з трьох основних стадій: 1) збір інформації про об'єкт управління та зовнішнє середовище, в якому він функціонує, 2) аналіз отриманої інформації; 3) прийняття рішення і планування. Ці стадії утворюють завершений, багаторазово відтворюваний цикл до повної реалізації цільової програми управління. Автор виділив вже 2 стадії: 1) реалізація програм і планів підготовки; 2) контроль за ходом реалізації, внесення необхідних корекцій у документи планування та складання нових програм і планів (Годик М.А., 1988).

У процесі управління необхідно враховувати етапні, поточні та оперативні стани спортсменів (Зациорский В.М., 1982).

Управління спортсменом, його підготовленістю під час досягнення високих спортивних результатів полягає в послідовному виведення і його на більш високий рівень функціонування відповідно до нових, підвищених вимогами, зумовленими зростанням його кваліфікації (Новиков А.А., Колесов А.І., 1972).

Спортивне тренування справедливо розглядається як процес управління, складність якого полягає в тому, що неможливо безпосередньо управляти спортивними результатами. Це досягається лише опосередковано. Тобто тренер керує лише діями (поведінкою) спортсмена: він задає йому програму вправ

(тренувальне навантаження) і домагається її правильного та ефективного виконання, зокрема, правильної техніки рухів (Зациорский В.М., 1982).

Аналіз літератури свідчить про те, що ще 40 років тому об'єктом управління розглядався процес спортивного тренування. Проте після впровадження у спорт системних уявлень об'єкт управління значно розширився і тепер уявляє собою процес підготовки як складну і залежну від багатьох чинників систему (А. Д. Суханов, 2001). Одними з перших запропонували зробити це В. В. Кузнєцов і А. А. Новиков (1971). Дещо пізніше В. М. Дьячкова (1972) в науковий обіг був уведений термін «модель», що ототожнюється з психологічним терміном «установка».

Потім В. А. Дьоміним (1975) був висунутий і поступово знайшов визнання принцип первинності змагань і вторинності тренування. Багато питань, пов'язаних з удосконаленням системи управління підготовкою спортсменів, розглянуті в роботах Р. А. Пілояна (1986), В. М. Ігуменова, Р. А. Пілояна, Г. С. Туманяна (1985), Ю. А. Шахмурадова (1997; 1998).

У процесі управління системою підготовки спортсменів необхідне виконання комплексу завдань: визначення характеристики поточного стану структури підготовленості, виявлення структури змагальної діяльності цільового рівня; діагностика функціональних можливостей і визначення основних напрямків роботи, шляхів досягнення необхідного ефекту; підбір засобів і методів тренування та їх розподіл у часі з метою переведення структури підготовленості на необхідний рівень; поетапний контроль за ефективністю процесу підготовки, забезпечення можливості корекції управлінських впливів (М.А. Годик, 1980; В.М. Платонов, 1986; Д.А. Тишлер, 1984; О.П. Юшков, 1994).

Проблема управління сучасним тренувальним процесом, як вказують В. В. Нелюбін, Д. Г. Міндіашвілі (1993), надзвичайно складна, оскільки зачіпаються широкі аспекти підготовки спортсменів, і може бути вирішена позитивно тільки при концентрації спільних зусиль вчених і фахівців. Надзвичайне загострення конкуренції на міжнародній арені висуває підвищені вимоги до тренерів і спортсменів, примушуючи їх вести постійний пошук більш ефективних форм, засобів і методів підготовки.

При цьому однією з найактуальніших проблем усіх видів єдиноборств є перехід від емпіричної побудови тренувального процесу до науково обгрунтованого управління ним. У вільній боротьбі вона зачіпає найрізноманітніші аспекти підготовки спортсмена і може бути вирішена тільки при концентрації зусиль фахівців теорії і практики. Причому виконання приватних завдань удосконалення майстерності борця повинно проводитися, насамперед, з урахуванням останніх змін, внесених ФІЛА у правила змагань.

Аналітичний підхід до управління сучасним тренувальним процесом повинен також орієнтуватися і на підвищення видовищності змагань поєдинків, що дозволить боротьбі успішно конкурувати з тими видами спорту, які традиційно мають симпатії серед глядачів та вболівальників. Чим швидше буде перебудовуватися процес підготовки в національних командах на такій основі, тим вищими і стабільнішими будуть результати цієї школи (В.В. Нелюбін, Д.Г. Міндіашвілі, 1993).

Важливою умовою підвищення ефективності управління є збільшення кількісних показників сторін підготовленості спортсменів (Р.Е. Мотилянская, 1989).

Говорячи про управління, О. П. Юшков (1994) вказує, що підготовка борця – це велика складна система, для якої характерна ієрархічність підсистем і елементів, наявність декількох якісних рівнів (наприклад, рівнів тренуваності і «спортивної форми» борця), велика кількість об'єктів (наприклад, техніко-тактичні дії, швидкісно-силові вправи, засоби психічної корекції і т.д.), для опису яких потрібні специфічні методи дослідження, зокрема, методи моделювання і структурно-функціонального аналізу.

Практичні аспекти управління такі, як індивідуалізація підготовки, вдосконалення і відновлення ефективності коронних атакуючих дій, підведення спортсменів до відповідальних стартів, терміни прибуття спортсменів на Олімпійські ігри, розглянуті Ю. А. Шахмурадовим (1997). При цьому автор зазначає, що процес управління має відповідати такими основними вимогам:

1. Необхідна наявність суб'єкта і об'єкта управління.

2. В основі управління повинні лежати акти прийняття та реалізації рішень.

3. Управління повинне здійснюватися на основі «моделі майбутнього». У спорті це модель тих змагань, до яких йде підготовка.

4. Неузгодженості, які є між поточним станом спортсмена і моделлю протиборства, тобто змагання, в якому йому доведеться брати участь, повинні служити підставою для конкретизації програми дії.

Під час управління рішення та дії мають коригуватися на основі інформації, що надходить по каналах зворотного зв'язку.

У спортивній боротьбі результати не піддаються прямому вимірюванню, тому введення формалізованих показників дозволяє давати кількісну оцінку окремих елементів керованої системи, тобто самого борця. Це, у свою чергу, завдяки об'єктивізації оцінки стану спортсмена дає можливість точніше і раціональніше підбирати засоби і методи тренування або керівного впливу. У спортивній практиці, особливо при підготовці кваліфікованих борців, не можна обійтися без об'єктивних показників, що характеризують як рівень стану

підготовленості, так і рівень, якого необхідно досягти (В.Г. Оленик, Н.Н. Каргін, 1984).

У дослідженнях А. В. Гаськова (2005) реалізований системно-діяльнісний підхід при аналізі теоретичних та експериментальних даних змагально-тренувальної діяльності сучасних видів спортивних єдиноборств. Подані автором теоретичні основи розвитку сучасних видів спортивних єдиноборств оформлені цілісною системою. Змагальна діяльність у єдиноборствах представлена у двох функціях: перша – діяльність суб'єкта, друга-протиборство двох суб'єктів, що відбивається на спортивній майстерності.

Для ефективного управління тренувально-змагальною діяльністю необхідно враховувати специфіку спортивних єдиноборств, яка полягає в такому:

а) великий арсенал спеціалізованих засобів – прийомів, використовуються для виконання специфічних рухових завдань змагальної діяльності; наявність прийомів з подібною технічною структурою в діях з різними тактичними завданнями;

б) імовірнісний характер розгортання змагальної діяльності, що зумовлений, невизначеними прийомами, які може застосувати противник для вирішення конкретної задачі в певній ситуації спортивного двобою; невизначеністю моменту початку дій; елементами дезінформації, що навмисно вносяться учасниками змагань;

в) безперервна варіабельність взаємодії суперників у часі і просторі при дистанційних і тимчасових обмеженнях;

г) постійно виникають психологічно-тактичні, морально-поведінкові мотиваційні альтернативи і пов'язана з ними різка контрастність емоцій, які часто набувають екстремальних значень;

д) рецепторно підсилювальна напруженість антагонізму мотиваційних альтернатив сенсорно-візуальної, семіотико– семантичної та антиципаційно-реальної стрессорної конфліктності;

е) різко мінлива інтенсивність навантаження і надзвичайна лабільність функціональної активності організму спортсмена (В.С. Келлер 1977; 1980).

У процесі управління підготовкою борців обов'язково враховувати вплив ендогенних (внутрішніх) і екзогенних (зовнішніх) чинників (А. О. Новіков 1998). Ендогенні чинники: негативний, в тому числі психічний, стан; негативні фізичні та морфологічні особливості; недостатній рівень технічно-тактичної майстерності. Екзогенні чинники: масштаб змагань і завдання, що стоять перед борцем; фізичний стан, рівень майстерності та тренуваності суперників; технічно-тактичні захисні і контратакуючі дії суперника; фізичні та морфологічні особливості суперників; чинники біологічного впливу (зміна

умов місцевості, кліматичних умов тощо) ; чинники, що характеризують взаємодію з підтримкою і з противником; чинники, що характеризують зовнішні умови поєдинку (шум, тиск глядачів і ін.)

Як вказують В. А. Петрунь, В. А. Вишневський, В. В. Мороз зі співавт. (1988), досягнення позитивного результату в підвищенні ефективності управлінських впливів тренера можливе лише на основі комплексних досліджень із залученням спеціалістів багатьох профілів – педагогів, фізіологів, психологів, медиків та ін. Узагальнення одержуваних даних дозволить глибше зрозуміти суть процесів, що відбуваються в організмі спортсменів, дати якісні рекомендації з питань його подальшого вдосконалення. При цьому доцільно спиратися на принципи системного підходу, залучення якого до вивчення проблем фізичної культури і спорту дозволяє значно підвищувати ефективність наукових досліджень.

Протягом чотирьох десятиріч років у спортивній боротьбі спостерігається зменшення тривалості сутичок і, отже, зростання їх інтенсивності. Суддями заохочується технічно насичена і в той же час жорстка силова боротьба. У зв'язку з тим, що зважування проводиться всього один раз, спортсмени стали вдаватися до форсованого зниження ваги. Відзначається зростання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, підвищення їх специфічності, що веде до збільшення ризику перевтоми і перетренування. Все це свідчить про підвищення екстремальності змагально-тренувальної діяльності борців.

Управління підготовкою борців як функція організованої системи, що забезпечує збереження її структури та реалізацію її програми, являє собою сукупність управлінських впливів суб'єктом управління (один або група фахівців) на суб'єкт впливу (спортсмени). Об'єктом управління служить система діяльності (тренувальної та змагальної) тренерів і команди з реалізації поставлених цілей. У зв'язку з цим основоположним керівним впливом є цільове комплексне програмування підготовки борців.

При цьому адресатами керівних впливів є окремі підсистеми, що являють собою: а) модифіковані варіанти побудови тренувального процесу; б) науково обґрунтований добір оптимального обсягу коштів технічної підготовленості, в) нові методи розвитку швидко-силових здібностей борців; г) моделювання змагальної діяльності борців; д) стимулювання аналізаторних систем; е) індивідуалізація підготовки борців з урахуванням стилю ведення поєдинку (Юшков О.П., 1994).

А. В. Шумаковим, О. Н. Московченко (1997) запропонована дворівнева керована система та апробовані модельні характеристики на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Структурно така система виглядає як



взаємопов'язані блоки – «спортсмен», «комплексна наукова група», «тренер», «інформація про вихідний стан», «модельні характеристики», «звірення» та ін.

На першому рівні тренер через комплексну наукову групу отримує інформацію про початковий стан спортсмена, здійснює педагогічний контроль, порівнює отримані дані з модельними характеристиками, виявляє відхилення і розробляє стратегію подальшої підготовки спортсмена з урахуванням об'єктивних критеріїв стану. На другому рівні тренер керує підготовкою спортсмена, здійснює поточний контроль і за необхідності корекцію.

На думку авторів, розроблена модель управління дозволяє ефективно проводити тренувальний процес і впорядкувати систему контролю.

Розглянувши півстолітню еволюцію поглядів на процес управління підготовкою спортсменів, А. Д. Суханов (2001) запропонував принципову схему управління, яка може охопити як одне заняття, так і чотирирічний цикл. Суть її полягає в тому, що перед тим, як здійснювати підготовку спортсмена до конкретного турніру, слід знати, які вимоги будуть висувати до нього майбутні змагання. Необхідно створити найбільш повну модель спортивного протиборства, щоб реалізувати механізм випереджального відображення дійсності. Крім того, необхідно порівняти наявний стан спортсмена з моделлю спортивного протиборства і розробити програму, спрямовану на усунення розбіжності.

З огляду на сказане вище, можемо відзначити, що при всьому різноманітті загальних і окремих, що стосуються конкретних видів спорту, схем управління підготовкою спортсменів (А.А. Ахматгатін, 2005; А.Д. Суханов, 2001; Ю.А. Шахмурадов, 1997; та ін.), принципів відмінностей вони не мають.

### ***Функціональна схема системи управління підготовкою борців.***

Спираючись на системно-структурний підхід і розглядаючи процес управління як складну ієрархічну систему, А. О. Новиков (1998; 2005) описав три основних рівні, які дозволяють побачити її в повному обсязі та визначити взаємозв'язок впливів і керованих елементів.

На цій основі ще в 70-80-ті роки минулого століття під керівництвом названого автора у відділі спортивних єдиноборств ВВПФК розроблена функціональна схема системи управління процесом удосконалення у спортивних єдиноборствах (А.А. Новиков, А.О. Акопян, 1984). Її положення послідовно викладалися у працях О. О. Новікова (1976).

Нині вона складається з таких рівнів (А.А.Новиков, 1998; 2005):

**Перший рівень** – основний цілепокладаючий рівень системи, що відображає модель змагальної діяльності у виді спорту, необхідну для досягнення запланованого результату, а також динаміку відповідності

модельним ознакампоточних значень елементів змагальної діяльності конкретного спортсмена.

**Другий рівень** системи характеризується інформаційними утвореннями, за допомогою яких здійснюється змагальна діяльність. Це характеристики технічної, тактичної, швидкісно-силової, спеціальної фізичної, психологічної та ін. Підготовленості.

**Третій рівень** відбиває стан систем організму, він необхідний для всебічного аналізу причиново-наслідкових взаємозв'язків елементів систем на першому і другому рівнях та умов їх функціонування залежно від стану основних систем організму спортсмена.

Таким чином, об'єкт управління описується трьома рівнями, які містять інформацію про стан керованої системи в конкретний час.

Безумовно, що головною ланкою функціональної схеми системи управління підготовкою спортсменів є змагальна діяльність (В.А. Дьомін, 1975; А.А. Новиков, 1998; 2000). При цьому практично вся вона по-своєму представлена різними показниками технічно-тактичної підготовленості. Це пояснюється тим, що об'єктивно і достовірно оцінити інші компоненти структури підготовленості в умовах змагального поєдинку без втручання в нього все ще неможливо. Крім того, є реальна можливість за допомогою показників технічно-тактичної підготовленості охарактеризувати з достатньою повнотою всі її ланки, оскільки кожна з них відображена в одному або декількох показниках.

Модельні характеристики змагальної діяльності входять до першого рівня функціональної системи управління підготовкою (А.А. Новиков 2000; А.А. Новиков, А.О. Акоюн, 1984). На нашу думку, використання модельних характеристик змагальної діяльності у підготовці борців буде ефективним лише за дотримання найважливішої умови: збереження стабільності правил, чого упродовж кількох десятиків років не спостерігається.

Є ряд робіт, в яких, наприклад, рекомендується набирати певну кількість балів за сутичку і т.д. (Б. А. Підливає, 2002). Однак при внесенні змін і доповнень у правила ці рекомендації автоматично втрачають свою актуальність. Буває так, що на них можна орієнтуватися досить короткий час, а для їх розробки іноді потрібно кілька років.

Другий аспект. У практиці спортивної боротьби є випадки повернення до раніше діючих пунктів правил. Тоді застарілі модельні характеристики знову можуть бути затребуваними.

За результатами аналізу змагальної діяльності обирають керівні дії, спрямовані на підведення спортсмена до модельного стану. Для прийняття

управлінського рішення необхідно набрати певний обсяг вихідної інформації (Б.І. Тараканов, 2000).

Функціональна система управління підготовкою спортсменів передбачає порівняння різних показників з модельними характеристиками, а також порівняння поточних показників з зафіксованими раніше (Ф.П.Суслов, О.П. Юшков, 1978). Орієнтуючись на модельні характеристики, можна визначити мету, основні труднощі та завдання на шляху до неї (А. А. Новиков, 1976). У той же час порівняння поточних показників з вихідними дає можливість визначити ефективність тренувального процесу за конкретний період, виявити стимул для подальших тренувань. Тому 2-3 рази на рік необхідно проводити поточний контроль підготовленості, щоб вносити корективи у процес підготовки (О.П. Юшков, 1979; 1994).

Поглиблений аналіз стану спортсменів, як правило, пов'язується з підготовкою до будь-якого великого змагання. Причому обробка результатів контролю змагальної діяльності починається з розрахунку показників технічно-тактичної підготовленості, порівняння їх з модельними характеристиками (відомими на момент конкретних змагань) і результатом змагань. У разі, коли виявляються ті чи інші недоліки, слід провести більш глибокий аналіз. У першу чергу визначаються всі так звані «гальмуючі» показники технічно-тактичної підготовленості. Потім аналізують показники, які у свою чергу складають їх (другий рівень) раціональність біомеханічної структури дій, стійкість навичок, складові фізичної підготовленості, що визначають структуру досвіду та її стійкість. Якщо ж низькі значення показників технічно-тактичної підготовленості пояснюються помилками у виконанні (при достатньому рівні силових показників основних груп м'язів, які забезпечують виконання конкретного технічного дії), то подальший аналіз не обов'язковий, оскільки техніка як провідний компонент підготовленості вимагає першочергового усунення недоліків. Якщо ж помилки пов'язані з недоліками у фізичній підготовленості, бажано уважно дослідити системи організму, що визначають певну фізичну якість, і виявити слабкі місця.

Далі процес йде у зворотному напрямку від третього до першого: приймаються управлінські рішення, ставляться завдання, вибирається склад засобів і методів.

**На третьому рівні** функціональної системи управління підготовкою в результаті аналізу визначається склад методів тренування, стимулюючих цілеспрямовану зміну певних систем організму. Цей аналіз дозволяє також дати рекомендації для створення оптимальних умов тренування (використання середньогір'я, фармакологія, харчування та ін.)

**На другому рівні** виконуються завдання для досягнення (чи наближення) модельних показників технічної і фізичної підготовленості з реалізацією кількох завдань. Це вдосконалення просторової та динамічної структури дій; підвищення стійкості до ендогенних і екзогенних чинників.

**На першому рівні** у загальному вигляді завдання полягає в освоєнні змагальних режимів діяльності. Конкретизація залежить від низьких показників технічно-тактичної підготовленості.

Головні засоби її реалізації – різні види сутичок (А.А. Петрунев, В.А. Вишневський, В.В. Мороз зі співавт., 1988).

Розробка тривірневої системи модельних характеристик і прив'язування до неї системи комплексного контролю за поточним станом спортсмена на основі загальнотеоретичних принципів удосконалення різних сторін підготовленості призвели до створення А. А. Новіковим і його співробітниками функціональної системи управління підготовкою спортсмена. Вона дозволяє пов'язати всю інформацію про спортсмена та умови його діяльності в єдине ціле і обрати оптимальні варіанти управлінських впливів. Зони застосування функціональної системи управління навіть зараз, коли її розробка ще не закінчена, дуже широкі. Зокрема, вона дозволила сформулювати в загальному вигляді вимоги до структури підготовленості борців. При необхідності ступінь конкретизації цих вимог визначають у відповідності із цільовими завданнями, вони обмежені розробкою наукових знань (А. А. Петрунев, В. А. Вишневський, В. В. Мороз. Зі співавт., 1988).

Як зазначає О.П. Юшков (1994), підготовка борця – це складна система, для якої характерна ієрархічність підсистем і елементів, наявність декількох якісних рівнів (наприклад, рівнів тренуваності і «спортивної форми» борця), велика кількість об'єктів (наприклад, технічно-тактичні дії, швидкісно-силові вправи, засоби психічної корекції і т.д.), для описання яких потрібні специфічні методи дослідження, зокрема, методи моделювання і структурно-функціонального аналізу. У процесі управління підготовкою борців, на думку В. А. Нікулічева (1982), можливі 3 види коригувальних дій: самокорегуюча (виконується самим спортсменом), оперативні (зауваження тренера під час занять) і управлінські (дозволяють враховувати причини виявлених відхилень).

Ф. А. Керимов (1988) зазначає, що в ієрархії системи управління підготовкою спортсменів відбуваються зміни, які полягають в тому що: на початку занять спортом в юному віці на першому рівні повинна бути модель потенційних можливостей, а при підготовці спортсменів високої кваліфікації – модель спортивної діяльності. Цілком природно, що на певному етапі багаторічного тренувального процесу відбувається переорієнтація значущості рівнів у програмах підготовки. На цій основі автор теоретично розробив і

практично обґрунтував модель динаміки значущості рівнів в управлінні підготовкою спортсменів.

У ранньому віці тренувальний процес повинен бути спрямований на розвиток організму спортсмена, тому у програмах підготовки головною повинна бути модель потенційних можливостей, що визначає характер фізичного розвитку. У 13-16 років відбувається інтенсивний розвиток основних якостей і становлення базової техніки. Тому у підготовці спортсмена перше місце має посісти модель майстерності. При цьому основну увагу слід приділяти технічно-тактичним діям при навчанні складних атакуючих дій, розмаїтості способів тактичної підготовки, комбінаційного сполучення. У спортсменів цього віку в технічно-тактичній підготовленості треба визначати індивідуальні особливості з метою їх подальшого переважного розвитку. На заключному етапі цього періоду можна розділити спортсменів на представників ігрового, силового або темпового стилю. З 16 років підвищується роль змагальної моделі, яка досягає свого максимального значення в період 18-19 років. На перше місце висувається змагальна діяльність спортсмена. Процес багаторічного тренування доцільно умовно розділити на 4 етапи: 10-12 років – попередня підготовка; 13-14 років – початкова спортивна спеціалізація; 15-17 років – поглиблена тренування в обраному виді спорту, 18 та старше – спортивне вдосконалення.

Тривалість етапів тренування залежить від специфічних особливостей підопічних, чіткої межі між цими етапами не існує.

При визначенні характеру динаміки моделі в трирівневій системі, на думку Ф. А. Керімова (1988), важливо встановити, на якому етапі необхідно приділяти більшу увагу відповідному рівню підготовки для цілеспрямованого використання тренувальних засобів.

Іншими словами, раціоналізація тренувального процесу полягає в об'єднанні цілей, засобів і методів тренування.

С. В. Калмиков, Г. Б. Бардамов (2004), розглядаючи стратегію управління підготовкою борців високого класу, відзначають, що в навчально-тренувальній діяльності радикально змінюється співвідношення традиції та новаторства. Якщо раніше перед спортсменами ставилося завдання пріоритетного засвоєння минулого досвіду, то тепер на перший план висувається навчання їх мислити і діяти на борцівському килимі, коли ситуація боротьби змінюється щомиті. Звідси прагнення до створення системи безперервного формування рухових навичок на автоматичному рівні, до розкриття індивідуальних здібностей і якостей борців, до розвитку їх творчих начал, акцент на особистість у навчанні.

При цьому необхідно упроваджувати у практику науково-технічні (медично-біологічних, психодіагностичних, біомеханічних, метрологічних, фітореабілітаційних та інших) результати досліджень.

Також слід особливо виділити традиційну наступність, прагнення етнічної національної групи до самовираження та самореалізації важливих генетичних достоїнств, якостей, здібностей і таланту в певному виді спорту. Ця традиція відводить особливе місце етнічному компоненту навчання і виховання, пріоритету змісту навчання та виховання загальнолюдських цінностей і особистісним цілям у досягнення високих результатів.

### ***Контроль у змагальній діяльності***

Найважливіше місце в системі управління підготовкою спортсменів відводиться науково обгрунтованому контролю, який передбачає збір інформації про стан об'єкта управління і порівняння його справжнього стану з можливим (М.А. Годік, 1980, 1982, 1988; В.А. Запорожанов, 1976, 1988; В.М. Зациорский, 1979, 1982). Його значення важко переоцінити, тому що жодна система управління певним об'єктом не може оптимально функціонувати без комплексу достовірної інформації про поточний стан об'єкту в найбільш складних (екстремальних) режимах його роботи. Інакше кажучи, без ланки, що замикає канал зворотної інформації та забезпечує знімання достовірної інформації з об'єкта управління, система стає розімкнутою, а отже, неможлива її ефективна робота (В.В. Іванов., 1987).

За П.Я. Гальперіним (1965), контроль – це найважливіша функція управління, що являє собою процес забезпечення досягнення цілей, поставлених тренером і спортсменом у тренувальній та змагальній діяльності.

Сутність контролю у спорті полягає у виявленні, осмисленні та оцінці реальних умов, конкретних фактів динаміки та результатів педагогічного процесу. Контроль спрямований на збір, оцінювання та аналіз необхідної інформації про реальний хід тренувального процесу та стану спортсмена (Ю.Ф. Курамшин, 2004). Таким чином, основою будь-яких планів, за допомогою яких реалізуються прийняті рішення, є інформація, отримана в ході контролю. Система комплексного контролю, яка нині застосовується у процесі підготовки спортсменів, включає в себе: 1) контроль змагальної діяльності; 2) вимірювання рівня підготовленості спортсменів; 3) реєстрацію навантажень (М.А. Годік, 1980).

Аналіз застосування контролю у спортивній діяльності дав можливість класифікувати його різновиди за тимчасовим характеристиками, обсягом контрольованих параметрів та спрямованості у тренувальній та змагальній діяльності (В.М. Зациорский, 1979; 1982). У цілому об'єктами контролю у

спорті, на нашу думку, можуть бути будь-які явища, об'єкти, предмети, стани, які піддаються впливу з боку суб'єкта управління.

Оперативний контроль загальною діяльністю дає змогу оцінити: оперативний стан спортсмена, тобто строкові реакції його організму на навантаження; поведінку спортсмена у змагальній діяльності; експрес-оцінку стану спортсмена в момент або відразу після закінчення виконання змагальної вправи. За результатами оперативного контролю судять про відповідність наявного змагального ефекту запланованому (Павлов С.В., 2004).

Ю. Д. Железняк, В. А. Кашкаров, І. П. Кравцевич (2002), Г. С. Туманян (1991; 2000) підкреслюють призначення процесуального контролю для оцінювання якості змагального процесу. Вони пропонують використовувати результуючий контроль для підсумкової оцінки результатів змагань і корекції спортивної діяльності. Процесуальний і результуючий контроль у залежності від контролюючих суб'єктів може бути педагогічним, лікарським, науковим або ж самоконтролем.

Педагогічний контроль використовується у змагальній діяльності для оцінки рівня реалізації технічно-тактичної і фізичної підготовки (Н.І. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян, 2001).

Для ефективного контролю змагальної діяльності необхідно враховувати такі вимоги: об'єктивність (незалежність результатів вимірів від особистих особливостей спеціалістів (експертів, суддів) (Ю.Ф. Курамшін, 2004; Ф.П. Суслів, О.П. Юшков, 1978; С.В. Федорова, 2001); стандартність і наявність системи оцінок (стандартність припускає, що процедура і умови тестування повинні бути однаковими в усіх випадках, а система оцінок має відповідати всім положенням теорії тестування) (В.М. Зациорский, 1982); відповідність специфіці виду спорту (В.М. Платонов, 1997; О.В. Федорова, 2001); відповідність віковим та кваліфікаційним особливостям спортсменів (В.М. Платонов, 1997; О.В. Федорова, 2001; Л.В. Волков, 1988; Д. Харе, 1971); відповідність спрямованості тренувального процесу (В.М. Платонов, 1997); використання наскрізних методик в етапному, поточному та оперативному контролі (М.А. Годик, 1988); доступність при використанні тренером (Л.В. Волков, 1988; Д.Харе, 1971).

Контроль змагальної діяльності передбачає оцінку цілісного результату сутички, змагання та серії змагань (А.А.Петрунев, В.А. Вишневський, В.В. Мороз з співавт., 1988).

Як зазначає С. В. Калмиков (1993; 1994), отримання повного, вичерпного обсягу інформації про протиставлення спортсменів неможливо. При цьому автор цей факт пояснює тим, що окрім різноманітних питань, характерних для спорту, існують проблеми, зумовлені тим, що феномен людини як унікального

явища природи і суспільства являє собою найскладнішу наукову загадку, що особливо яскраво проявляється в екстремальних, конфліктних умовах діяльності людини, зокрема, у спортивних єдиноборствах. Аналогічну думку поділяють Р.А. Пілоян, В.Т. Джапаралієв (1982), відзначаючи, що борцівський поєдинок слід віднести до категорії найскладніших об'єктів вивчення.

Дійсно, спостерігаючи змагальний поєдинок свого учня, тренер при спробі пояснити причину його поразки навіть через один невдало проведений кидок стикається з величезною трудністю. Її можна пояснити недоліками в самій техніці виконання кидка, проте причина може лежати зовсім в іншій площині. Можливо, борець недооцінив суперника, невчасно спробував провести кидок або, не розрахувавши сили, взяв непосильний темп ведення сутички. Не виключено також, що до поразки призвело безсоння напередодні поєдинку через надмірне хвилювання або інші причини. Але, як правило, ці причини можуть перебувати в такому складному взаємозв'язку, що часом правильно пояснити їх не можливо. Таким чином, безліч причин однієї помилки може бути пов'язано з недостатністю фізичної, технічної, психологічної та інших сторін підготовленості спортсмена та ін. (Р.А. Пілоян, Ю.А. Шахмурадов, 1997).

Одна з основних причин цього також криється у складності аналізу категорії діяльності, яка є центральним, стрижневим компонентом змагального протиборства (В.М. Шулятьєв, 1997). На думку автора, цілком природно, що є розбіжності у трактуванні самого поняття діяльності, у тому числі і змагальної, у виборі способів для класифікації її видів, у створенні таксономії одиниць, призначених для її аналізу, у встановленні типів зв'язку між ними, в виборі адекватних методів її дослідження, порівнянні результатів, отриманих різними методами як в одному виді спортивних ігор і єдиноборств, так і у групі видів. Все це пораджує за собою нові труднощі, а часом переоцінку або недооцінку значення отриманих результатів у науковому дослідженні та використанні їх на практиці. Для ілюстрації цих труднощів наведено перелік відмінностей між формами і видами діяльності, що існують у сучасній науці: зовнішня і внутрішня, безпосередня і опосередкована, свідомо і несвідомо, довільна і мимовільна, індивідуальна, групова і командна. Позначено відмінності іншого роду: спортивна, ігрова, змагальна, тренувальна, навчальна та ін. Крім того, запропоновано диференціювати діяльність за мотивами, цілями, предметним змістом, способами здійснення, кінцевим результатом, вибором засобів у визначенні виду і характеру результату.

Спираючись на сказане вище, автор вказує, що кожен окремий вид діяльності може бути досліджено за допомогою багатьох систем звіту, якими вона реально характеризується. У той же час вважається, що прикладні



дослідницькі завдання виконуються значно легше, коли використовується одна, але чітко визначена розмірність. Наприклад, для аналізу змагальної діяльності часто використовуються зовнішні відносно неї характеристики (обсяг технічно-тактичних дій, їх ефективність та ін.) Незважаючи на високу достовірність та інформативність, малих досліджень, виникають серйозні труднощі в їх перенесення на умови тренувального процесу у для виконання завдань його оптимізації та моделювання. Головна причина цього полягає в тому, що живі рухові дії, операції замінюються фактичним матеріалом, в якому діяльність як така зникає, а подаються лише результати.

Автор констатує, що завдання педагогічного дослідження діяльності полягає в теоретичному та методичному забезпеченні збереження її основних рис, специфіки, природи, виявлення її власних властивостей, законів розвитку та руху. Тобто мова йде про необхідність не тільки вивчення дій, операцій, способів, умов, результатів діяльності, але й побудови реальної моделі досліджуваної діяльності. До того ж така модель повинна мати властивість динамічності, відтворюваності та саморозвитку.

Таким чином, В. М. Шулятьєв (1997) підкреслює, що в сучасному спорті змагальна діяльність може вивчатися в різних аспектах: як пояснювальний принцип, як предмет дослідження, як предмет оцінки, як предмет організації, управління, прогнозування та моделювання.

Для розробки кількісного та якісного складу системи показників оцінки технічно-тактичної підготовленості слід спиратися на принципи, які дозволяють визначити потрібну послідовність етапів формування показників. До числа цих принципів належать такі : практична доцільність; системність; специфічність; здатність бути інтегральним показником; мінімізація (О.І. Попов, Х.М. Юсупов, А.Ф. Попова, 1982). При цьому показники повинні мати смисловий зміст, відображати обсяг, різнобічність та надійність техніки в атаці та захисті, у стійці в партері і, крім того, повинні бути придатними для використання як в одному поєдинку, так і в цілому змаганні (В. Г. Івлєв, А.А. Петрунєв, 1984).

Для фіксації змагальної діяльності застосовуються різні способи стенографування (нотаційний запис) за допомогою спеціальних символів (А.С. Пахомов, 1983; С.М. Смоляр, 1982; Г.С. Туманян, Я.К. Кобля, В.Л. Дементьєв, 1986; Ю.А. Шуліка, І.І. Іванов, А.С. Кузнецов із співавт., 2004; В.Я.Шумилін, 1975 і ін) або реєстраційних протоколів (В. Б. Айрапетян, Ф. Г. Бурякін, А.Д. Єгіазарян, 1974; Д.А. Зав'ялов, 1997, 2002; Є.І. Кочурко, А.А. Сьомкін, 1984).

Алгоритм її дослідження полягає у:

1) фіксуванні дій борців у поєдинках;

- 2) складанні зведених протоколів;
- 3) математичній обробці для визначення конкретних показників і характеристик;
- 4) аналізі та інтерпретації отриманих результатів змагальної діяльності (А. С. Пахомов, 1983).

Однак на сьогоднішній день все ще не розроблено єдиної методики оцінки змагальної діяльності, для її характеристики використовуються іноді не сумісні показники, які часто по-різному трактуються. Причому багато критеріїв, що застосовуються в дослідженнях з боротьби, не відповідають спеціальним метрологічним вимогам (наявність мети, стандартність вимірювань, висока інформативність, наявність системи оцінок) (Б.І. Тараканов, 1986). Все це вносить певну складність при їх практичному використанні. Тому необхідна уніфікація існуючих систем аналізу технічно-тактичної підготовленості борців (В.Г. Івлєв, А.А. Петрунєв, 1984; Г.С. Туманян, Я.К. Кобля, В.Л. Дементьєв, 1986).

Нині аналіз поєдинків борців запропоновано розглядати з позицій концепції конфліктної діяльності (С.М. Курников, 1999; О.Б. Малков, 1999).

На думку О. Б. Малкова (1999), розгляд тактики спортивної боротьби в рамках концепції конфліктної діяльності дозволяє проводити теоретичний аналіз змагальної діяльності, усунути плутанину і протиріччя у визначеннях основних понять тактики і техніки боротьби, виділити тактичні дії, характерні для спортивної боротьби, проводити аналіз тактики боротьби, виділяти механізми досягнення успіху при виконанні борцями технічних дій і здійснювати евристичне моделювання тактично-технічних структур для тактичної підготовки висококваліфікованих борців.

При цьому С. Н. Курников (1999) відзначає, що теоретичні положення аналізу конфліктної взаємодії борців дозволяють розширити уявлення про їх поведінку в сутичці і визначити, у яких стратегіях боротьби використовуються ті чи інші структури. Здобуті знання дають можливість перейти до цілеспрямованого формування у борців навичок управління діями противника в конфліктній взаємодії з ним.

Досліджуючи змагальну діяльність борців, слід мати на увазі їх «суб'єкт-об'єктні» стосунки. Їх суть полягає в тому, що в конфліктній ситуації спортивного єдиноборства діють два спортсмени і, оскільки дії спрямовані один проти одного, то і стосунки між ними є негативними, тобто конфліктними. Внаслідок цього для атакуючого борця його суперник одночасно є і суб'єктом, і предметом діяльності (суб'єктом, який не дозволяє виявити дії проти себе, і предметом перетворення, коли не може чинити достатній опір діям суперника). Така ж ситуація виникає і по відношенню до атакуючого борця, якщо він і

суперник міняються ролями (Г.Б. Бардамов, В.Ж. Балданов, 2002; О.Б. Малков, 1999; А.Г. Шарган).

Однією з новаторських розробок, призначених для аналізу борцівських поєдинків з позицій теорії діяльності, є методика структурно-сміслового (фрагментарного) аналізу, розроблена С. В. Калмиковим (1993; 1994). У ній реалізована спроба використання методології аналізу «подій» (В.А. Дьомін, 1974) та «ігрових фраз» (Ю.Д. Железняк., 1981; Ю.Д. Железняк, В.М. Шулятьєв, 1988).

В основі такої методики положення про те, що з моменту сигналу судді до початку боротьби та до її зупинки (чиста перемога, вихід за килим і т.ін.) виконуються певні мікрозавдання, які зумовлюють в результаті досягнення мети в поєдинку, змаганні. Ця методика передбачає виокремлення та детальне вивчення ходу єдиноборства за фрагментами, для того щоб скласти з них цілісну картину змагальної діяльності. Аналіз змагальних поєдинків, здійснюваний на основі цієї методики, дозволяє логічно послідовно уявити характер змагання протиборства і, найважливіше, проаналізувати результати змагальної діяльності, виражені в кількісних і якісних показниках, та простежити за її ходом. Таким чином, методика поєднує в собі процесуальну та результуючу складові аналізу діяльності спортсмена в умовах змагань.

Важливою умовою повноцінного структурно-сміслового аналізу змагальної діяльності є проведення якісної відеозйомки; паралельне з нею виконання нотаційного запису змагальних поєдинків з фіксацією балів, що присуджуються за певну технічну дію; професійне коментування подій, що відбуваються на килимі. Це дозволяє усунути протиріччя між сприйняттям подій безпосередньо під час змагальної діяльності та їх сприйняттям при перегляді відеозапису.

І. І. Іванов, А. С. Кузнецов, Ю. А. Шуліка, і співавт. (2004) вказують, якщо на «вході», при плануванні технічно-тактичної підготовки борця необхідно враховувати суть моделі просторово-сміслової діяльності, то на «виході» навчально-тренувальної діяльності необхідно звертати увагу на відповідність контрольних вимог за всіма запланованими параметрами. Відповідно до цієї вимоги зміст педагогічного контролю повинен копіювати планування.

При цьому названі автори виділяють таківиди і зміст педагогічного контролю:

- візуальний експрес-контроль техніки в момент її виконання з експрес-корекцією;
- інструментальний експрес-контроль (тензодінамометричний) з експрес-корекцією;

- оперативний контроль з використанням кінозйомки та відеозйомки ;
- поточний контроль технічно-тактичного обладнання під час змагань і відставлена корекція технічного арсеналу.

Найважливіше значення для аналізу змагальної діяльності спортсменів мають сучасні інформаційно-комп'ютерні технології. Це не тільки фіксування, накопичення і збереження інформації, а можливість здійснення всебічного аналізу змагальної діяльності. Так, моніторинг записів змагальної діяльності є невід'ємною частиною побудови ефективного тренувального процесу. Зокрема, розробляються і впроваджуються методики інформаційно-комп'ютерної обробки на основі сучасних програмно-апаратних комплексів, це дає можливість всебічно дослідити просторово-тимчасові положення тіла спортсменів (І.А. Севостьянов, Ж.К. Холодов, 2002; 2005).

Найбільш поширеним методом контролю змагальної діяльності є експертна оцінка якості виконання будь-якої змагальної вправи. Кількість показників змагальної діяльності в єдиноборствах досить велике, тому зареєструвати їх повністю, а потім проаналізувати, зіставляючи з критеріями тренувальної діяльності та показниками, що характеризують підготовленість спортсменів, тренеру просто неможливо. Отже, необхідно вибрати з безлічі показників найбільш інформативні, які і повинні застосовуватися в ході контролю. За даними М. А. Годик (1988), в єдиноборствах найбільш інформативними показниками (критеріями) є педагогічні, біохімічні та психологічні. Найменш інформативними – біомеханічні та естетичні, фізіологічні зпосідають проміжне положення.

Методи та об'єкти контролю в єдиноборствах та іграх аналогічні. Перш за все, це стосується оцінки обсягу, різнобічності та ефективності атакуючих і захисних дій. Важливо звернути увагу на зауваження М. А. Годик (1988), який вказує, що їх значення в іграх і єдиноборствах варіюють в широких межах, і тому надійність повторних вимірювань зазвичай не буває високою.

Контроль технічної підготовленості (майстерності) здійснюється як візуальним, так і інструментальним способами. При цьому об'єктами контролю можуть бути: обсяг техніки тренувальної та змагальної; різнобічність техніки; ефективність техніки (у тому числі абсолютна, порівняльна і реалізаційна). Існує 3 різновиди оцінки ефективності техніки: інтегральна (ефективність техніки вправи в цілому); диференціальна (ефективність елементів руху); диференційно-сумарна (оцінюється ефективність техніки кожного елемента, потім результати підсумовуються і виводиться загальна оцінка).

При контролі освоєності техніки оцінюють її стабільність і стійкість. Перша характеристика дається у звичних умовах, друга – в умовах змагань (у

боротьбі з сильними суперниками, при втомі, при зміні зовнішніх умов і т.п.) (М.А. Годик, 1988).

Контроль тактичної підготовленості полягає в оцінці доцільності дій спортсмена, спрямованих на досягнення успіху у змаганнях. Контролю підлягають не тільки тактичні дії, а й різноманітні прийоми психологічного впливу на суперників.

У процесі контролю тактики необхідно враховувати структуру змагальної діяльності; вплив на тактику рівня підготовленості, особливостей суперників, зовнішніх умов, завдань, які необхідно виконувати спортсменові. Критерії оптимальності тактики: 1) досягнення найвищого результату, 2) перемога при не високому результаті, 3) пройти в наступний тур з найменшими витратами енергії. Визначаються обсяг, різнобічність, раціональність, ефективність тактичних дій. Контроль тактичного мислення здійснюється двома способами. Перший – за допомогою інформаційно-тренажерних пристроїв, які широко застосовуються в боротьбі (К.В. Балдаєв, С.В. Калмиков, С.В. Калмиков, 1989; С.В. Калмиков, А.А. Новиков, 1998, 2003; А.С. Павлов з співавт., 1989; А.С. Павлов, 1988). Другий – під час змагань з допомогою спостережень, основними критеріями при цьому є: оригінальність, непередбачуваність тактичних дій спортсмена, ефективність виконання тактичних завдань та ін.

Практично єдиним методом вивчення змагальної діяльності борців безпосередньо в ході поєдинку є так звана експертиза (метод експертних оцінок). У спорті вона здійснюється як індивідуально, так і колективно. Важливою складовою є підбір експертів. У разі, якщо експертиза проводиться колективно, необхідно визначити ступінь узгодженості думок, обчисливши коефіцієнт конкордації або ранговий коефіцієнт кореляції (якщо два експерти) (В.Л. Уткін, 1982). Зрозуміло, що збір інформації здійснюється за допомогою педагогічних спостережень, як правило, непомітних, коли учасники змагань не знають, що за ними ведеться педагогічне спостереження (Ашмарин Б.А., 1978), оскільки спостерігач не виділяється серед оточення глядачів, спортсменів, суддів.

Також робляться спроби скласти прогноз про результати змагальної діяльності на майбутніх змаганнях. При цьому процедура збору, узагальнення та аналізу експертних висновків виглядає так: а) визначення системи оцінюваних ознак, б) формування експертних груп; в) проведення опитування; г) узагальнення відповідей експертів та отримання агрегованих оцінок (колективна думка групи); аналіз узгодженості оцінок (розрахунок коефіцієнта конкордації) (А.А. Новиков, В.К. Петров, Г.П. Семенов, 1983).

Б. Д. Гуровим і С. В. Суряхіним (1980) розроблено методику переведення результатів сутичок в індивідуальні показники інтегральної підготовленості. У

зв'язку з цим слід відзначити роботи, в яких з метою уніфікованого контролю, прогнозування та відбору в останні роки робляться спроби створення систем індивідуальних коефіцієнтів (А.А. Новиков, В.К. Петров, Г.П. Семенов, 1983), а також визначення рейтингу (А.М. Дякін, О.П. Юшков, І.С. Яригін з співавт., 1989).

**Показники аналізу змагальної діяльності.** Незважаючи на велику різноманітність показників змагальної діяльності, їх можна згрупувати .

**1. Середня оцінка виграних (програних) прийомів;** середній бал, коефіцієнт якості; якість (В.Г. Івлєв, А.А. Петрунєв, 1984; О.М. Сажин, 1980)

**2. Щільність виграних (програних) балів;** різниця щільності виграних (програних) балів (Івлєв В.Г., Петрунєв А.А., 1984).

**3. Результативність** (В.П. Волков, А.С. Пахомов, В.С. Роднов, О.М. Чумаков, 1971; 1983; К.К. Чернов, 1983; Б.С. Хадишин, 1986; Ю.А. Шуліка, 1981, 1985; У.Я. Шумилін).

**4. Надійність атаки, ефективність, показник ефективності,** коефіцієнт надійності атаки, кількісний показник ТТП, кількісний показник ефективності, ефективність техніки (Н.М. Галковський, А.А. Новиков, Б.М. Шустін, 1976; В.Г. Івлєв, Є.І. Кочурко, А.А. Петрунєв, 1984; А.А. Сьомкін, 1984; Ю.А. Моргунов, Р.С. Патратій, 1983; А.А. Новиков, 1976; М.Н. Рубанов, 1982; О.М. Сажин, 1980; Ю.А. Шуліка, 1981; А.М. Дяк, О.П. Юшков., І.С.Яригін ін зі співавт., 1989). У болгарських фахівців визначається показник «дієвості» (Р. Петров зі співавт., 1977). Існує і показник – коефіцієнт ймовірності атаки (відношення кількості всіх атакуючих дій до кількості всіх вживаних атак і погроз атаки) (Н.М. Галковський, А.А. Новиков, Б.М. Шустін., 1976).

**5. Надійність захисту, ефективність захисту, захищеність** (В.Г. Івлєв, А.А. Петрунєв, 1984; А.С. Пахомов, 1983; О.М. Сажин, 1980; В.Я. Шумилін, Б.С. Хадішін, 1986; А.М. Дякін, О.П. Юшков, І.С. Яригін, з співавт., 1989). У названій літературі іноді спостерігається певна тотожність понять «надійність» і «ефективність». У випадку, коли йдеться про ймовірність безвідмовного виконання дій, їх стабільності, доцільніше використовувати поняття «надійність». Причому надійність можна розглядати як основний критерій майстерності борців (С.Ф.І онов, 1973; І.В. Шинєлев, 1971).

**6. Коефіцієнт ефективності дій,** що являє собою відношення суми надійності атаки і надійності захисту (описаних у п. 4 і 5) до кількості сутичок.

**7. Активність** (П.В. Кіров, 1982; Я.К. Коблєв, М.Н. Рубанов, К.Д. Чермит, 1979; Є.І. Кочурко, О.М. Ленц, А.А. Сьомкін, 1984; 1972; А.А. Новиков, 1976; А.С. Пахомов, 1983; Р. Петров з співавт., 1977; М.Н. Рубанов, 1981; І.І. Іванов, А. С. Кузнєцов, Ю.А. Шуліка., Із співавт., 2004).

**8. Інтервал атаки, інтервал успішної атаки** (В.Г. Івлєв, А.А. Петрунев, 1984; І.С. Яригін, О.П. Юшков, А.М. Дякін з співавт., 1989).

**9. Різноманітність прийомів;** (В.П.Волков, В.С.Роднов, О.М.Чумаков, 1971; В.Г.Івлєв, А.А.Петрунев, 1984; А.С.Пахомов, 1983). Цей показник досить часто співвідносять із загальною кількістю класифікаційних груп (П.В.Кіров, 1982; М.Н.Рубанов, 1982; І.Д.Свищев, 1978; Ю.А.Шуліка, 1981, 1985). Іноді, маючи на увазі різноманітність, говорять про різнобічності (С.А.Преображенський, 1983), хоча часто під різнобічністю розуміють вміння ефективно виконувати прийоми вправо і вліво (В.П. Волков, В.С., Роднов, О.М. Чумаков, 1971; П.В.Кіров, 1982). Ю. А. Шуліка, І. І. Іванов, А. С. Кузнецов із співавт. (2004) запропонували визначати показник технічної різноскерованості, що позначається як «Ртех».

**10. Показник технічно-тактичної підготовленості** (В.Г.Івлєв, А.А.Петрунев, 1984).

**11. Показник якості** (В.Г. Івлєв, А.А. Петруня, 1984). Схожі за змістом показники поєднання (М.М. Рубанов, 1981), відповідності (П.В. Кіров, 1982) і виграшності (Ю.А. Шуліка, 1981, 1985; Ю.А. Шуліка, І.І. Іванов, А.С. Кузнецов зі співавт., 2004).

**12. Показник активності** (В.Г. Івлєв, А. А. Петрунев, 1984); показник тимчасової активності (І.Д. Свищев, 1978); крім того, визначаються показник рухових можливостей (І.Д. Свищев, 1978).

Оцінюючи змагальну діяльність, Г.А. Сапунов, В.Г. Івлєв (1986) використовували такі показники: 1) інтервал атаки і інтервал успішної атаки, що характеризують активність спортсмена, 2) реальна спроба – технічна дія, що належить до певної класифікаційної групи, але не оцінене суддями; 3) коефіцієнт активності на думку суддів – це відношення «виграних» попереджень до їх загальної кількості; 4) коефіцієнт надійності атаки-відношення кількості проведених прийомів до кількості проведених прийомів і реальних спроб; 5) коефіцієнт надійності захисту – відношення числа відображених борцем реальних спроб до числа прийомів, проведених противником, і відображених спроб.

В. В. Путін, В. Б. Шестаков, А. Г. Левицький (2000), оцінюючи технічно-тактичну підготовленість дзюдоїстів, визначали такі показники: 1) активність; 2) надійність атакуючих дій; 3) результативність; 4) комбінаційність, 5) варіативність.

Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов (1997) при оцінці технічно-тактичної підготовленості пропонують використовувати такі показники: ефективність, активність, різноманітність. Ефективність оцінюється коефіцієнтом надійності атакуючих дій і коефіцієнтом надійності захисних дій спортсмена. Активність

оцінюється кількістю різних оцінених прийомів, які можуть бути показником щільності. Різноманітність техніки оцінюється як кількість використовуваних груп прийомів. На нашу думку, проводити оцінку ефективності визначенням коефіцієнта надійності буде не зовсім коректно.

М. А. Годик (1980) пропонує у процесі змагальної діяльності здійснювати контроль трьох груп показників: показники психофункціональних станів під час змагальних впливів; показники якості виконання технічно-тактичних дій та прояви фізичних якостей під час проведення поєдинків; показники стану зовнішнього середовища.

Г. С. Туманян, Я. К. Коблев, В. Л. Дементьев (1986) запропонували здійснити аналіз змагальної діяльності за 24 критеріями, об'єднаними в 3 групи: активність, ефективність і різноманітність.

У результаті багаторічних досліджень А. А. Новіков (1998) виділив обґрунтував методи статистичного аналізу (методом рангової кореляції) значимість шести параметрів (елементів) змагальної діяльності.

**1. Інтервал атаки (ІА)** – середній час між оціненими прийомами і спробами в сукупності. Інтервал успішної атаки (ІУА) – середній час між оціненими прийомами.

**2. Середній бал (РБ)** – відношення виграних балів до всіх виконаних прийомів або кількості проведених сутичок.

**3. Ефективність атаки (ЕА)** – відношення виграних балів до суми виграних і програних балів.

**4. Надійність захисту (НЗ)** – відношення виграних технічних дій (ТД) до суми виграних і програних ТД.

**5. Переважна результативність (ПР)** – відношення виграних прийомів у стійці до суми всіх виграних прийомів (ефективність у стійці і партері).

**6. Різноманітність техніки (РТ)** – кількість ТД з різних класифікаційних груп.

Г. С. Туманян (2000) визначив вимоги для підвищення ефективності змагальної діяльності: 1) вибір об'єктів контролю, які повинні повно характеризувати специфіку змагальної діяльності; 2) розробка нових, якісно більш точних і більше чутливих критеріїв оцінки спортивної майстерності спортсменів, 3) скорочення інформативних, об'єктивних, надійних і практичних критеріїв для того, щоб знизити обсяг вимірювальних, обчислювальних та оціночних дій; 4) вдосконалення технології змагального контролю.

С. В. Сурахін, Б. Д. Гуров (1979) визначили основні вимоги до мови протоколювання змагальних сутичок: 1) простота навчання фіксувальників ; 2) зручність фіксування сутичок; 3) якнайповніша повна інформація про



сутички при мінімальному обсязі; 4) зручність перекладу протоколу сутички на машинні носії інформації; 5) простота програмування.

При цьому зазначено, що правильно і чітко організовані збір та обробка інформації про хід змагань сприятимуть вирішуванню задач зі статистичного звіту, порівняльної оцінки загального рівня розвитку дзюдо у країні і за кордоном, з аналізу технічної і тактичної підготовленості всіх учасників у цілому, а також вибіркової групи та окремих спортсменів.

У процесі змагань використовуються такі методи збору інформації:

– опитування тренерів, суддів, глядачів, а також самих спортсменів, у тому числі відразу після поєдинків (В.А. Дьомін, Р.А. Пілоян, В.С. Сідло, 1979; Р.А. Пілоян, В.Т. Джапаралієв, 1982; І.Д. Свищев, 1978);

– педагогічні спостереження (М.А. Годик, 1982);

– тестування, стенографування (В.М. Зациорский, 1982; В.А. Єганов, 1998; Д.А. Зінкевич, Ю.Г. Мартемьянов, Ю.В. Чібічік, 2003; Г.С. Туманян, 1974);

– запис на відеокамеру (В.М. Зациорский, 1982; Ю.Г. Мартемьянов, Ю.В. Чібічік, Д.А. Зінкевич, 2003; І.А. Севостьянов, Ж.К. Холодов, 2002, 2005);

– запис на магнітофон (В.М. Зациорский, 1982).

Г.С. Туманян (2000) пропонує оцінювати техніку і тактику за різними критеріями активності, ефективності та різноманітності:

Для оцінки техніки автор пропонує використати п'ять критеріїв активності і три критерії ефективності. Критерії активності: кількість реальних атак; кількість оцінених атак; щільність атак; активність захисту; комплексна активність. Критерії ефективності: ефективність атак; ефективність захисту; середня ефективність атак. При оцінці тактики використовуються ті ж критерії, що й при оцінці техніки, тільки з урахуванням часу. Критерії різноманітності: різноманітність атак, розмаїтість атак стійка-партер, розмаїтість атак партер-стійка; результативність різноманітності.

В.Л. Уткін (1982) пропонує оцінювати активність і результативність технічно-тактичних дій у єдиноборствах за такими характеристиками. Активність визначається загальним числом виконаних технічно-тактичних дій. Результативність визначають обчисленням відсотка успішності (відсоток успіху) і відсотка невдач.

В.П. Волков, В. С. Роднов, Є.М. Чумаков (1971) вважають, що оцінка техніки і тактики самбістів повинна здійснюватися через такі показники: активність нападу, варіативність, ефективність, результативність.

При оцінці технічно-тактичної майстерності у змагальних сутичках А.О. Новиков (1976) використовує такі показники: обсяг технічних дій, їх різноманітність, активність, результативність та ефективність атакуючих і

захисних дій. Автор пропонує оцінювати активність за показником активності борця, що обчислюється відношенням реальних спроб проведення прийому до часу сутички. Оцінювати ефективність як коефіцієнт надійності атакуючих дій. Обсяг технічних дій оцінюється за кількістю проведених технічних дій за весь поединок. Автор також звертає увагу на ще один важливий показник – це коефіцієнт ймовірності атаки, тобто відношення всіх атакуючих дій до кількості всіх застосованих атак і погроз атаки.

І. В. Шашурін (1984) оцінює технічно-тактичну підготовленість за такими показниками: кількість технічно-тактичних дій, виконуваних борцями в сутичці; кількість груп прийомів, застосовуваних борцями із загального арсеналу техніки; коефіцієнтів ефективності захисту; коефіцієнтів ефективності нападу; результативності нападу; кількості прийомів, проведених борцями у правій і лівій боки.

А. В. Єганов, В. М. Каплін, О. А. Сиротін, В. М. Хохлов, (1984) для визначення розподілу рівня технічно-тактичної підготовленості використовували оцінки комбінацій, контратакуючих дій і надійності технічних дій. Оцінка комбінацій і контратакуючих дій розраховувалася у відсотках до загальної кількості оцінених дій і реальних атак у боротьбі стоячи і лежачи.

А. В. Єганов (1998) запропонував оцінювати різні аспекти тактично-технічної підготовленості дзюдоїстів у положенні атаки і захисту в положенні боротьби стоячи і лежачи 23 показниками.

Б. С. Хадишин, А. Л. Максимов, Є. М. Чумаков (1986) визначали параметри технічно-тактичної підготовленості за такими показниками: арсенал технічно-тактичних дій, застосовуваних у сутичках окремими спортсменами і в середньому командами (обсяг технічних дій); ефективність та результативність виконання атакуючих і захисних дій борця, окремих прийомів; частота використання прийомів спортсменами і в середньому командами; співвідношення виконання прийомів з різних класифікованих груп (різномісність застосовуваних технічних дій); ефективність, варіативність, застосовуваних технічних дій.

Розглянувши використовувані засоби і методи оцінки технічно-тактичної підготовленості в єдиноборствах, можна дійти висновку, що в різних видах єдиноборств розроблена величезна кількість способів оцінки технічно-тактичної підготовленості спортсменів. Фахівці з єдиноборств, визначаючи способи оцінки, не вказують, які з них найбільш значущі та інформативні, які з них можна використовувати для експрес-оцінки безпосередньо у власне-змагальній діяльності.

Б. І. Тараканов (1986) відзначає, що більшість критеріїв, застосовуваних у дослідженнях з боротьби, не відповідає основним вимогам метрології. Цими

вимогами є наявність мети, забезпечення стандартизації вимірювань, висока інформативність, наявність системи оцінок. Найбільш типові недоліки в розробці цього питання це: нечітке визначення понять через недосконалість термінологічного апарату, складність математичних розрахунків при обрахуванні числового значення критеріїв; слабо аргументований вибір критеріїв у наукових дослідженнях; майже повна відсутність, за рідкісним винятком, систем оцінок числових значень критеріїв. Останній недолік найбільш суттєвий, оскільки спортивні результати борців залежать не від одного чи двох, а від цілого ряду показників. Точну узагальнену оцінку числових значень критеріїв технічно-тактичної майстерності знайти складно, і причини цього такі: 1) кожен із критеріїв має одиницю виміру (найчастіше умовну), тому прямо підсумувати кількісні значення критеріїв технічно-тактичної майстерності конкретного борця не можна; 2) дуже рідко буває, коли числові значення всіх критеріїв технічно-тактичної майстерності борця максимальні. Набагато частіше один із критеріїв борця вищий за всіх, а інші показники дещо гірші. На цій підставі автором запропоновано варіант виведення комплексної оцінки, що полягає у складанні так званої стандартної шкали «Т» (В.М.Зациорский, 1982).

Теоретико-методологічні основи комплексного контролю в системі підготовки збірних команд зі спортивної боротьби розкриті Ф. П. Сусловим, О.П. Юшковим (1978). Описано зміст етапного, поточного та оперативного контролю, наведені вимоги до вибору тестів і методик дослідження.

Ефективність тренувального процесу можна значно підвищити, якщо до вивчення його закономірностей підходити через пізнання особливостей змагальної діяльності (В. А. Дьомін, 1975; С.В. Суряхін, В.А. Кім, 1980).

Сажин А. Н. (1980) розглядає змагальну сутичку з позицій трирівневої системи підготовки борців як взаємодію двох систем, кожна з яких наділена параметрами двох типів. До першої групи параметрів відносяться ті, що характеризують підготовку спортсмена. Від них залежить величина характеристик другої групи на яку впливають ускладнюючі чинники як результат можливість перемоги.

До другої групи параметрів належать: 1) кількість проведених борцями прийомів; 2) кількість спроб (вдалих і невдалих) проведення прийомів; 3) надійність атаки; 4) надійність захисту; 5) середній бал за прийом; 6) сума балів, отримана за технічні дії; 7) кількість попереджень, отриманих борцями; 8) час атакуючих дій; 9) сумарний збиваючий чинник, який діє на борців у різні моменти сутички.

Як зазначає В. А. Нікулічев (1982), у практиці підготовки борців вищих розрядів педагогічний контроль обмежується визначенням різних показників

навантаження, а питання оцінки подальшої корекції тренувальних впливів розроблені недостатньо. У цій роботі пропонується система оцінки та подальшої корекції параметрів навантаження для поточного контролю.

Практичний досвід показує, що поточний педагогічний контроль тренувальних навантажень можна розділити на три основні розділи: 1) попередня якісна оцінка – огляд планованої тренувальної програми; 2) поточна педагогічна оцінка витримування навантажень; 3) виконання коригувальних дій. Як зазначають Н.І. Дергунов, О.В. Ендропов, А.А. Калайджян (2001), в єдиноборствах, тобто у видах спорту з невеликою оцінкою, в рамках комплексного контролю може бути оцінена ефективність змагальної діяльності за місцями чи за їх динамікою за певний період часу з урахуванням рангу змагань. Ці показники свідчать про надійність і стабільність спортсмена. В окремому турнірі дуже важливим для оцінки ефективності може виявитися співвідношення проведених і виграних поєдинків з урахуванням їх значимості (попередні, півфінал, фінал), а також визначення напруженості проведених зустрічей (виграш чи програш зустрічі сильнішому, слабкому чи рівному по силі суперника).

Визначення технічно-тактичної майстерності і надійності виконання певного прийому є необхідним елементом об'єктивної оцінки майстерності спортсмена, його потенційних можливостей, виявлення його сильних і слабких якостей. Поєднання названих показників з експертною оцінкою істотно допомагає в комплексному контролі майстерності одноборців. Експертні оцінки можуть базуватися в основному на чотирьох методах, які мають переваги і недоліки: а) метод простого ранжування ознак, б) метод завдання вагових коефіцієнтів; в) метод послідовних порівнянь; г) метод парних порівнянь (Дергунов Н.І., Ендропов О. В., Калайджян А.А., 2001).

Завершуючи розгляд цього питання, можна відзначити той факт, що в сучасному спорті екстенсивні методи тренування практично вичерпали себе, отже, необхідно шукати нові раціональні високоефективні шляхи, засоби та методи вдосконалення підготовки спортсменів, до яких, поза сумнівом, належить контроль змагальної діяльності (Бойчев К., Карань Б., Цветков А., 1974).

### ***Тактика змагальної діяльності.***

Спортивні єдиноборства характеризуються складною і різноманітною тактикою, що надає більший вплив на результат, ніж в інших видах спорту. Не випадково їх називають тактичними видами спорту, підкреслюючи тим самим, що часторезультат змагань у них більшою мірою залежить від тактичної майстерності спортсменів (Л.П. Матвеев, 1977).

У практиці спортивної боротьби є безліч яскравих і переконливих прикладів, коли правильна, раціональна побудова тактики допомагає борцям перемагати суперників, що мають значну перевагу в одному або кількох компонентах підготовленості (В.С. Дахновський, А.В. Єганов, 1986; Х.К. Курбанов, Р.А. Пілоян, 1985; С.А. Преображенський, 1979, 1983; Г.І. Торопін, 1984; Р.А. Пілоян, Ю.А. Шахмурадов, 1981; та ін.)

На сьогодні виконано багато робіт, в яких розглянуті питання, пов'язані з різними аспектами спортивної тактики (основи тактичної підготовки, тактика змагальної діяльності, взаємозв'язок тактичної та інших видів підготовленості, вплив різних чинників на тактику змагальної діяльності, індивідуалізація тактичної підготовки і т.ін.). Дано визначення поняття «спортивна тактика» (Матвеев Л.П., 1976, 1977; Платонов В.М., 1986; та ін.) Розкрито поняття тактики стосовно спортивної боротьби (Калмиков С.В., Калмиков Св.В., 1989; Курбанов Х. К., Пілоян Р.А., 1985; Ленц О.М., 1978; Малков О.Б., 1999; Міндіашвілі Д.Г., Зав'ялов А.І., 1998; Пілоян Р.А., Шахмурадов Ю.А., 1997; Шахмурадов Ю.А., 1997; та ін.)

Так, Х. К. Курбанов, Р. А. Пілоян (1985) під тактикою змагальної діяльності розуміють спосіб діяльності борця, заснований на правильній оцінці власних можливостей, можливостей супротивника і ситуації, що склалася, що зводиться до вибору і реалізації в певній послідовності найбільш доцільних дій і операцій для досягнення перемоги з найменшими витратами сил і енергії.

Близьке за змістом визначення наведено Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'яловим (1997): тактика боротьби – це раціональне застосування в поєдинку знань, умінь, навичок, рухових і психічних якостей з урахуванням індивідуальних особливостей суперника з метою досягнення над ним перемоги.

Дещо інше визначення сформульовано Ю. А. Шахмурадовим (1997). На його думку, тактика борця – це способи реалізації конкретних дій, способи ведення окремого поєдинку, способи проведення змагання в цілому. Вона зводиться до вибору і виконання у певній послідовності (з урахуванням особливостей суперника і ситуації, що склалася) окремих операцій у структурі дії, окремих дій у структурі поєдинку або окремих поведінкових комплексів у структурі змагання і призводить до досягнення кінцевої мети з найменшими витратами.

Спираючись на позицію теорії конфліктної діяльності, О. Б. Малков (1999) запропонував власне визначення тактики спортивної боротьби, що являє собою сукупність способів і методів конфліктної взаємодії з суперником, спрямованих на зменшення його суб'єктного потенціалу для проведення конкретної предметно-технічної дії. При цьому для проведення предметного

перетворення, вказує автор, борці використовують різні механізми досягнення успіху, які можна ділити на три групи.

**Біомеханічні** (використання біомеханічних закономірностей виконання рухів): створення сприятливих ситуацій технічною підготовкою; використання реакції суперника на технічну підготовку; використання проміжних дій суперника; використання відходу від захисту; використання захисту як підготовку до атаки; подолання атаки, контратаки і захисту; провалювання захисту уповільненням або паузою та ін.

**Ігрові** (рефлексивне обігрування суперника): використання реакції противника на помилкові дії, скасування захисту помилковими діями; пауза для демонстрації закінчення дії; провокування атаки для контратаки; помилковий захист для проведення контратаки.

**Програмні** (руйнування системи управління рухом суперника): мікропаузи в атаці, контратаці і захист для зупинки пускової реакції або для перемикання програми дій; пауза з реверсом для зупинки проведення захисту; створення мертвої точки реагування за допомогою розсмикування або серії помилкових атак та ін.

Таким чином, слід зазначити, що існує велика кількість визначень поняття «тактика спортивної боротьби», причому автори прагнуть виділити в них той чи інший аспект, найбільш важливий на їхню думку.

Нині розрізняють три види змагальної тактики:

– тактика проведення технічних дій;

– тактика ведення поєдинку;

– тактика участі у змаганнях (О.М. Ленц, 1978; В.П. Панюшкін, 1984; Р.А. Пілоян, Ю.А. Шахмурадов, 1997).

Процес тактичної підготовки включає в себе здобування тактичних знань, вдосконалення тактичного мислення та освоєння тактичних навичок та вмінь (С.В. Калмиков, 1994). При цьому найважливішою вимогою є те, що навчання тактиці має здійснюватися в безпосередньому зв'язку з технічною підготовкою (К.В. Балдасв, 1986; Г.Б. Бардамов, 1991; Ф.А. Керимов, 1984; Г.Б. Бардамов, Ш.Т. Невретдінов, Ю.А. Шахмурадов, 1989).

У цілому ж тактична підготовка зводиться до вивиконання чотирьох основних завдань:

1) оволодіння всіма діями, застосовуваними борцями у змаганнях, тобто тренеру необхідно підібрати кожному учневі найбільш адекватні операції для досягнення мети конкретної дії;

2) розширення кола підготовчих операцій для проведення атакуючих дій;

3) формування зв'язок і переходів від першої дії до другої і від неї до третьої;

4) удосконалення всіх перерахованих умінь і навичок у тренувальних, контрольних і змагальних поєдинках. У процесі змагальної діяльності – оволодіння тактикою участі у змаганнях (Х. К. Курбанов, Р.А. Пілоян, 1985).

На думку деяких авторів, незважаючи на наявність великої кількості робіт, спортивна тактика залишається на сьогоднішній день найменш вивченою порівняно з іншими компонентами спортивної підготовки (Уткін В.Л., 1984). Причиною того є її складність і зумовленість багатьма чинниками (В.В. Карчевський, В.К. Лопаєв, В.Г. Лунічкін зі співавт., 1979; Г.Б. Горська, В.А. Толочек, Ю.А. Шуліка, 1981; Н.І. Александрова, В.С. Дахновський, В.А. Толочек, 1983).

На сучасному етапі виділяють фізіологічні, біомеханічні, педагогічні, а також психологічні аспекти спортивної тактики (В.Л. Уткін, 1984).

Психологічні аспекти спортивної тактики розглянуті в ряді робіт вітчизняних і зарубіжних авторів (Н.А. Буксеєв, 1987; А.В. Родіонов, 1990; 1993; 2005; та ін.) Ними розроблені психологічні основи тактичної підготовки і тактичної діяльності у спорті, виявлені особливості прийняття тактичних рішень, сформульовані психолого-педагогічні рекомендації з підготовки до ефективного прийняття рішень в екстремальних умовах спортивної діяльності. Вивчено перцептивно-психомоторні та інтелектуальні компоненти здатності до ефективного виконання оперативних завдань в іграх і єдиноборствах, а також досліджено механізми прийняття рішень спортсменами в різних ситуаціях змагальних поєдинків. Визначено, що для представників єдиноборств характерні два рівні виконання оперативних завдань: перший – сенсорно-перцептивний, другий – прогностичний. Також розглянуто поняття «проблемна ситуація», «завдання», «рішення задач », при цьому виявлено їх особливості, зумовлені специфікою спортивної діяльності в єдиноборствах (А.В. Родіонов, 1990; 1993; 2005). Показано вплив психологічного настрою на тактику, на результативність змагальної діяльності спортсменів (В.С. Белов, 1976, та інші), виявлено зв'язок типологічних властивостей нервової системи і способів тактичної підготовки технічних дій борців (Г.Б. Горська, В.А. Толочек , Ю.А. Шуліка, 1981; та ін.)

Тактична діяльність полягає у виконанні завдань, що виникають у процесі взаємодії (контрдії) з суперником і спрямованих на досягнення конкретної мети в певних умовах, причому самі ці умови боротьби з психологічної точки зору становлять проблемну ситуацію (В.В. Карчевський, В.К. Лопаєв, В.Г. Лунічкін зі співавт., 1979; А.В. Родіонов, 1990).

У тактичній діяльності особливу роль відіграє прогнозування основних варіантів зміни ситуації, а також вибір прийомів і засобів виконання тактичного завдання та їх вміле використання для зменшення сильної психічної

напруженості. У зв'язку зі специфікою вимог до тактичного мислення в іграх і єдиноборствах особливу роль надається психічним процесам, які забезпечують оперативну діяльність. У різні моменти змагальної боротьби «ціна» одного і того ж тактичного ходу різна. Ризикована ситуація змушує спортсмена миттєво перебрати всі варіанти дій і прийняти правильне й ефективне, на його погляд, рішення (Родіонов А.В., 1990).

Тактика проведення технічних дій полягає у використанні сприятливих умов, що виникають у ході поєдинку, в умінні їх створювати, користуючись різними способами тактичної підготовки, також у найбільш доцільному застосуванні борцем своєї індивідуальної техніки, виходячи з конкретно сформованої обстановки єдиноборства (А.П. Купцов, 1973; О.М. Ленц, 1978; та ін.) Саме тактика багато в чому визначає ефективність технічних дій. Навіть найпростіші прийоми набувають високої ефективності, якщо вони добре підготовлені тактично і чітко виконуються (Калмиков С.В., 1989).

Найважливіше значення для реалізації технічних дій борців мають способи тактичної підготовки – цілеспрямовані тактичні дії борця, в результаті яких він викликає у відповідь реакцію супротивника, що сприяє проведенню прийомів (І.І. Аліханов, Ю.А. Шахмурадов, 1985; І.І. Аліханов, 1988). Як методи тактичної підготовки можуть використовуватися розкриття, виведення з рівноваги, маневрування, загроза, раптовість, скокування, повторна атака, виклик, відволікання (І.І. Аліханов, Ю.А. Шахмурадов, 1985).

Необхідно відзначити, що пріоритет у розробці переліку тактичних способів підготовки атакуючих прийомів і методичних основ їх удосконалення належить А.М. Ленцу. Ці способи тактичної підготовки, будучи основоположними в тактиці боротьби, знайшли свою практичну та теоретичну реалізацію в методиці підготовки борців у шістдесяті-сімдесяті роки. Проте перегляд міжнародною аматорською федерацією боротьби правил змагань зажадав більш глибокого вивчення та модернізації способів тактичної підготовки атакуючих дій, розроблених А. Н. Ленцем (А.І. Зав'ялов, Д.Г. Міндіашвілі, 1998).

На думку Ю. А. Шахмурадова (1997), тактична підготовка – це система операцій, у результаті здійснення яких суперник виявляється в невідгодному для себе становищі (втрачає рівновагу, запізнюється, тобто перестає контролювати хід поєдинку).

Опис і класифікація способів тактичної підготовки, застосовуваних у спортивній боротьбі, подані в роботах І. І. Аліханова, Ю. А. Шахмурадова (1985); Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'ялова зі співавт., (1998); У. П. Панюшкіна (1984), В.І. Медіна, Р. А. Пілояна, Ю.І. Полуніна зі співавт. (1979). При цьому рекомендується вивчати прийоми разом зі способами тактичної підготовки,



щоб у сукупності вони являли собою складний рух – складну атаку (Н.М. Галковський, Ю.А. Шахмурадов, 1981).

Способи тактичної підготовки, за допомогою яких створюються умови, сприятливі для проведення технічних дій, поділяються на три групи.

1. Способи, за допомогою яких борець домагається необхідної йому захисної реакції супротивника (загроза, сковування та ін.)

2. Способи, що забезпечують вигідну активну реакцію з боку суперника (виклик та ін.)

3. Способи, в результаті використання яких борець підводить суперника до того, що він або не реагує на певні дії борця, або реагує недостатньо активно (зворотний виклик, подвійний обман та ін.)

А. А. Новіковим (1998) експериментально підтверджено, що чим більше різних зручних ситуацій використовує борець, тим багатшими та ефективнішими його тактично-технічні можливості.

Способи тактичної підготовки в ході змагального протиборства можуть застосовуватися як свідомо, так і несвідомо. Як правило, борець віддає перевагу конкретним способам, які становлять стійку, типову саме для нього структуру технічно-тактичних дій (Н.І. Александрова, В.А. Толочек, В.С. Дахновський, 1984).

Фахівці спортивної боротьби працюють над подальшим удосконаленням змагальної тактики. Так, Е. Б. Косим, Б. В. Турецьким (1986) проведено аналіз застосування способів тактичної підготовки при виконанні найпоширеніших технічних дій – збивання захватом за ноги. При цьому виявлено, що найчастіше застосовуються такі способи тактичної підготовки, як повторна атака, виведення з рівноваги, випередження і сковування. В. П. Панюшкіним (1984) на основі аналізу змагальної діяльності визначена структура тактичних дій і способів тактичної підготовки спортсменів різної кваліфікації, виявлена частота їх застосування. Цілеспрямовані спостереження за змагально-тренувальним процесом дозволили визначити способи тактичної підготовки, найбільш часто вживані борцями певного стилю (В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1983; В.А. Толочек зі співавт., 1981, 1984, 1984, та інші), виявити взаємозв'язок міцності нервової системи і конкретних способів тактичної підготовки (В. А. Толочек з співавт., 1981).

У цілому аналіз науково-методичної літератури в галузі спортивної боротьби дає нам підстави для висновку, що застосування конкретних способів тактичної підготовки залежить насамперед від того, яке завдання виконує спортсмен у конкретний момент змагального протиборства.

Тактика ведення поєдинку. Тактика ведення поєдинку підрозділяється на наступальну, контратакуючу і оборонну (С.В. Калмиков, 1989; О.М. Ленц,

1978; та ін.) Вона може змінюватися в залежності від конкретної ситуації і повинна будуватися з урахуванням власних можливостей та індивідуальних особливостей суперника (Аліханов І.І., Шахмурадов Ю.А., 1985; Станков Г.С., Климин В.П., Письменський І.А., 1984; та ін.) Тому велике значення для тактичної підготовки і, перш за все, для освоєння і вдосконалення тактики ведення єдиноборства проти суперників різних типів має ретельний підбір партнерів у тренувальних поєдинках, освоєння різноманітних тактичних схем ведення поєдинку (В.Г. Оленік, П. А. Рожков, Н.Н. Каргін, 1984). Технічно-тактична підготовка борців повинна бути спрямована в першу чергу на вдосконалення власних тактичних умінь:

- нав'язувати свою манеру (стиль) ведення поєдинку;
- наполегливо реалізовувати свій тактичний план;
- розпізнавати манеру (стиль) ведення поєдинку суперника, його сильні і слабкі риси;

- протиставляти суперникові свій тактичний план, спрямований на нейтралізацію його сильних і використання слабких рис (Н.М.Галковський, 1985; Г.С. Станков, В.П. Климин, І.А. Письменський, 1984).

При цьому В. Г. Оленіком, П. А. Рожковим, М. М. Каргіним (1984) вказується на необхідність формування тактичного арсеналу, максимально адекватного стилю змагальної діяльності спортсмена.

Важливе значення в реалізації тактики змагального поєдинку має тактичне мислення. У цьому зв'язку В. П. Панюшкін (1984) здійснив спробу дослідити тактичне мислення борців вільного стилю. Автор дійшов до висновку про існування трьох послідовно змінюючих один одного основних тактичних установок для проведення поєдинку борцями вільного стилю:

- 1) саморганізація під час поєдинку характерна для майстрів спорту;
- 2) дезорганізація дій суперника, що спостерігається у майстрів спорту міжнародного класу;
- 3) організація успішної взаємодії з суперником, особливо у заслужених майстрів спорту. При цьому виявлено, що зі зростанням спортивної майстерності відбувається перехід від послідовного планування власних дій у часі до паралельного продумування безлічі ймовірних ситуацій, які можуть скластися під час поєдинку в різні його моменти.

І. І. Аліхановим, Ю. А. Шахмурадовим (1985) проведена класифікація тактичних дій борців в поєдинку. На його думку, тактику боротьби становлять натиск, пресинг і вичікування. Натиск здійснюється з метою досягнення переваги або чистої перемоги. Пресинг проводиться для утримання переваги, стомлення, вимотування суперника, демонстрації активності. Вичікування призначається для утримання переваги, відновлення, підготовки контратаки.

При цьому Н. М. Галковським, (1985); С. А. Преображенським, (1983) зазначається, що провідні майстри боротьби дотримуються певної, притаманної лише їм тактики. Таким чином, засобами побудови тактики ведення поєдинку є можливості борця найширшому сенсі: його рухові вміння і психофізіологічні якості. Тактичний малюнок поєдинку визначається цільовою установкою і залежить від уміння протиборчих сторін реалізовувати свої можливості.

Для ефективної побудови тактики ведення поєдинку необхідно володіти такими тактичними навичками: правильно зближуватися з суперником; починати боротьбу з розвідки; проводити переважно складні атаки; застосовувати достатній обсяг і різноманітність атакуючих дій; мати високу активність і ритмічність атак; застосовувати атакуючі дії «спуртами»; прагнути одержувати в атаках найбільш високі оцінки; вести боротьбу з більш високим суперником у низькій стійці і з положення поза захопленням; вести боротьбу з низькорослим суперником у контакті; вести боротьбу з більш сильним фізично суперником, атакуючи його захопленням за ноги з дистанції; вести боротьбу з більш спритним суперником в захопленні; у витривалого суперника домагатися переваги на початку сутички; вміти змінювати швидкість атакуючих дій; вміти застосовувати повторну атаку; вміти правильно атакувати в кінці сутички; вміти демонструвати активну боротьбу (Галковський Н.М., 1985).

У процесі оволодіння тактикою ведення поєдинків необхідно проводити роботу в трьох напрямках.

**1. Освоїти всі дії борця і їх сукупності** (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.)

**2. Індивідуалізацію технічно-тактичної підготовки борця** будувати на основі його вміння виконувати завдання, щовиникають під час поєдинку. Її сенс зводиться до того, що одну й ту ж задачу кожен спортсмен може виконувати своїм способом, своїми технічними прийомами (операціями). Наприклад, для утримання переваги можна застосовувати або сковування, або маневрування, загрозу атаки, або комплексну дію, що включає всі ці операції. Тому другий напрямок індивідуального вдосконалення тактики ведення поєдинку тісно пов'язане з першим і зводиться до підбору для кожного борця найбільш раціональних способів виконання кожного завдання під час змагання. Причому, визначаючи доцільність будь-якого способу, слід спиратися на особливості (психічних, морфофункціональних і ін.) самих борців та їх конкурентів.

**3. Формувати різні алгоритми поведінки борця в поєдинку.** Цей напрямок зводиться до об'єднання окремих дій у цілісні комплекси. Наприклад, провести розвідку – домогтися переваги; домогтися переваги – продемонструвати активність; домогтися переваги – утримати її; домогтися

переваги – реалізувати небезпечне становище і т.п. Причому кожного разу в залежності від завдання, поставленого партнерові, змінювати і дії, якими спортсмен досягав переваги (атакою, контратакою або демонстрацією активності тощо). Після того, як спортсмен опанує комплекси з двох дій, йому необхідно освоювати комплекси з трьох і більше дій. Наприклад, провести розвідку – домогтися переваги – продемонструвати активність або досягти переваги – відновити сили – збільшити перевагу – утримати її.

У контексті вищесказаного досить цікавими є дані про раціональну структуру тактичних завдань, що виконуються в поєдинках рівних суперників, і їх динаміку при шестихвилинному регламенті: перша хвилина проведення розвідки, атака, захист; друга хвилина – атака, реалізація контрольованого захоплення, демонстрація активності; третя хвилина – відновлення сил, реалізація контрольованого захоплення, захист, контратака; четверта і п'ята хвилини – атака, контратака, реалізація контрольованого захоплення, демонстрація активності, захист; шоста хвилина – утримання переваги (сковування, маневрування, загрози, виведення з рівноваги, перехід у партер і т.п.), контратака (Х. К. Курбанов, Р.А. Пілоян, 1985).

Однак А. А. Петрунєв, В. А. Вишневський, В. В. Мороз зі співавт. (1988) відзначають, що це лише загальна схема, яка в кожному конкретному випадку потребує уточнень, з чим ми повністю згодні, оскільки тактичний малюнок спортивного єдиноборства вельми багатогранний.

Навички правильного складання плану і його реалізації вдосконалюються у навчально-тренувальних, тренувальних і контрольних поєдинках, що проводяться за змагальною формулою, а також на підвідних і контрольних змаганнях (Шахмурадов Ю.А., 1997).

У зв'язку із сказаним вище Ю. А. Шахмурадов (1997) наводить дані. У підготовці висококваліфікованих борців у середньому до 50% часу відводиться на вдосконалення окремих дій. На кожному занятті борці вдосконалюють 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожної дії спортсмени повертаються не менше трьох-чотирьох разів. Решта 35-40% часу основної частини заняття відводяться на вдосконалення технічно-тактичних алгоритмів, які обираються відповідно до практичних потреб конкретного борця і правильного підбору партнерів. Решта 10-15% часу займає вдосконалення тактики поєдинку в цілому. Спортсмен спільно з тренером складає план ведення поєдинку, причому з усіх дій детально конкретизуються лише пов'язані з атакою.

Тренер проводить роботу з індивідуалізації технічно-тактичної майстерності в рамках групових занять з двома-трьома борцями. Важливим етапом роботи може бути перегляд і аналіз відеозаписів своїх поєдинків і

двобоїв основних конкурентів на змаганнях і тренуваннях. Робиться це ,як правило, до занять і рідше – під час них.

Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'ялов (1998) розробили стратегічні напрямки тактики для застосування при побудові комбінацій.

1. Атакуючий завжди повинен бути спрямований на реальне виконання прийомів. Хоча це не означає, що швидкі і якісні дії атакуючого з перемиканнями з одного хибного руху на інший не повинні бути в його активі. Навпаки, такі перемикання повинні складати основу стратегічної техніки атакуючого. Тобто необхідно прагнути вести боротьбу комбінаційно, використовуючи обманні рухи, імітацію початку помилкової атаки, тим самим відволікаючи увагу від справжнього прийому атаки.

2. Тактика вимотування суперника (натиск). Атакуючий після кожного переведення повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і витривалість в проведений прийом. Крім цього, він повинен задіювати і вольовий тиск на суперника. Це дозволить швидше розхитати захист і, відкривши слабкі місця, успішно завершити атакуючі дії.

3. Найбільш раціональний стратегічний вид тактики – це тактика, яка об'єднує два попередні види, тобто комбінована. При цьому варіанті атакуючий повинен не просто імітувати атаку, а по-справжньому віддаватися прийому по кілька разів з метою його якісної реалізації. Атакуючий, переконавшись у тому, що суперник добре захищається, має продовжувати втомлювати його безперервними атаками, майстерно маскуючи свій кінцевий (справжній) задум. Суперник, захистившись від перших атакуючих дій, заспокоюється і дешорозслабляється. Атакуючий, скориставшись цим, різко перемикається на заздалегідь приготований коронний прийом і домагається успіху.

4. Раптовість атаки. Необхідно використовувати сприятливі ситуації, створювані атакуючим при захисті.

5. У ситуаціях поединку, коли атакований при попаданні в партер не встиг зайняти стійке становище і не приготувався до захисту, його необхідно без зволікання атакувати повторно.

У процесі підготовки до змагань тренери повинні враховувати, що деякі суб'єктивно-емоційні чинники можуть негативно вплинути на оцінку передзмагальної ситуації, прийняття рішень та ефективність змагальної діяльності в цілому.

До таких чинників віднесено: упередженість, підміна дійсного бажаним, половинчасті рішення, перестраховка, егоцентризм (О.М. Чумаков, 1974).

Проведений аналіз літератури дозволяє констатувати, що тактика ведення поединку є досить маловивченим розділом тактичної підготовки спортивної боротьби, що підтверджується думкою В. С. Келлера (1977); С. Мусаєва,

Р. Пілояна (1974); В. П. Панюшкіна (1984) ; В.І. Медіна, Р. А. Пілояна, Полуніна Ю.І. зі співавт. (1979) та ін, внаслідок чого тактика ведення поєдинку залишається найбільш слабкою ланкою в системі підготовки борців (Ю.А. Шахмурадов, 1997).

**Тактика участі у змаганнях.** Виконання завдання зоволодіння тактикою участі у змаганнях озумовлено відсутністю чіткого уявлення про сутність цього явища. Тим часом тактика участі у змаганнях – це система дій борця, спрямована на доцільний розподіл сил у турнірі з метою досягнення запланованого результату (Р.А. Пілоян, 1988).

У тактиці участі в змаганнях важливе місце посідає загальний план, який включає мету участі в конкретному змаганні, вибір вагової категорії, визначення тактики боротьби з тим чи іншим суперником.

Успішність тактики участі у змаганнях залежить від якості попередньої роботи, проведеної на тренуваннях і поза нею. Кожен борець має знайти індивідуально прийнятний для нього спосіб зменшення ваги і його оптимальні межі, лінію поведінки напередодні змагань (тренування, відпочинок, сон, харчування тощо), характер проведення розминки і параметри в залежності від фізичного та психічного стану і т. П. При цьому спортсмен повинен навчитися тонко аналізувати особливості свого організму, своєї психіки, чітко знати, що для нього прийнятне, а що ні (Р.А. Пілоян 1985; 1988).

### ***Надійність змагальної діяльності***

Розвиток науково-прикладного напрямку у спорті – проблеми надійності спортсмена високого класу – викликано зростаючого суспільною значимістю успішності виступів спортсменів на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи, колосальними психічними і фізичними навантаженнями спортсменів, високим рівнем спортивно-технічних досягнень, що в екстремальних умовах запеклої спортивної боротьби вимагає від спортсмена максимального прояву надійності, його високої і стабільної результативності (В.А. Плахтійко, 1979).

Надійність – це властивість системи (підсистеми) високоякісно та ефективно виконувати цільові завдання в будь-яких умовах протягом необхідного часу.

Стосовно до спорту надійність – це така комплексна властивість спортсмена, що дозволяє йому стабільно й ефективно виступати на відповідальних змаганнях протягом певного часу (Г.Г. Вершинін, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтійко, 1980; В.А. Плахтійко, 1989).

Теоретико-методологічні основи розробки проблеми надійності у спорті поєднують :

– загальну теорію систем (Л. Берталанфі, 1969; І.В. Блауберг, Е.Г. Юдін, 1973; В.Н. Садовський, 1984; Е.Г. Юдін, 1978 і ін);

– загальну теорію надійності (А.І. Берг, 1960; Б.В. Гнеденко, Ю.К. Деляєв, А.Д. Соловйов, 1966; А.І. Ушаков, 1967 та ін);

– теорію діяльності (Л.С. Виготський, 1956; С.Л. Рубінштейн, 1973; 1976; А.Н. Леонт'єв, 1972, 1983, 2005; П.Я. Гальперін, 1954; В.А. Дьомін, 1974; Р.А. Пілюян, 1985 і ін.)

– теорію функціональних систем (П.К. Анохін, 1979, 1980; Н.А. Бернштейн, 1966 і ін.)

При цьому виділені такі основні аспекти досліджувальної проблеми:

1) визначення поняття «надійність спортсмена», 2) методи її визначення; 3) чинники, що визначають надійність спортсмена; 4) методи управління нею; 5) прогнозування надійності виступів спортсмена (В. А. Плахтійко, 1979).

Автором зазначено, що методологічні аспекти дослідження проблеми надійності у спорті базуються на трьох рівнях аналізу: загальнометодологічному; на рівні спеціальної приватної методології; на рівні сукупності конкретних методик і сукупності технічних методів дослідження.

Щоб вивчити надійність спортсмена, треба вивчити його самого як особистість, як індивідуума у всіх аспектах, вивчити стабільність його результатів на відповідальних змаганнях.

У наш час намітилися два підходи до визначення надійності людини: макро-і мікропідхід (В. А. Плахтійко, 1979) При макропідході механізми, що лежать в основі внутрішніх процесів, відсуюються на другий план, а вся увага зосереджується на вивченні зовнішньої поведінки людини (тобто на вихідних характеристиках, у спорті це результативність спортсмена). Метод макропідходу відображає тільки зовнішня поведінка людини, її конкретні результати діяльності. Він не розкриває механізмів, що лежать в основі надійності людини, але з його позицій відкривається можливість отримання певної кількісної характеристики надійності спортивної діяльності. Макропідхід, по суті, і на сьогодні залишається домінуючим методом вивчення людини у психологічній науці. Другий метод – метод мікропідходів – вивчає механізми надійності людини через його психіку і соматіку безпосередньо в екстремальних умовах діяльності.

Такий метод вкрай трудомісткий, але він дуже важливий для проникнення в тасмниці механізмів, що визначають надійність людини. Вивчення медико-біологічних, психофізіологічних і психологічних аспектів надійності діяльності спортсменів – одне з найбільш перспективних напрямків. Характеризувати надійність спортсмена можна за стабільністю його результатів на відповідальних змаганнях упродовж певного часу. Кількісний постійний

аналіз динаміки та стабільності результатів спортсмена укупі з постійним вивченням і аналізом фізичного і психічного стану спортсмена-це як раз те, що потрібно для вивчення надійності спортсмена. У цьому випадку ми з'єднуємо і вивчаємо результативність спортсмена як кількісну характеристику його надійності (метод макропідходів) і стан його організму і психіки – як якісну характеристику його надійності (метод мікропідходів).

До кількісних характеристик надійності спортсмена можна віднести: а) час перебування спортсмена у збірній команді; б) час його відновлення після травм, хвороб, в) кількість і тяжкість цих травм (Г.Г. Вершинін, Ю.М. Блудов, В. А. Плахтійенко, 1980; В.А. Плахтійенко, 1979).

До якісних характеристик відносимо рівень фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості спортсмена, стан його здоров'я, рівень і силу мотивації, особистісні психологічні особливості.

До чинників, що визначають надійність спортсмена, відносяться біомеханічні, медико-біологічні та психологічні (В.А. Плахтійенко, 1979).

У наш час А. Г. Асмоловим (1984), Е. Г. Юдіним (1978) та ін. Показано, що загально визначеними рівнями методологічного аналізу тієї чи іншої проблеми, є: 1) філософський; 2) загальнонауковий, 3) конкретно-науковий; 4) рівень методики та технічного дослідження.

Надійність спортивної діяльності являє собою системну, інтегральну якість, що дозволяє спортсменові ефективно і стабільно виконувати поставлені завдання в екстремальних умовах тренувань і відповідальних змагань (Плахтійенко В. А., 1983).

До аналізу надійності спортивної діяльності слід підходити з позицій системності, комплексності та динамічності.

Принцип системності забезпечується, з одного боку, і застосуванням загальнонаукових методів у вигляді макро-і мікропідходів. Макропідхід дозволяє дослідити результативний бік показників надійності спортивної діяльності; мікропідхід – зміну психологічних, психофізіологічних, фізіологічних і біохімічних функцій в екстремальних умовах лабораторних, тренувальних і змагальних навантажень. З іншого боку, цей принцип знайшов вираження в оригінальних методичних прийомах. Останні полягали в тому, що, по-перше, порівняння надійності діяльності одних і тих самих спортсменів проводилося в різних за ступенем екстремальності умов (прийом А), по-друге, порівняння надійності діяльності різних спортсменів проводилося в однакових для них екстремальних умовах (прийом Б).

Принцип комплексності реалізується шляхом вимірювання цілого ряду психологічних, психофізіологічних, фізіологічних і біохімічних методик на кожному рівні.



Принцип динамічності полягає в тому, що всі показники вимірюються в процесі тривалих досліджень.

Про надійність або ненадійність спортсмена можна говорити лише тоді, коли ми перевіримо спортсмена в екстремальних умовах відповідальних змагань, при чому не один раз, а багаторазово, протягом певного часу (як правило, не менше ніж одного олімпійського циклу). Отже, без урахування екстремальності умов про надійність мови і бути не може.

Крім змагальної надійності як базової В. А. Плахтієнко (1988) запропонував ввести такі поняття, як «структурна надійність анатомо-морфологічних систем», «функціональна надійність організму», «інформаційна надійність», «психологічна надійність».

Таким чином, розглядаючи надійність як якісну характеристику, автор бачить її базисні підстави у вигляді працездатності, функціональної і психічної готовності, які проявляються в екстремальних лабораторних, тренувальних і змагальних умовах. З кількісного ж боку в цих умовах надійність характеризується ефективністю його діяльності. Важливо підкреслити, що такий підхід дозволяє, по-перше, теоретично об'єднати якісні і кількісні характеристики надійності, показати їх діалектичний взаємозв'язок і взаємозалежність, по-друге, відкриває можливості для кількісного прогнозу надійності діяльності спортсмена у природних умовах змагань за показниками ефективності в лабораторних і тренувальних дослідженнях і, по-третє, дозволяє теоретично показати наявність та необхідність дослідження структурної, функціональної та інформаційної надійності в адекватних для їх прояву умовах.

Основною характеристикою діяльності спортсмена є надійність його виступів у відповідальних змаганнях, тобто середня сума місць, які він посідає у різних змаганнях за певний часовий період (В.І. Баландін, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтієнко, 1986).

В. І. Баландін, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтієнко (1986) відзначають, що низька змагальна ефективність, нестабільність спортсмена, його зриви, невміння досягати, а тим паче перевершити результати, які відображаються на тренуваннях, – все це результат недостатньої змагальної надійності спортсмена. Для того, щоб підвищити змагальну надійність спортсмена, забезпечити стабільність його виступів, боротися з частими зривами, перш за все необхідно знати елементи, складові поняття «змагальна надійність», його структурну сутність.

Будучи системно-структурним поняттям, змагальна надійність ділиться на такі підструктури:

– рівень змагальної майстерності (змагальна працездатність, реалізація технічної і тактичної майстерності, змагальна кмітливість, мотиви діяльності);

– вміння долати труднощі й сумніви (незвичність обстановки, кліматичні та фізичні чинники, психологічні впливи);

– своєчасний і постійний вплив керівників і колективу;

– міцність морально-психологічних якостей (повна довіра до тренерського складу і керівництва команди; згуртованість колективу);

– знання про суперника і про свої можливості, матеріально-технічне забезпечення (В.І. Баландін, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтієнко, 1986)

Аналіз результатів дослідження проблеми вдосконалення надійності виконання технічних дій у спортивній боротьбі вказує на суперечливий характер їхніх висновків і практичних рекомендацій. Перш за все, це належить до проблеми вдосконалення стійкості рухових навичок борців до вражаючого впливу фізичного стомлення (О.М. Блеер, Л.А. Ігуменова, 1999).

У результаті проведеного дослідження автори дійшли до таких висновків:

При побудові тренування борця, спрямованого на вдосконалення техніки виконання прийомів спортивної боротьби на тлі фізичного стомлення, доцільно послідовне застосування фонового і основного навантажень в рамках кожного повторення завдання. При такій побудові тренування борець щодня виконує від однієї до трьох серій повторної роботи, а кожна серія повинна включати в себе виконання 4-5 повторень навантаження в серії кожним спортсменом.

У рамках тижневого тренувального мікроциклу предзмагальної підготовки висококваліфікованих борців греко-римського стилю можна планувати до чотирьох занять, побудованих за принципом удосконалення стійкості техніки борця на тлі дозованого стомлення. В умовах навчально-тренувальних зборів (при дворазових тренуваннях) таку роботу слід планувати на вечірнє заняття і застосовувати її на 2, 3 та 5-6-й дні тижневого мікроциклу.

Захисні дії суперника є основним чинником збиття у спортивній боротьбі, таким чином, сума надійності атаки борця і надійності захисту його суперника дорівнює одиниці (О.М.Сажин, 1982). При цьому автор вказує, що під надійністю технічної дії у спортивній боротьбі слід мати на увазі здатність борця проводити технічні дії (прийоми) у змагальному поєдинку суперника, які не поступають йому в класі, із заданою результативністю, що виражається у показниках: середній бал за атаку, коефіцієнт надійності атаки, інтегральний показник рівня атаки.

Далі А. М. Сажин (1982) рекомендує з метою підвищення надійності технічних дій, тобто при вдосконаленні тактично-технічної майстерності висококваліфікованих борців, домагатися того, щоб спортсмен при підготовчій дії до улюбленого кидка застосовується до суперника максимум сили, доступної йому в цьому русі. Для цього потрібно виконувати на тренувальних заняттях підготовчі дії з різними обтяженнями (гантелями, гумовими

амортизаторами, блочними пристроями і з партнерами більшої ваги). Причому важливо витримати напрямок і амплітуду рухів, притаманних кожній конкретній підготовці до прийому.

Також необхідно домагатися скорочення часу перемикання (переходу) від підготовчої дії, що проводиться з максимальною силою, до основного кидка. При цьому слід враховувати, що від підготовки меншої сили, ніж та, що доступна спортсмену в цьому русі, борець передодить швидше. Час перемикання може збільшуватися або зменшуватися залежно від того, до якої класифікаційної групи належить завершальний повторну атаку кидок. Так, наприклад, на кидки прогином при такій підготовчій дії, як збивання (осаджування) противника, борці перемикаються швидше, ніж на кидки з поворотом до суперника спиною.

При конструюванні складних атакуючих дій перевагу слід віддавати різноспрямованому проведенню підготовчої дії і улюбленого кидка спортсмена.

У процесі удосконалення складних тактично-технічних дій з метою підвищення їх надійності висококваліфікованим борцям рекомендується виконувати на тренувальному занятті не більше 40 повторних атак на спаринг – партнері, який чинить опір. Збільшення кількості повторень тактично-технічних дій веде до зниження сили підготовчої дії та (або) збільшення часу переключення до улюбленого кидка, що не відповідає вимогам, до надійного виконання атаки. Тому на занятті необхідно переходити до виконання інших педагогічних завдань.

5. Перед навчально-тренувальними, контрольними та змагальними поєдинками борцям необхідно давати такі тактичні установки: проводити підготовчу дію до улюбленого кидка з максимальною силою; як можна швидше переходити від підготовки максимальної сили до улюбленого кидка (О.М. Сажин, 1982).

Проводячи дослідження з метою підвищення надійності технічних дій у боротьбі, А.І. Воронов, В.В. Березняк (1990) дійшли висновку про те, що можна цілеспрямовано формувати надійність технічних дій висококваліфікованих борців через підвищення якості виконання двох фаз повторної атаки – підготовчого дії і завершального кидка.

Г. Г. Вершинін, Ю. М. Блудов, В. А. Плахтієнко (1980) стверджують про необхідність комплексного вивчення психофізіологічних функцій спортсменів, показники яких вказували б на передбачувану надійність їх змагальної діяльності в екстремальних умовах.

Автори до якісних характеристик надійності відносять рівень фізичної, технічної, тактичної і психологічної підготовленості спортсмена, стан його здоров'я, рівень і силу мотивації, особистісні, психологічні особливості.

Найбільш важливими при аналізі надійності є такі елементи: вірогідність, стабільність, висока ефективність, час і масштаб змагань.

У результаті експериментальних досліджень Г.Г. Вершинін, Ю.М. Блудов, В. А. Плахтієнко (1980) виявили особливі риси борців за типом нервової системи: 1) неврівноважені, рухливі, 2) врівноважені, рухливі, 3) флегматичні. Це дозволило розробити рекомендації з проведення розминки перед сутичками і вибирати загальну стратегію поведінки спортсменів у ході змагань.

Основним методом формування емоційної стійкості є цілеспрямоване, планомірне підвищення емоціогенного навчально-тренувального процесу. Удосконалення психічної (емоційної) витривалості необхідно здійснювати шляхом оптимального варіювання обсягів та інтенсивності психічного навантаження (Келлер В.С., 1977). Виходячи з цього, В. І. Пугачов, О.А. Сирогін (1982) виявили методи підвищення психічної напруженості навчально-тренувального процесу. До них належать: 1) запровадження конкурентних відносин між спортсменами при виконанні різних вправ, 2) введення оцінки результатів виконання тренувальних завдань (штучне заниження оцінки); 3) управління поведінкою партнерів створенням провокуючих ситуацій, 4) ускладнення (погіршення) умов тренування; 5) присутність відповідальних осіб, знайомих, близьких, глядачів на тренуваннях; 6) підбір партнерів, які перебувають, за даними соціометрії, у негативних чи конфліктних відносинах; 7) підвищення мотивації успішного виконання тренувальних завдань ; 8) введення системи заохочень і штрафів; 9) показ фрагментів кінофільмів і відеозапису великих змагань, сутичок основних суперників; 10) психорегуюче або психом'язове тренування (варіант «мобілізація»); 11) імітація налаштування на сутичку з сильним суперником; 12) образне уявлення стресових ситуацій; 13) ідеомоторне налаштування на виконання майбутніх вправ; 14) збудлива функціональна музика; 15) збудливий масаж; 16) регуляція освітлення (червоний тон).

### ***Індивідуальний стиль змагальної діяльності.***

Діяльність кожного спортсмена своєрідна, що проявляється в наявності певного стилю ведення змагальної боротьби. При цьому своєчасне та адекватне виявлення схильності до конкретного стилю і його формування-найважливіша умова реалізації індивідуальних можливостей (Є.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, 2000).

Нині індивідуальний стиль діяльності сприймається як системне утворення – багаторівневе і багатокомпонентне. У такому розумінні стиль моторної активності повинен, по-перше, складатися з компонентів різних

рівнів: від статури і фізичної працездатності до емоційної привабливості різних рухів і задоволення від їх виконання, по-друге, опосередковувати взаємозв'язок нервової системи та темпераменту (Р.А. Пілоян, 1985; 1988).

Стиль діяльності – це стійка індивідуальна система, здатна змінювати форму залежно від зовнішніх умов, але зберігати принципову структуру (В.С. Дахновський, В.А. Толочек, 1983). Він проявляється в тактиці (В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1984), використанні певного кола способів тактичної підготовки (В.А. Геселевич, К.С. Олзоев, 1983; Г.Б. Горська, В. А. Толочек, Ю.А. Шуліка, 1981).

З психологічної точки зору, сутність індивідуального стилю діяльності полягає в тому, що однаково високих результатів можуть досягти люди з різною вираженістю властивостей нервової системи, використовуючи при цьому свої найбільш сильні сторони (Толочек В.А., Шуліка Ю.А., Горська Г. Б., 1981; Толочек В.А., Дахновський В.С., 1983; Толочек В.А., Дахновський В.С., Александрова Н.І., 1984).

Таким чином, індивідуальний стиль спортсменів – це стиль прийомів, особливостей діяльності та поведінки, характерних для певної людини і доцільні для досягнення нею конкретної мети (показ максимального результату, виконання кваліфікаційного нормативу і т. п.).

Питання технічно-тактичної підготовки тісно переплітаються з проблемою формування індивідуального стилю змагальної діяльності (С.В. Калмиков, 1993-1995; М.М. Каргін, В.Г. Оленик, П.А. Рожков, 1983; В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1984; П.А. Рожков, 1986; Є.Б. Сологуб, В.А. Таймазов, 2000 і ін.). Причому стиль спортсмена проявляється саме в тактиці (В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1984), у використанні певного кола способів тактичної підготовки (К.С. Олзоев, В.А. Геселевич, 1983 ; Г.Б. Горська, В.А. Толочек, Ю.А. Шуліка, 1981). Проте ототожнення тактики, застосовуваної спортсменом, і стилю його діяльності неправомірно, оскільки стиль діяльності – це завжди стійка індивідуальна система, здатна змінювати лише форму в залежності від зовнішніх умов, але завжди зберігає свою принципову структуру (В.А. Толочек, В.С. Дахновський, 1983). Хоча потрібно відзначити, що у своєму становленні стиль проходить так звану проміжну фазу, коли він ще не склався і ще не стійкий (К.С. Олзоев, 1984).

Слід сказати, що при характеристиці стійких індивідуальних особливостей ведення змагальної боротьби фахівці використовують два ключових терміни: «манера» (А.О. Акоюн, В.Г. Івлєв, А.А. Петрунєв., 1983; В.Г. Оленик, М.М. Каргін, П.А. Рожков, 1983; В.Г. Оленик, М.М. Каргін, П.А. Рожков, 1984; П.А. Рожков, 1986 та ін) і «стиль» (Н.А. Буксеєв, 1987; К.С. Олзоев, 1984, 1999; А.Г. Станков, В.П. Климин, І.А. Письменський, 1984;

Г.Б. Горська, В.А. Толочек, Ю.А. Шуліка, 1981; В.С. Дахновський, В.А. Толочек, 1983; Н.І. Александрова, В.С. Дахновський, В.А. Толочек, 1984 і ін.) Зазначимо, що слово «стиль» застосовується значно частіше. А.А. Петрунев, В.А. Вишневський, В.В. Мороз, А.І. Кузнєцов (1988), наприклад, зробили застереження про те, що у своїй роботі вони для характеристики ведення боротьби будь-якого борця використовують термін «манера», а в організації змагальної діяльності деякого абстрактного борця з одним провідним компонентом підготовленості – термін «стиль». Терміни «манера» і «стиль» використовуються як тотожні, у працях наприклад, роблять В. Г. Оленіка, П. А. Рожкова, М. М. Каргіна (1984), проте ми вважаємо більш точним і вдалим другий – стиль.

В наш час існує велика кількість назв стилів ведення боротьби, наприклад: сучасний; видовищний; заохочуваний суддями; «брудний» і т.ін. (К.С. Олзоєв, 1981).

В. С. Дахновський, О. А. Сиротін, А. В. Єганов (1984) виділяють 2 стилі борців – низькоактивні і високоактивні. При цьому вони розробили для них методичні рекомендації, які можна реалізовувати методом моделювання. Так, борцям першої групи слід вивчати й удосконалювати способи захистів від різних прийомів; допоміжні прийоми вдосконалювати в обидві боки, а коронний прийом – у зручний для себе бік; удосконалювати тактичні способи ведення сутички, що дозволить уникати попередження за пасивність; властивий даній групі низький рівень розвитку витривалості слід підтримувати так, щоб він не мав значних розбіжностей із середньогруповими величинами. Борцям же високоактивного стилю слід удосконалювати прийоми в обидва боки; високотехнічних борців слід придушувати активністю; особливу увагу приділяти розвитку витривалості.

А. О. Новиков, Ю. І. Чуйко (1984) розділили борців вищої кваліфікації за проявом фізичних якостей на три різних типи: 1) здатні до прояву високого рівня витривалості, але не володіють значними швидкісно-силовими якостями; 2) мають високі швидкісно-силові якості, але відносно низький рівень витривалості, 3) «універсальні».

У роботі П. А. Рожкова (1986) встановлено, що борці різних манер ведення поєдинку розрізняються за показниками фізичної та психологічної підготовленості. Автором розроблені показники, за якими можна здійснити прогноз переважної схильності спортсмена до ведення поєдинку в певній манері.

К. С. Олзоєв (1983) на прикладі висококваліфікованих спортсменів виділив три стилі ведення сутички: «комбінаційний», «силовий», «темповий». Автор показав, що борці силового стилю виконують найбільший обсяг

загального та інтенсивного навантаження, а борці темпового стилю мають найбільш високі показники фізичної працездатності та спеціальної витривалості.

У цілому ж більшість авторів виділяють 3 найбільш виражених стилі: ігровий, темповий та силовий (В.Г. Івлєв, А.А. Петрунев, А.О. Акоюн, 1983; В.Г. Оленик, М.М. Каргін, П.А. Рожков, 1983; В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1984; К.С. Олзоєв, В.А. Геселевич, 1983; А.А. Петрунев, В.А. Вишневський, В.В. Мороз, А.І. Кузнєцов, 1988; О.А. Сиротін, 1987, 1996; А.Г. Станков, В.П. Климин, І.А. Письменський, 1984; Г.Б. Горська, В.А. Толочек, Ю.А. Шуліка, 1981; В.С. Дахновський, В.А. Толочек, 1983).

При дослідженні взаємозв'язку індивідуального стилю і типологічних властивостей нервової системи спортсменів різними авторами вивчалися такі властивості, як рухливість, лабільність, сконцентрованість відносно до процесів збудження і гальмування, а також особливості другосигнальних керуючих впливів на локальні надбудовні зміни збудливості нервових структур. У численних дослідженнях доведено, що типологічні властивості нервової системи належать до стійких і стабільних властивостей людини. Ці властивості, роблячи значний впливаючи на поведінку й особливості діяльності, призводять до формування цілісної системи способів, що формуються в людини, яка прагне до найбільш повної реалізації своїх можливостей (Н.А. Буксеєв, 1987; В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1983; В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1984; О.А. Сиротін, 1987; Г.Б. Горська, В.А. Толочек, Ю.А. Шуліка, 1981; В.С. Дахновський, В.А. Толочек, 1983).

Удосконалення змагальної діяльності борців повинно бути спрямоване в першу чергу на вдосконалення вмінь нав'язувати свою манеру (стиль) ведення поєдинку; наполегливо реалізовувати свій тактичний план; розпізнавати манеру (стиль) ведення поєдинку суперника, його сильні і слабкі якості; протиставляти суперникові свій тактичний план, спрямований на нейтралізацію його сильних і використання слабких якостей (Н.М. Галковський, 1985; А.Г. Станков, В.П. Климин, І.А. Письменський, 1984). При цьому вказується на необхідність формування тактичного арсеналу максимально адекватного стилю змагальної діяльності спортсмена (В.Г. Оленик, П.А. Рожков, М.М. Каргін, 1984).

Необхідно відзначити, що найбільш виразно індивідуальна своєрідність, стиль спортивної діяльності виявляються в реальних умовах відповідальних змагань. При цьому формування індивідуального стилю змагальної діяльності, який не відповідає типологічним властивостям нервової системи спортсменів, робить негативно впливає на зростання їх майстерності, виконання ними кваліфікаційних нормативів.

Таким чином, індивідуальний стиль діяльності багато в чому визначається типологічними властивостями нервової системи спортсменів. Стиль ведення боротьби спортсменів з різною вираженістю сили нервових процесів має свої специфічні характеристики, які, проте, не слід розглядати з позицій так званого оціночного підходу, згідно з яким один із полюсів будь-якої властивості розглядається як позитивний, інший – як негативний. Кожному стилю змагальної діяльності відповідає конкретний набір технічно-тактичних дій і певне співвідношення провідних і другорядних фізичних якостей.

Слід зауважити, що великих досягнень у спорті домагаються представники як сильних, так і слабких і середніх типів, які надають перевагу ігровому, темповому та силовому стилеві змагальної діяльності. Тому не стільки тип вищої нервової діяльності чи якийсь конкретний стиль визначає можливість досягнення високих результатів, скільки формування стилю змагальної діяльності найбільшою мірою відповідає індивідуальним особливостям спортсмена. Доказом цього служать численні приклади найвищих досягнень у спорті.

Загалом наукові роботи педагогічного спрямування розкривають індивідуальний стиль діяльності на основі показників, що характеризують способи виконання змагальних завдань, роботи психолого-педагогічного спрямування як чинників, що визначають індивідуальний стиль, виділяють так зване «ядро»-психофізіологічні та психодинамічні особливості людини, враховуючи при цьому особливості адаптації спортсмена до тренувальних навантажень і умови здійснення тренувальної та змагальної діяльності. У зв'язку з цим увагу привертає робота Д.А. Тишлера (1984), в якій індивідуальний стиль діяльності фехтувальників визначається шляхом аналізу обсягів та результативності бойових засобів, використання попередніх дій. Автор показує, що оцінка індивідуальних особливостей застосування бойових засобів, обсягу боїв комплексними тактичними характеристиками дозволяє встановити тактичні схильності спортсменів, відкриває певні перспективи вдосконалення найбільш ефективного стилю діяльності спортсмена.

Таким чином, для вивчення проблеми формування і прояву індивідуального стилю діяльності у спортивних єдиноборствах необхідно дослідити:

**1. Психофізіологічні властивості спортсмена** як передумову розвитку спеціальних здібностей і біологічного «ядра» індивідуального стилю діяльності.

**2. Спеціальні здібності спортсменів**, які проявляються у високому рівні розвитку референтних (значущих) фізичних і психічних якостей.

**3. Тактичну діяльність спортсмена**, що виявляється у своєрідному стилі виконання оперативних завдань і манері (стилі) змагальної діяльності. При



цьому необхідно виявити структурні особливості та механізми індивідуального стилю діяльності, а також чинники його формування.

### *Моделювання змагальної діяльності.*

Безперечно, що без моделювання неможливе ефективне управління тренувальним процесом (Ю.М. Блудов, В.А. Плахтійенко, 1987; А.А. Новиков, 1976; М.П. Шестаков, 1998).

Поняття «моделювання» в сучасній науці вживається як категорія управління (кібернетики), що характеризує діяльність систем зі зворотним зв'язком. Це поняття в такому значенні виражає процес – внутрішній стан системи будь-якої природи та складності. У цьому полягає його головний сенс (А.А. Новиков, В.Г. Оленік, М.М. Каргін зі співавт., 1981).

У широкому сенсі модель – це навмисно створене або знайдене подібність (аналог, умовний образ чи зразок) чого-небудь, що розглядається в якості оригіналу (натурального, справжнього, істинного об'єкта). Отже, моделювання – процес створення такого роду моделей та оперування з ними (Матвеев Л.П., 2005).

У рамках системного підходу моделі розглядаються як головний інструмент в управлінні складними системами (Шестаков М.П., 1998).

Існують різні типи і різновиди моделей та моделювання. За особливостями змісту моделей їх поділяє на ідеальні та матеріальні (або на теоретичні і практичні). Є й інші, більш розгорнуті класифікації моделей, коли серед них виділяють натуральні, фізичні, наочно-образні, знакові, математичні, кібернетичні, комп'ютерні та інші різновиди.

Говорячи про особливості функцій і процедур моделювання, слід розрізнити, перш за все, дослідне моделювання (як один із дослідницьких підходів), проектувальне моделювання (як спосіб проектування об'єктів і процесів) і практично-технологічне моделювання (як спосіб системного упорядкування творчої діяльності в її практичному втіленні). Під цими або іншими назвами такі типи моделювання вже порівняно давно привернули до себе увагу, причому найбільшу – дослідне моделювання, проблематика якого докладно розглянута у гносеологічному і методологічному аспектах.

В останні роки поширення набуває імітаційне моделювання, що дозволяє в багато разів знизити обсяг чорнової експериментальної роботи зі спортсменами завдяки використанню сучасних комп'ютерних технологій (В.Л. Уткін, 1983).

У науку і практику спорту моделювання увійшло досить давно. Його способи і результати прогресують відповідно вихідної інформаційної бази (достовірної фактологічної інформації, необхідної для конструювання

реалістичних моделей), вдосконалення конкретної спеціалізованої методології та способів моделювання, використання сучасних комп'ютерних та інших апаратурних засобів побудови, перевірки та корекції моделей. Однак тут залишається чимало докінця не вирішених проблем і труднощів (Л.П. Матвеев, 2000). Це, перш за все, стосується моделювання надзвичайно складних процесів спортивної реальності, зокрема, таких як змагально-тренувальна діяльність.

Під моделлю як інформаційним станом керованої системи мається на увазі при цьому не тільки підсумок – рівень розвитку системи, але і математично виражені залежності між окремими педагогічними параметрами (активність борця, коефіцієнти атакуючих і захисних дій і т.д.) та їх медично-біологічними «референтами» (ЧСС, МПК, лактатом та ін.) як результат відображення конкретної ситуації.

У такому вигляді «інформаційне моделювання» більш-менш співвідноситься з поняттям «інформаційний процес», якщо останній означає процес і результат взаємодії власної інформаційної системи з одержуваною ззовні корегуючою інформацією (А.А. Новиков, В.Г. Оленік, М.М. Каргін зі співавт., 1981).

Найважливішим етапом розвитку системних досліджень у спорті є розробка і впровадження методу моделювання (А.А. Новиков, 1976; А.А. Новиков, А.О. Акоюян, А.Ш. Рамазанов, 1985). Нині, як свідчить спортивна практика, цей метод стає одним з основних у підготовці кваліфікованих борців (С.В. Калмиков, А.С. Сагалеев, 2000; Б.А. Підливає, 1999; Ю.А. Шахмурадов, 1997).

У сучасному спорті моделювання набуває характеру суворого визначення мети та послідовної її реалізації, про що свідчить назва: «модельно-цільовий підхід». Цей підхід також характеризується системною єдністю операцій теоретичного (логічного, концептуального), проектувального (розрахунково-конструктивного) і практичного (практично-технологічного) моделювання різних процесів (А.Г. Баталов, 2000, 2001; Л.П. Матвеев, 2000).

Підготовка борців – явище багатогранне, та її вдосконалення, крім іншого, визначається оптимізацією тренувальної діяльності на основі моделювання спортивного протистрелу в обраному виді спорту; пошуком раціональних засобів і методів фізичної підготовки; підвищенням працездатності і спортивної майстерності; розробкою ефективних програм підготовки (Б. А. Подливаєв, 2002).

Поштовхом для розробки відповідних моделей спортивного протистрелу може служити висновок про те, що процеси підготовки та участі у змаганнях, що перебувають у діалектичній єдності і протилежності, є нерозривними компонентами спортивної діяльності та одним із головних умов її розвитку

(В.А. Дьомін, 1975; В.Н. Ігуменів, Р.А. Пілоян, Г.С. Туманян, 1986). Така модель дає змогу, по-перше, оцінити особливості майбутніх змагань та розробити з їх урахуванням програму цілеспрямованої підготовки спортсмена до поєдинку з конкретним суперником, а по-друге, уточнити, яка інформація про майбутні змагання може бути корисна і як нею можна скористатися у процесі підготовки як окремого спортсмена, так і команди вцілому.

Одним із видів моделювання є створення «моделей найсильніших спортсменів», «моделей чемпіонів» або модельних характеристик. Їх порівняння з дійсним станом спортсменів дає можливість раціонально керувати їх підготовкою. У зв'язку з цим можна відзначити, що розроблено досить велику кількість модельних характеристик, починаючи з найбільш загальних показників, наприклад, оптимального віку чемпіонів найбільших змагань, стажу занять, до показників фізичної, технічно-тактичної, психічної підготовленості і т.д. (Ю.М. Блудов, В.А. Плахтієнко, 1987; Н.М. Галковський, А.А. Новиков, Б.М. Шустін, 1976).

В ієрархії методів удосконалення спортивної майстерності борців моделювання посідає чільне місце слідом за змагальними сутічками. Але для того, щоб моделювати якісь ситуації, необхідно, щоб вони достатньою мірою оволоділи навичками виконання технічно-тактичних дій (І.І. Аліханов, 1982).

Педагогічних способів моделювання протиборства досить багато (Б.А. Подливаєв, 1999). На думку Ю. А. Шахмурадова (1997), найбільш поширеними з них є:

- формальне (ситуативне) моделювання технічно-тактичних дій (чи їх окремих елементів);
- ігрове протиборство за певними правилами;
- функціональне моделювання епізодів і ситуацій змагального протиборства.

При цьому основою для моделювання тренувальних завдань можуть бути класифікація елементів техніки і тактики спортивної боротьби, а також результати аналізу змагальної діяльності найсильніших борців. Предметом аналізу в цьому випадку будуть:

- ефективні технічно-тактичні дії, що становлять арсенал провідних борців світу;
- тактика ведення поєдинку;
- особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби.

Моделювання тактичної діяльності можна звести до виконання чотирьох основних завдань:

1. Оволодіння всіма діями, застосовуваними борцями у змаганнях, тобто тренеру необхідно підібрати для кожного учня найбільш адекватні операції для досягнення мети конкретної дії.

2. Розширення кола підготовчих операцій для проведення атакуючих дій.

3. Формування зв'язок і переходів від першої дії до другої і від неї до третьої.

4. Удосконалення всіх названих умінь і навичок у тренувальних, контрольних і змагальних поєдинках. Оволодіння тактикою участі у змаганнях у процесі змагальної діяльності (Курбанов Х. К., Пілоян Р. А., 1985).

Для успішного моделювання змагальної діяльності використовуються такі групи методів тренування:

а) без суперника (на перших етапах навчання);

б) з умовним суперником (допоміжними пристосуваннями – манекенами і т. ін.);

в) із партнером (який допомагає і створює вигідні ситуації);

г) із суперником (протидіючим напарником) (В.С. Келлер, 1977).

Удосконалення змагальної діяльності проводиться з виправленням помилок та підвищенням раціональності структури виконання прийому, а також набуттям уміння виконувати прийоми з великої кількості різноманітних динамічних ситуацій з різними суперниками. При цьому необхідно розвивати фізичні і вольові якості для ефективного виконання прийомів (О.П. Юшков, 1994; О.П. Юшков, В.І. Шпанов, 2001). У процесі оволодіння навичками ведення поєдинків необхідно проводити роботу в трьох напрямках:

**1. Освоїти всі дії борця і їх сукупності** (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.)

**2. Формувати індивідуальність технічно-тактичної підготовки борця**, спираючись на його вміння виконувати завдання підчас поєдинку своїми способами, технічними прийомами (операціями).

**3. Формувати різні алгоритми поведінки борця в поєдинку.** Цей напрямок полягає в об'єднанні окремих дій у цілісні комплекси. Наприклад, провести розвідку – домогтися переваги; домогтися переваги – продемонструвати активність; домогтися переваги – утримати її; домогтися переваги – реалізувати небезпечне становище та ін..

Модель спортивного протистояння у вільній боротьбі відображає особливості та вимоги змагальної діяльності і тенденції у практиці суддівства, відповідно до чого борець повинен:

– володіти широким арсеналом технічно-тактичних дій, з надійним захистом і контратакуючими діями від захоплення ніг;

– набирати у ході поєдинку не менше 6-8 балів;

- виконувати кидки з великою амплітудою;
- вміти утримувати суперника в небезпечному становищі і класти його на лопатки;

- вміти реалізовувати стандартні ситуації (захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду в стійці і партері, боротьба в партері);

- вміти боротися в обопільному схресному захопленні, а саме виконувати кидки, витіснити суперника за килим, при виборі вигідного захоплення суперником не дати йому виконати прийом або витіснити за килим скокуванням і маневруванням.

Вміти вести сутички на високому функціональному рівні в екстремальних умовах;

- атакувати суперника з інтервалом 15-25 с;

- володіти тактикою активної боротьби за захоплення і площу килима; вести тотальну боротьбу на всій площі килима, удосконалюючи для цієї мети захоплення зап'ястя, рук, спереду, збоку, знизу, переходи з одного захоплення на інше, переслідування суперника по килиму до зони пасивності і далі;

- вміти тактично закріплювати перевагу активним маневром, скокуванням суперника захопленнями (зап'ясть рук, голови зверху, руки збоку і знизу і іншими захопленнями у стійці і партері);

- при проведенні контрольних і змагальних поєдинків реалізовувати алгоритм перемоги: а) над слабким суперником домагатися перемоги на туше або чистої технічної перемоги без балів у суперника, б) над сильним суперником домагатися переваги в балах;

- обов'язково завершувати сутичку потужним спуртом (у тому числі і на тренуваннях) (Б.А. Подливаєв, 2002).

Дослідження змагальної діяльності найсильніших російських та зарубіжних спортсменів (Д.Г. Міндіашвілі, Ш.Т. Невретдінов, Б.А. Подливаєв із співавт., 2000; Д.Г. Міндіашвілі, Б.А. Подливаєв, 2000) показує, що майстерність борця має визначатися можливістю проводити поєдинки у високому темпі, умінням утримувати завойовану перевагу, створювати видимість активної боротьби. З урахуванням цих вимог і повинна йти підготовка спортсменів.

Д. Г. Міндіашвілі, Ш. Т. Невретдіновим, Б. А. Подливаєвим зі співавт., 2000; довели, що ефективність технічно-тактичних дій у боротьбі залежить від уміння спортсмена швидко і вчасно оцінювати конкретну ситуацію, в ході поєдинку, визначаючи при цьому характер розташування стоп, переміщення центру ваги тіла (ОЦТ) щодо площі опори, обсягу та характеру участі противника в цій взаємодії та інші умови, що характеризують стійкість борців у різних положеннях.

Для формування подібних умінь можна застосовувати систему завдань (Міндіашвілі Д.Г., Невретдінов Ш.Т., А. Подливаєв Б.А. зі співавт., 2000; Подливаєв Б.А., Шахмурадов Ю.А., Акопян А.О., 1997), що передбачає, зокрема:

- створення видимості активної боротьби «переслідуванням» суперника активними діями в зоні пасивності, повторних атак біля меж робочої площі;
- використання зусиль суперників у зоні пасивності з метою створення сприятливих динамічних ситуацій з подальшими атакуючими діями;
- використання падінь суперника у партері з метою переваги;
- створення видимості активної боротьби в зоні пасивності блокуванням рук суперника знизу;
- використання зусиль і рухів суперника біля краю робочої площі килима для переведення контратакуючих дій за межі килима;
- створення штучних програшних ситуацій за наявності запасу виграних балів, щоб уникнути дискваліфікації за пасивність;
- установку на досягнення чистої перемоги в сутичці;
- установку на досягнення яскраво вираженої активності за допомогою атакуючих захоплень, реальних спроб проведення технічних дій.

Названі дії залежно від рівня їх освоєння повинні включатися в індивідуальні плани борців. Крім того, враховуючи зростаючі вимоги до рівня тактично-технічної підготовленості борців, у навчально-тренувальному процесі набагато більше уваги необхідно приділяти навчальним та тренувальним поєдинкам, які передбачають виконання різноманітних завдань.

При вдосконаленні виконання борцем, який опинився в положенні атакованого, рухових завдань необхідно нарівні зі збільшенням рухливості пози відносно до площі опори вивчити різні способи пересування по килиму, що сприяють нейтралізації атакуючих дій. У ролі атакуючого борця необхідно відпрацьовувати цілеспрямовані дії, що обмежують рухливість атакованого щодо площі опори (Б.А. Подливаєв, Ю.А. Шахмурадов, А.О.Акопян, 1997).

Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'ялов (1998) розробили стратегічні напрямки ведення боротьби при побудові комбінацій, які слід ураховувати при моделюванні змагальної діяльності:

1. Атакуючий завжди повинен бути спрямований на реальне виконання прийомів. Хоча це не означає, що швидкі і якісні дії атакуючого з перемиканнями з одного оманливого руху на інший не застосовуються в його активі. Навпаки, такі перемикання повинні складати основу стратегічної техніки атакуючого. Тобто необхідно прагнути вести боротьбу комбінаційно, використовуючи оманливі рухи, імітацію початку помилкової атаки, тим самим відволікаючи увагу від справжнього прийому атаки.

2. Необхідно вимотувати суперника (натиск). Атакуючий після кожного переводу повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і міць у прийом. Крім того, він повинен здійснювати і вольовий тиск на суперника. Це дозволить йому швидше розхитати його захист і, послабивши його, успішно завершити атакуючі дії.

3. Найбільш раціональний стратегічний вид тактики – це тактика, яка об'єднує два попередні види, тобто комбінована. При цьому варіанті атакуючий повинен кілька разів по-справжньому віддаватися прийому з метою продовжувати втомлювати суперника безперервними атаками. Суперник, захистившись від атакуючих дій, заспокоюється і дещо розслабляється. Атакуючий, скориставшись цим, вибухає і провівши коронний прийом, домагається успіху.

4. Раптовість атаки. Необхідно використовувати сприятливі ситуації, створювані атаківаним при захисті.

5. У ситуаціях поєдинку, коли атаківаний при попаданні в партер не встиг зайняти стійкого становища, необхідно без зволікання атакувати повторно.

Б. А. Подліваївим (1999) були розроблені програми тренувальних завдань з удосконалення технічно-тактичної майстерності борців, що складаються з трьох блоків, взаємопов'язаних логічним алгоритмом діяльності борців у змагальному:

- удосконалення технічних дій за фрагментами динамічної ситуації у стійці і партері (боротьба за захоплення, реалізація стартової ситуації з захоплення, використання динамічної ситуації для виконання контрприймів і т.ін.);

- удосконалення технічних дій при моделюванні різних рівнів фізіологічного навантаження (великого і максимального);

- удосконалення тактичних комбінацій, спрямованих на створення активного фону боротьби.

Останнім часом деякі вчені протиборство спортсменів розглядають з позицій конфліктології (В.Б.Турецька, 1993).

У результаті аналізу конфліктної взаємодії борців греко-римського стилю в сутичках С. Н. Курніковим (1999) виділено 8 стратегій боротьби: 1) проста атака, 2) атакуюче подолання; 3) складна атакуюча стратегія поведінки; 4) контратакуюче використання; 5) контратакуюче випередження; 6) контратакуюче подолання; 7) захисно-контратакуюча стратегія; 8) захисна стратегія.

При складанні програм моделювання вважаємо, що потрібно враховувати думки В.С. Дахновського, О.А. Сиротіна, А.В. Єганова (1984), А.А. Новикова,

Ю. І. Чуйко (1984), які стверджують, що необхідно посилено розвивати основні якості, підтягувати відсталі до оптимального рівня, а ті, що займають проміжне положення, тренувати в оптимальному режимі. Ці думки принципово збігаються з точкою зору С. В. Калмикова, А. С. Сагалеева (2000). Причому останні застерігають про те, що вирівнювання різних аспектів підготовленості призводить до формування звичайного, нічим не примітного спортсмена середнього рівня майстерності.

Х.К. Курбанов, Р.А. Пілоян (1985) вказують, що суть тактики проведення атакуючих дій полягає у використанні сприятливих для атаки ситуацій, що виникають ніби стихійно, або у створенні їх за допомогою різних підготовчих операцій з подальшою успішною реалізацією дій. Звідси випливає, що до провідних елементів тактики слід віднести, по – перше, час оцінювання ситуації на килимі і прийняття відповідного рішення, по – друге, ефективність підготовчого арсеналу, яким володіє борець. Тому не випадково ці питання стали активно вивчатися дослідниками. Час прийняття рішення вивчався в умовах експерименту, що моделює змагальну боротьбу. При цьому, чим більше модель наближалася до реальної змагальної сутички, тим об'єктивнішими були отримані дані. Аналіз показав, що з усіх установок, що моделюють боротьбу, найбільш близькою до неї є методика кінокільцівок, створена на ідеї А.А. Новикова. В експерименті з використанням цієї методики борець проводить атакуючу дію, вишукуючи зручну ситуацію в ході спостереження за кінозображенням реального поєдинку. Завдяки цьому була показана зворотна пропорційна залежність часу прийняття рішення від спортивної кваліфікації борців за рахунок прогнозування можливості прояву зручної ситуації задовго до настання цієї події (Х. К. Курбанов, Р.А. Пілоян, 1985).

Особливе місце в підготовленості сучасного борця надається комбінаціям, на основі зв'язків між технічно-тактичними діями. Тому необхідно моделювати комбінації, створені на зв'язці переводів в партер з раптовим наступним прийомом в цьому положенні. Необхідно навчати передбачати, що станеться на два-три «ходи» вперед. Такий напрям у вільній боротьбі в наш час є найбільш прогресивним. Хоча, на жаль, все ще дуже мало спортсменів, які після атаки у стійці без паузи продовжують проводити прийоми в партері. Як правило, борці атакують одиночними прийомами, застосовуючи переводи захопленням ніг, що оцінюється в 1 бал. Необхідно включити в арсенал атакуючих дій спортсменів переводи в партер з подальшим переслідуванням суперника або зв'язки-прийоми стоячи-лежачи (Ю.А. Шахмурадов, 1985).

Система завдань у методиці вдосконалення майстерності борців повинна формуватися з урахуванням збільшення опору суперника; скорочення часу відпочинку і збільшення інтенсивності фізіологічного навантаження;



ускладнення вихідних і проміжних взаємоположень борців; використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій; добору партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними та психологічними особливостями, які зумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямку маневрування; способів виведення з рівноваги; рівня і точності виконання захоплення; ступеня розслаблення і напруження м'язів; образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення та вміння прогнозувати дії суперника. Ю.А. Шахмурадов (1997) рекомендує метод моделювання дій основних суперників починати активно використовувати за два тижні до змагань.

У процесі моделювання змагальну діяльність доцільно розглядати з позиції «суб'єкт-суб'єктних» відносин (Г.Б. Бардамов, К.В. Балдаєв, В.М. Іванов, 1996; Г.Б. Бардамов, В.Ж. Балданов, З.Б. Батуєва, 1998; О.Б. Малков, 1999). Їх суть полягає в тому, що у спортивному єдиноборстві беруть участь два спортсмени і оскільки їх дії спрямовані один проти одного, то міжсуб'єктні стосунки є конфліктними. Тому для атакуючого борця його суперник одночасно є і суб'єктом, і предметом діяльності (суб'єктом, якщо не дозволяє здійснити активність по відношенню до себе, і предметом перетворення, якщо не може надати достатнього опору діям суперника). Аналогічна ситуація виникає і по відношенню до атакуючого борця, коли він і суперник міняються ролями.

А. А. Петрунєв (1985) відзначає, що засоби підготовки, що моделюють змагальну діяльність, зазнають змін у зв'язку з еволюцією правил змагань, зокрема, зі скороченням тривалості поєдинків. Так, зростає інтенсивність виконуваної роботи, яка проводиться в інтервальному режимі. Причому моделювання змагальної діяльності може здійснюватися за допомогою виконання різних за характером вправ, зокрема, спуртового бігу (вгору або на горизонтальній поверхні), кидків манекена, кругового тренування і сутичок. Для відтворення високого ступеня стомлення тривалість моделюючих вправ може бути значно збільшена. Однак із наближенням до відповідальних змагань регламент сутичок або фізичних вправ, що моделюють навантаження, повинен бути схожим змагальному. Для акцентованого моделювання змагальних ситуацій проводяться сутички за завданням, запропоновані Г.А. Сапуновим під час роботи тренером збірної СРСР з класичної боротьби. Сюди входять такі завдання як : боротьба за захоплення рук, почергова боротьба в партері, боротьба в обопільному схрестному захопленні, почергове виконання кидків з опором (А.А. Петрунєв, 1985).

Для ефективної підготовки спортсменів до змагань у тренуванні широко застосовується моделювання різних змагальних ситуацій при граничних режимах фізичного навантаження, які, з одного боку, дають основний

тренувальний ефект, а з іншого – надмірне застосування таких навантажень загрожує перенапругою і перетренованістю. Тому важливо, щоб околопредельні навантаження були адекватні стану борця. У цьому зв'язку в системі управління тренувальним процесом борців високих розрядів необхідний об'єктивний «зворотний зв'язок» між тренером і спортсменом (А.В. Ведмідь, В.М. Мурзинков, В.М. Шестакова, 1981).

В. С. Дахновський, А. А. Ішмухамедов, М. М. Чубаров (1984) вказують, що вирішити проблему підвищення рівня спеціальної витривалості борців за рахунок звичайного збільшення обсягів тренування не можна, тому вони рекомендують підвищити специфічність застосовуваних засобів. Це можна здійснити за допомогою моделювання нерівномірного, спуртового навантаження змагальної сутички.

У процесі технічно-тактичної підготовки, в тому числі за допомогою моделювання, слід орієнтуватися на дані, наведені Ю.А. Шахмурадвим (1997). Так, у підготовці висококваліфікованих борців в середньому до 50% часу відводиться на вдосконалення окремих дій. На кожному занятті борці вдосконалюють 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожної дії спортсмени повертаються не менше трьох-чотирьох разів. Решта 35-40% часу основної частини заняття відводиться на вдосконалення технічно-тактичних алгоритмів, які добираються відповідно до практичних потреб конкретного борця і правильного добору партнерів. Решта 10-15% часу займає вдосконалення тактики поєдинку в цілому. Спортсмен разом з тренером складає план ведення поєдинку, причому з усіх дій детально конкретизуються лише пов'язані з атакою.

Важливим етапом роботи може бути перегляд і аналіз відеозаписів своїх поєдинків і двобоїв основних конкурентів на змаганнях і тренуваннях. Робиться це до занять і рідше під час них.

Очолюючи підготовку збірної Росії до Олімпійських ігор 2000 р. В Сідней, Д. Г. Міндіашвілі, Ш. Т. Невретдінов, Б.А. Подліваєв та ін. (2000) відзначили, що російські спортсмени частіше за інших поступаються початком сутички, їх першими в більшості випадків ставлять у партер і вони частіше за своїх основних суперників опиняються у становищі, коли треба відігратися. При цьому, як відзначають автори, на чемпіонаті світу 1999 р. Виявився й інший недолік деяких спортсменів – активний початок у першому періоді і різке зниження активності у другому. Автори вказали, що залишаються проблеми реалізації стандартних ситуацій, а також слабким місцем є недостатня ефективність захисних дій.

Тому до основних напрямів підготовки наших борців відносяться: моделювання та вдосконалення тактичних підготовок для ефективного

проведення «коронних» прийомів у сутичках з основними суперниками; вдосконалення навичок ведення активної тотальної боротьби, виведення з рівноваги і створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного. Виконання прийомів; удосконалення навичок боротьби в щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом і схресного захопленням гомілок; удосконалення навичок активного початку сутички, підвищення ефективності і надійності використання стандартних ситуацій; удосконалення умінь і навичок утримання переваги по ходу сутички.

Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'ялов (1997), С. А. Преображенський (1985), Ю. А. Шахмурадов (1985), Ю. А. Шахмурадов, Г. Б. Бардамов (1986) і А. В. Ялтирян (1984) описали різні технічно-тактичні дії найсильніших спортсменів світу різних років таких, як брати Белоглазови, Л. Тедіашвілі, Р. Дмитрієв, І. Яригін, О. Іванов та ін. Їх ретельний аналіз сприяє творчому моделюванню змагальних ситуацій.

Безперечно, ефективно провести певний прийом в реальних умовах поєдинку з кваліфікованими суперниками без тактичної підготовки практично неможливо. Тому необхідно вдосконалювати підготовчу частину прийомів (Е.Б. Косий, Б. В. Турецький, 1986). Нехтування цією вимогою може призвести до того, що прийоми не будуть виходити, це названо «феноменом втрати ефективності технічно-тактичних дій» (Шахмурадов Ю.А., 1997).

Метод моделювання з метою підвищення або відновлення ефективності коронних атакуючих технічно-тактичних дій проводиться в поєдинках з суперниками різного зросту і ваги; в ході навчально-тренувальних поєдинків, проведених в максимальному темпі; на тлі прогресуючого стомлення; у поєдинку з суперником, завдання якого не дати реалізувати жодної коронної технічно-тактичної дії; в поєдинках з основними конкурентами (Ю.А. Шахмурадов, 1997).

Дуже перспективним є застосування моделювання в контексті ідеї про реалізацію теорії локальної переваги в боротьбі, висловленої Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'яловим (1997). Справді, не створивши переваги (за рахунок сили, раптовості і т.д.) у певний проміжок часу, у конкретному положенні (ситуації) при взаємодії з будь-якою (якими) частиною тіла суперника, ефективно виконати прийом дуже малоімовірно.

У процесі тренувально-змагальної діяльності тренери повинні враховувати, що деякі суб'єктивно-емоційні чинники можуть негативно вплинути на оцінку предзмагальної ситуації, а найголовніше, на прийняття рішень та ефективність змагальної діяльності в цілому. До таких чинників

належать: упередженість, підміна дійсного бажаним, половинчасті рішення, перестрашування, егоцентризм (Чумаков О.М., 1974).

Моделювання різних ситуацій єдиноборства, включаючи суб'єктивні чинники суддівства, дозволяє, по-перше, урізноманітнити навички та вміння борця на основі закономірностей процесу оволодіння основами протиборства як видом діяльності і, по-друге, виробляти індивідуальний стиль і тактику ведення поєдинку, формувати і удосконалювати коронну техніку на основі знову освоєваних і постійно оновлюваних способів тактичної підготовки та використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід до навчання забезпечує органічний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищою спортивною майстерністю (Б.А. Подливаєв, 1999).

В. А. Нікулічевим (1986) проведена класифікація засобів тренування борців. До неї увійшли змагальні вправи – сутички за завданням, які проводяться круговим методом і моделюють фрагменти змагальних сутичок (тривалість виконання окремих завдань – від 20 с до 3 хв). Сюди ж відносяться спеціальні тести з кидками манекена за формулою 5 за 40 с, потім 8 кидків у максимальному темпі з подальшим повторенням цієї серії 3 і 6 разів.

З метою збільшення часу активних дій і підвищення інтенсивності ведення боротьби в цілому Б. М. Рибалко (1986) на основі проведених досліджень рекомендує проводити поєдинки з цільовими установками і тактичними завданнями різної спрямованості.

Значного поширення зазнав підхід, який передбачає моделювання спортивної діяльності в умовах штучно створеного середовища (І.П. Ратов, 1995). Для моделювання змагальної діяльності борців застосовуються різні інструментальні методи з використанням тренажерів, що забезпечують зворотний зв'язок (А.А.Новиков, 1998):

- метод, що моделює у процесі тренування технічно-тактичні дії, виконуваних борцями у змагальних умовах;

- метод, що моделює захист суперника (моделювання різних пускових динамічних ситуацій, що виникають при виконанні суперником захисних дій);

- метод, що моделює ситуації, пов'язані зі зміною висоти тіла суперника; метод, що моделює стартові динамічні ситуації, що виникають на краю килима.

У зв'язку з цим досить цікавими і цінними видаються дослідження В.В. Мороза (1983); А. Є. Павлова (1988; 2000), в яких відтворюються різні технічно-тактичні дії і рухи борців, які прагнуть атакувати і захищатися захист.

У дослідженнях С. В. Калмикова (1994; 1995); С. В. Калмикова, А.С. Сагалєєва (2000); С. В. Калмикова, А. С. Сагалєєва, К. В. Балдаєва (1998); З.В. Калмикова, А. С. Сагалєєва, А. Є. Павлова (1998); А. С. Сагалєєва (1998) виявлено відмінності в тактиці ведення змагальних поєдинків борцями східних

і західних шкіл. При цьому вказано, що недоліки у тактиці ведення поєдинку борців східних, зокрема, бурятської шкіл, можуть бути усунені за допомогою підходу, що передбачає моделювання найрізноманітніших ситуацій єдиноборства.

В. І. Пугачов, О. А. Сиротін (1982) описали методи підвищення психічної напруженості навчально-тренувального процесу, використання яких у комплексі, на нашу думку, дозволить змоделювати екстремальні психоемоційні умови змагальної діяльності.

В. А. Нікулічев (1981) пропонує на етапі безпосередньої підготовки, в ударній його частині, включати мікроцикл з трьома-шістьма контрольними сучітками із завданням моделювання майбутньої змагальної діяльності.

Великим резервом у підвищенні якості моделювання змагальної діяльності є залучення партнерів, що володіють різними морфофункціональними характеристиками і підготовленістю. Так, В. С. Дутов (1985), В. С. Дутов, Я. К. Кобля, Рубанов М. М. зі співавт. (1986) показали високу ефективність тренування з різними за вагою тіла і кваліфікації спаринг-партнерами.

Особливість спортивної діяльності (у тому числі єдиноборства) полягає в тому, що спортсмен практично постійно діють в умовах вкрай жорсткого обмеження часу, причому одну дію рідко призводить до остаточного розв'язання конфліктної ситуації і, як правило, тільки міняє її або викликає нову (Карчевський В. В., Лопасєв В.К., Лунічкін В.Г. зі співавт., 1979).

Необхідно, щоб борці робили реальні спроби виконати прийоми через кожні 15-25 с (в залежності від стилю змагальної діяльності); для цього слід збільшити частку спеціальних засобів у зоні максимальної інтенсивності (ЧСС понад 180 уд / хв до 10-12% обсягу тренувальної роботи ) (А.О. Новіков, В.С. Дахновський, 1986).

У деяких роботах (О.М. Блеєр, Л.А. Ігуменова, 1999; Б.К. Каражанов, К.С. Сарієв, В.В. Шиян, 1990; П.А. Рожков, В.А. Нікулічев, В.К. Крутьковський, 1982; та ін.) розглядаються питання моделювання змагального навантаження і вплив спеціальної витривалості на прояв техніко-тактичної майстерності. При цьому показано, що абсолютний рівень спеціальної витривалості істотно впливає на результат поєдинків.

Таким чином, можна констатувати, що останнім часом розроблені теоретичні та методичні основи моделювання, як одного з основних методів підвищення спортивної майстерності борців. Розкрито завдання, засоби, методи, прийоми, алгоритми, програми і т.д. Однак багато аспектів моделювання в боротьбі досліджені ще недостатньо. До них, як показав аналіз, у першу чергу, можна віднести моделювання змагальної діяльності

безпосередньо в умовах тренувального процесу, особливо на етапі безпосередньої підготовки.

### ***Етнопсихологічні аспекти змагальної діяльності .***

Моделюючи складні та екстремальні умови життя, єдиноборства є ефективним засобом виховання таких необхідних у наш час моральних, інтелектуальних, психологічних і фізичних якостей. При цьому для найбільш повної реалізації потенційних можливостей спортсменів необхідно враховувати всі їх індивідуальні характеристики, в тому числі і психологічні особливості, притаманні представникам того чи іншого етносу (С.В. Калмиков, 1994).

Працюючи над визначенням психологічних характеристик, властивих конкретним етносам і народам, автори часто використовують самі різні поняття і терміни такі, як «психологічний склад нації», «національний характер», «національна самосвідомість», «національна психологія» та інші, часто видаючи їх за тотожні, що веде до методологічних суперечностей. Їх можна усунути, якщо вживати на позначення базового поняття «етнопсихологічні особливості» (В.Г. Крисько, А.А. Деркач, 1992).

Етнопсихологічні особливості людей – це реально існуючі, функціональні явища суспільної свідомості, щомають свої специфічні властивості, своєрідні механізми прояву та значно впливають на діяльність і поведінку людей. Вони являють собою динамічну, мінливу рису національної психології і виявляють себе саме в діяльності, поведінці, вчинках (А.А. Деркач, В.Г. Крисько, Е.А. Саракуєв, 1992; А. А. Деркач, В.Г. Крисько, 1992).

А.А. Деркач, В.Г. Крисько, (1992) вказують, що національно-психологічні особливості структурно можна подати у такому вигляді:

1. Мотиваційно-фонові (працездатність, діловитість, обачність, ступінь старанності і т.д.).

2. Інтелектуальні (ступінь прихильності до логіки, широта і глибина абстрагування, швидкість розумових операцій, характер організації мислення та ін.)

3. Пізнавальні (глибина, цілісність, активність і вибірковість сприйняття, повнота і оперативність уявлень, яскравість і жвавість уяви, концентрація і стійкість уваги і т.д.).

4. Емоційні (динаміка перебігу почуттів, особливості вираження емоцій та почуттів).

5. Вольові (специфіка національної установки на вольову активність, стійкість вольових процесів, тривалих вольових зусиль).

6. Комунікативні (характер взаємодії, спілкування і взаємин між людьми, міцність єднання у групах, згуртованість і відчуженість).

Етнопсихологічні особливості виявляються тільки через механізми їх прояву і стереотипу.

1. Національна установка це певний стан внутрішньої готовності особистості на специфічні прояви почуттів, інтелектуально-пізнавальної та волевої активності, динаміки і характеру взаємодії, спілкування і т.ін., відповідно сформованих національних традицій. Подібна своєрідність справді існує на психофізіологічному рівні, що підкреслює в своєму дослідженні А.Г. Асмолов (1976).

Національні установки, як і установки будь-якого іншого виду, закріплюються в ході історичного розвитку психічного складу нації. В результаті утворюються цілі системи фіксованих національних установок, які постійно актуалізуються та ініціюють своєрідне протікання психічних процесів особистості, характер поведінки, взаємодії, спілкування певних етнічних спільнот, забезпечуючи внутрішню готовність до певної форми їх реагування на виниклі ситуації (А. А. Деркач, В.Г. Крисько, 1992).

2. Основу фіксації національної установки слід шукати в утворенні національних стереотипів безпосереднього впливу об'єктивної дійсності. З цієї причини вони мають більшу, порівняно з іншими психологічними явищами, консервативність і стійкість (А.А. Деркач, В.Г. Крисько, Е.А. Саракуєв, 1992).

Аналіз національно-психологічних особливостей можливий завдяки функціонально-дослідному підходу, який передбачає вивчення емпіричних даних по їх прояву безпосередньо у практичній діяльності і на цій основі перехід до певних теоретично-методологічних узагальнень (В. С. Агеев, 1983; Б. А. Душков, 1981; Г.У. Кцюєва, 1985, 1986 і ін).

Дослідження етнопсихологічних особливостей людей проводиться на основі таких методологічних принципів, як: (А.А. Деркач, В.Г. Крисько, Е.А. Саракуєв, 1992; А.А. Деркач, В.Г. Крисько, 1992).

**1. Принцип детермінізму.** Він показує причиннову зумовленість етнопсихологічних явищ соціальними та іншими чинниками, що мали місце в процесі формування певної національної спільноти, які й визначають специфіку їх функціонування і прояву. Для того, щоб правильно осмислити конкретний етнопсихологічний феномен, необхідно зрозуміти національно-специфічні причини і умови, що його породили.

**2. Принцип гносеологічного підходу до аналізу національно-психологічних особливостей людей.** Цей принцип орієнтує на ретельне вивчення і порівняння соціально-історичної своєрідності процесів розвитку однієї нації або народу на відміну від інших; вчить бачити прояв специфічного в їхній психології як результат закономірного поєднання впливу відомих економічних, політичних, соціальних і культурних чинників.

**3. Принцип єдності свідомості і діяльності.** Він озброює етнопсихологію правильним розумінням сутності прояву етнопсихологічних феноменів залежно від закономірностей того чи іншого виду діяльності, до якої залучений представник національної спільноти. З одного боку, очевидно, що загальні закономірності конкретної діяльності породжують схожість у прояві психології суб'єктів її здійснення. З іншого – національна самосвідомість, своєрідна за своїм походженням у кожного народу, вносить таку ж своєрідність в елементи, форми та результати самої діяльності.

**4. Принцип особистісного підходу** вимагає при вивченні будь-яких етнопсихологічних явищ враховувати, що їх носієм завжди виступає, по-перше, конкретна особистість і, по-друге, представник конкретної етнічної спільноти, з характерними для нього почуттями, думками, ціннісними орієнтаціями і т.д.

**5. Принцип дослідження етнографічних чинників.**

**6. Принцип відносності усіх психологічних характеристик націй, рівноправності та взаємоповаги в питаннях духовного розвитку.**

Для порівняння національно-психологічних особливостей представників різних народів застосовуються такі наукові принципи (А.А. Деркач, В.Г. Крисько, 1992):

- 1) принцип обґрунтованих і достовірних показників;**
- 2) принцип порівняння значущих величин;**
- 3) принцип історично-гносеологічного підходу;**
- 4) принцип соціального підходу.**

Необхідно відзначити, що, незважаючи на наявність спеціально розроблених опитувальних методик, основним і найбільш цінним методом проведення етнопсихологічних досліджень є метод спостереження (А.О. Бороноєв, 1969; О.С. Петрова, 1990 і ін.)

Різним проблемам етнопсихології присвячена велика кількість наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених. Так, у працях учених розроблені теоретико-методологічні основи етнопсихологічних досліджень (В.С. Агеєв, 1958; А.О. Бороноєв, 1969; А.О. Бороноєв, В.М. Павленко, 1994; А.Ф. Дашдаміров, 1983; А.А. Деркач, В.Г. Крисько, Е.А. Саракуєв, 1992; Н.Д. Джандільдін, 1971; В.Г. Крисько, А.А. Деркач, 1992; Б.Ф. Поршнев, 1964 і ін.) Досліджено національні установки, етнічні стереотипи поведінки і діяльності (Л.М. Дробіжева, 1971; Г.У. Кцоєва, 1985 і ін.), вивчена діалектика загального і національно-особливого в житті людей (Ю.В. Арутюнян, А.М. Дробіжева, 1976), здійснений аналіз робіт з етнопсихології учених С.І. Корольовим, 1965; О.С. Петровою, 1990 і ін.) Обґрунтовано необхідність урахування етнопсихологічних особливостей молоді у процесі виховної роботи (Е.А. Саракуєв, 1991; С.Ц. Чимітова, 1993 і ін.)



Розкрито соціально-психологічну сутність національної психології (Джандільдін Н.Д., 1971). А також здійснені спроби виявлення взаємозв'язку конкретних видів екстремальної діяльності та національно-психологічних особливостей людей (В.Г. Крисько, 1987). При цьому, на відміну від робіт вітчизняних авторів, праці зарубіжних учених не завжди базуються на діалектико-матеріалістичних позиціях, для них характерна найширша спрямованість і тематика досліджень. Так, у деяких з них відзначається провідна роль біологічних чинників у психології людини (Brigham JC, 1973), інші мають когнітивістську орієнтацію (Hamilton BL, Qifford RK, 1976; Hewstone M., Jaspars JM, 1982; Stephan W., 1977; Tajfel H., 1981 і ін), а також виконані в рамках атрибутивного підходу (Hewstone M., Jaspars J., 1982; Stephan W., 1977 і ін.) У той же час частина з них являє собою кроскультурні дослідження, виконані на основі порівняння психологічних характеристик різних етносів (Agani C., Spencer C., 1982; Husain A., 1984; Triandis HC, 1967 і ін).

Оскільки одним із основних джерел конкретно-психологічного дослідження є історія культури, то її аналіз виступає як непрямий, але важливий і незамінний метод психологічного дослідження (Ю.В. Арутюнян, А.М. Дробіжева, 1976; А.Ф. Дашдаміров, 1983 та ін.) Тому для того, щоб виявити і найбільш повно дослідити феномен національно-психологічних особливостей бурятів, які найбільш яскраво проявляються в екстремальних умовах діяльності, зокрема, під час спортивного єдиноборства, необхідно вивчити об'єктивні і суб'єктивні етнокультурні передумови їх формування. У зв'язку з цим особливого значення набувають праці, в яких розглядаються різні аспекти традиційного способу життя бурятів: виробничо-господарська діяльність – полювання і скотарство (І.Б. Батуєва, 1992; Н.П. Єгунов, 1990; С.Г. Жамбалова, 1991 ; Ф.А. Кудрявцев, 1940; П.Г. Полтораднев, 1929; М.М. Хангалов, 1958 та ін); військової справи (Н.П. Єгунов, 1990; В.А. Михайлов, 1993; М. М. Хангалов, 1958; Е. Хара-Даван, 1991 та ін), їх релігійних вірувань, традицій, звичаїв, виховання тощо (В.Г. Бальжів, 1971; К.Д. Басаєва, 1980; Д.М. Бурхинов, Д.А. Данилов, С. Д. Намсараєв, 1993; Ж.Д. Доржієва, 1981; С.Ц. Чимітова, 1993 і ін.)

Надзвичайно цінними джерелами для виявлення мінливості етнопсихологічних особливостей бурятів протягом тривалого періоду (XVIII-XX ст.) є дані етнографічних досліджень С. П. Крашеніннікова (1966); П.С. Палласа (1788), В. П. Паршина (1844 ), А. І. Термена (1912) і ін

Важливе значення для розуміння та осмислення особистості представника бурятського етносу, його психологічних особливостей мають праці М.А. Мамонової (1991); З. П. Морохосєвої (1994), І. С. Урбанаєвої (1994) та ін.

Так, М.А. Мамоною (1991) на основі проведеного аналізу дана порівняльна характеристика східного і західного типів мислення, з урахуванням соціокультурного контексту їх формування і подальшої еволюції. І.С. Урбанасовою (1994) розкриті релігійно-моральні основи монгольського народу, його традиції, а також подана типова характеристика особливості монгольського етносу. У монографії З. П. Морохоевої (1994) розглянуті філософські аспекти становлення особистості як творчого начала культури. Подано аналіз різних підходів до розуміння особистості в культурах Сходу і Заходу. Досліджуючи тенденції становлення особистості в бурятській культурі, автор намагається обґрунтувати своє сприйняття індивідуальності в умовах синтезу розглянутих культур.

Раніше, на основі багаторічних педагогічних спостережень виявлено деякі етнопсихологічні риси, що впливають на зміст та ефективність змагальної діяльності бурятських борців. До них належать вичікувальність, поступливість, які полягають у тому, що в більшості випадків борці Бурятії на початку змагальних поєдинків з рівними за майстерністю представниками західних шкіл не вживають активних дій, тобто віддають ініціативу суперникам. А також рідко в умовах змагань виконують технічно-тактичні дії, з великим ступенем ризику, хоча при цьому вони володіють високим рівнем володіння техніки високоамплітудних кидків (прогином та ін.) Для бурятських борців характерне досить стримане ставлення до результатів поєдинків і в цілому до змагань (С. В. Калмиков, 1994). Це не свідчить про недостатність високої мотивації, а підкреслює те, що їх діяльність, дії, вчинки визначаються не миттєвим реагуванням на успіх чи неуспіх, а глибшими етнокультурними, етногенетичними та етнопсихологічними чинниками. З огляду на сказане вище, можна дійти висновку про те, що особливості індивідуальної поведінки представників східних шкіл єдиноборств зумовлюють необхідність адаптації системи підготовки висококваліфікованих спортсменів у нашій країні до конкретних етнокультурних умов з урахування етногенетичних чинників. На цій основі рекомендується враховувати властивості менталітету («поступливість», вичікувальність, неупередженість, континуальність і т.д.) при вдосконаленні тактики змагальної діяльності борців-представників певного етносу (1994).

Великий фактичний матеріал, що розкриває етнопсихологічні особливості бурятів, уперше подано в роботах С. Ц. Чимітової (1993), яка розкриває сутність і специфіку національно-психологічних особливостей бурятської молоді, виявляє та обґрунтовує принципи її виховання з урахуванням конкретних національно-психологічних особливостей, здійснює аналіз змісту, форм і методів виховання бурятської молоді, досліджує педагогічні та

етнопсихологічні передумови підвищення ефективності виховання бурятів. При цьому автор виділяє специфічні риси психіки бурятів, які, на нашу думку, необхідно враховувати і у процесі підготовки спортсменів. Це, перш за все, стриманість, контрольованість внутрішньо міжособистісних переживань, прагнення адаптувати їх до характеру виконуваної діяльності і взаємин у ході її, продумані, неквапливі поведінкові реакції. Етнопсихологія як порівняно молода наука робить перші кроки у напрямку дослідження національно-психологічних явищ та їх впливу на різні сфери життя і діяльності представників конкретних етнічних спільнот. Вона ще не має досконалих власних методик. Тому для вивчення етнопсихологічних особливостей доцільно використовувати вже наявні психодіагностичні методики загальної і спортивної психології, які в наш час широко застосовуються у спорті. Однією з них є методика багатофакторного дослідження особистості Кеттелла (16 РБ). І хоча не всі 16 особистісних рис, що діагностуються цим тестом, мають безпосереднє відношення до спортивної діяльності, численні експериментальні дослідження свідчать про те, що отримані в ході тестування результати дають досить різнобічну характеристику піддослідних та мають високу надійність (Б.Дж. Кретті, 1978; Ю.М. Блудов, В.Л. Маришук, В.А. Плахтієнко зі співавт., 1990 і ін.) Ця методика апробована в роботах вітчизняних психологів і містить можливість глибше і ширше розкрити особистість, ніж це вдається зробити за допомогою інших методик.

Слід підкреслити, що цей прийом більш застосовується у власне етнопсихологічних дослідженнях, хоча в цьому питанні повної однастайності не досягнуто безперечно (А.Г. Асмолов, 1976; А.Ф. Дашдаміров, 1983 і ін.) Отримані цим прийомом фактичні дані повинні бути придатні для порівняння (В.П. Некрасов, 1982), можуть бути відображені у вигляді психограмм (Е. Герон, 1973), профілів (В. Дойль, 1973) і відповідати ряду спеціальних вимог (А.В. Родіонов, 1979).

Наявні психодіагностичні методики можна класифікувати за такими ознаками:

- 1) за спрямованістю на вивчення індивідуальних особливостей, рис особистості, станів людини;
- 2) за формою застосування;
- 3) за способами застосування.

Крім того, вони повинні відповідати певним вимогам, а саме:

- 1) прогностичної цінності;
- 2) надійності, стабільності результатів одного і того ж піддослідного;
- 3) науковості, обґрунтованості, переконливості;
- 4) унікальності і диференційованості;

- 5) об'єктивності, достовірності;
- 6) адекватності тим якостям, на оцінку яких спрямований тест;
- 7) практичності.

Важливо відзначити, що психодіагностичні методики повинні поєднуватися і застосовуватися з даними педагогічних спостережень (В.Л. Марищук, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтієнко зі співавт., 1990). Деякі автори вказують, що некритичне застосування методів психологічного вивчення особистості і абсолютизація їх результатів можуть призвести до необ'єктивних або навіть помилкових висновків (Б. Свобода, М. Ванек, В. Гошек, 1973).

У цілому, як показує аналіз науково-методичної літератури в галузі спортивної психології, теорії і методики спортивного тренування, питання, щодо визначення зв'язку та впливу етнопсихологічних особливостей на змагальну діяльність спортсменів, розкрито ще недостатньо. У той же час вивчення зворотнього впливу спортивної діяльності на психологічні характеристики особистості присвячено досить велику кількість робіт (В. Дойль, 1973; Е.А. Калінін, 1979; Б.Дж. Кретті, 1978; А.В. Родіонов, 1993; В.Л. Скітневським, Д.Л. Баранов, 1995 і ін.)

Змагання, змагальна діяльність досить часто розглядаються у зв'язку з агресивністю, конфліктами, конфліктними стосунками між спортсменами (В.Л. Дементьєв, О.Б. Малков, 1986; Дж. Кретті Брайент, 1978; С.М. Курников, 1999; В.Б. Турецький, 1993). У зв'язку з цим необхідно розглянути ставлення до конфліктів з боку основних релігійних вчень Сходу і Заходу.

У християнстві ставлення до конфліктів та їх крайніх форм неоднозначне. Так, суперечливе ставлення до насильства утримується у Старому і Новому Завітах. Наприклад, у книзі «Вихід» Старого Завіту однозначно стверджується, що Бог – це Муж війни. Трапляється і заклик до вірян прославляти Всевишнього силою, а звернення до Бога приносить перемогу (Біблія; гл.У; п.18-22). Перетворившись на державну релігію, християнська церква в Римській імперії та інших державах не могла не підтримувати війну, а часом і сама була її організатором. Апогеєм трансформації пацифізму раннього християнства на захист насильства з'явилися хрестові походи XI-XIV ст., в ході яких загарбницькі цілі прикривалися релігійними гаслами боротьби проти «невірних», звільнення «грубу Господнього» і «святої землі» (Палестини). У новітній час до ідей негативного ставлення до насильства звертаються як православна католицька церкви, так і офіційна.

В ісламі ставлення до конфліктів і насильства також суперечливе. Суть ісламської концепції світового устрою полягає в багатоваріантності, зумовленої могутністю волі Аллаха. У священній книзі мусульман наказано не вибирати віруючим в Аллаха друзів серед іудеїв та християн, намагатися бути першим у

добрих справах, вести боротьбу за розширення геостратегічного простору ісламу. Це пов'язано з тим, що для мусульман «зло» втілено в іновірцях, світ для них ділиться на «дар аль-іслам» – обитель ісламу і «дар аль-харб» – обитель війни і світ невірних. Не виключає іслам військового насильства і між іновірцями. При цьому кожен повинен бути сповнений прагнення примирити ворожі сторони. Якщо це не вдається, то необхідно боротися на боці справедливості і бути неупередженим. У цілому ж офіційний іслам пов'язує ненасильство з ідеалом соціальної гармонії і мирного життя.

Найбільш послідовними в оцінці силових і ненасильницьких засобів у світогляді і політиці є буддизм та індуїзм. Ґрунтуються вони на загальній любові людей, вони не сприймають насильство, особливо – війну. Буддисти покладаються на Вселенську жертву і першопричину буття. Перенісши тягар Вселенської катастрофи та соціальних потрясінь, люди усвідомили марність боротьби один з одним, відмовилися від людських вад і добровільно стали на шлях добродійства і служіння Богу. Тому в буддизмі немає різкого протиставлення добра і зла, як у багатьох східних релігіях немає цілісної концепції з проблем війни і миру. Лише поява зброї масового знищення спонукала прихильників буддизму висловити більш виразно своє негативне ставлення до війни. На їхнє переконання, подолати це зло можна, орієнтуючи своє життя на любов до ближнього, оскільки ненависть не зупиняється ненавистю, вона зупиняється лише її відсутністю. У цьому полягає моральний підхід до запобігання соціальних конфліктів. Кармічний підхід до недопущення конфліктів більш характерний для індуїзму. Він полягає у необхідності формування позитивної карми суспільства, країни, яка складається з індивідуальних карм (А.Я. Анцупов, А.І. Шипілов, 1999).

Слово «ненасильство» в європейських мовах відтворює структуру санскритського слова «ахімса», що позначає етичну позицію відмови завдати шкоди живому. Ненасильство – не пасивний опір, а активна позиція, що являє собою діяльнісне вираження любові як духовного єднання людей (А.А. Гусейнов, 2002). Для розуміння ненасильства важливо не тільки те, що це відмова від насильства, але і те, що така відмова є способом розв'язання суспільних конфліктів, ефективним засобом боротьби за соціальну справедливість. Стратегія ненасильства вимагає більшої рішучості, мужності і терпіння, ніж насильницька боротьба (Л.В. Мантатова, 2004). Як відзначає А.А. Гусейнов (2002), стратегія ненасильства – та нова і найближча духовна висота, яку належить подати людству, і воно може це зробити об'єднавши зусилля.

Методологічною основою вивчення впливу етнопсихологічних особливостей на змагальну діяльність і в цілому дослідження взаємозв'язку

етногенетичних, етнопсихологічних характеристик та спортивної діяльності людини, є концепція індивідуалізації підготовки спортсменів-єдиноборців у контексті культурних традицій Сходу і Заходу. Така концепція передбачає, що всебічний облік етногенетичних особливостей спортсменів-єдиноборців і впливу культурно-історичних традицій на їх особистісні характеристики, а також виявлення та використання раціонального досвіду культур Сходу і Заходу значно підвищать якість, ефективність процесів навчання і тренування, зменшать можливість прояву багатьох негативних явищ у сучасному спорті. Теоретично-методологічними засадами формування індивідуальності в культурно-філософських традиціях Сходу і Заходу є відмінності в концептуальних підходах до вирішення проблеми індивідуального «Я» і суб'єктно-об'єктних відносин (Калмиков С.В., 1994). Так, в західних школах єдиноборства основний акцент робиться на розвиток дискурсивно-логічного мислення, вербальну мотивацію дій, чітке усвідомлення суб'єктом діяльності меж свого індивідуального «Я». У східних школах перевага надається розвитку інтуїції і образно-чуттєвого сприйняття, спонтанності і природності реакції, відсутності вербальної мотивації дій. Отже, першою і найбільш важливою характерною рисою східної методології індивідуалізації підготовки єдиноборців є ставлення до самої проблеми індивідуального «Я», яка є центральною проблемою буття в усіх релігійно-філософських вченнях, що заклали методологічні основи східних єдиноборств – буддизмі, даосизмі, індуїзмі, конфуціанстві та ін.

Необхідно вказати, що індивідуальне «Я» розглядається як вища самодостатня цінність, і метою людської діяльності, у тому числі спортивного єдиноборства, є самоствердження свого «Я», розширення меж його можливостей, збільшення ступеня його комфорту і т. Д. Такий підхід значною мірою зумовив високий рівень особистісних мотивацій і домагань у західних спортсменів з яскраво вираженим індивідуалізмом і егоцентризмом, агресивністю, прагненням до силового вирішення загально екзистенційних проблем і особистих ситуаційних завдань (у тому числі і в ситуації єдиноборства). Оскільки вся картина світу у західного людини сконцентрована навколо індивідуального «Я», то весь навколишній світ розглядається як об'єкт його пізнавальної та перетворювальної діяльності, і будь-яка діяльність відбувається у жорстких рамках відносин «суб'єкт-об'єкт». Особливо яскраво це проявляється в західних видах єдиноборств, для яких характерне чітке усвідомлення спортсменом себе як суб'єкта діяльності, який веде безкомпромісне протиборство з іншими суб'єктами, що виступають для нього як суб'єкти експансії його індивідуального «Я». Таким чином, на Заході спорт – це боротьба індивідуальностей, які прагнуть затвердити своє суб'єктивне

начало за допомогою протиборства. Для східних вчень в цілому характерне негативне ставлення до індивідуального «Я», яке розглядається як основна перешкода до духовної, морально – психологічної і фізичної досконалості людини (С.В.Калмиков, 1994).

За методологічну основу аналізу та порівняння етнопсихологічних особливостей спортсменів – представників східних і західних шкіл можна запропонувати класифікацію відмінностей Сходу і Заходу (С.В. Калмиков, 1994; 1995).

Так, у культурі Сходу, в його ученнях враховується перш за все духовно-моральний стан особистості, найважливішим критерієм якого є рівень подолання схильності до індивідуального «Я», рівень злиття з колективним несвідомим або космічним розумом. Атрибутами Сходу є принцип «спокій в русі», «недіяння (діяння-через-недіяння)», континуальність, інтуїтивізм, «поступливість», вичікуваність, неупередженість, відчуженість, образно-чуттєве сприйняття, традиціоналізм (консерватизм), відсутність свідомої мотивації дій, усвідомлення єдності мікро і макроскопічного. Захід же характеризується сфокусованістю психічного життя, практичної діяльності навколо індивідуального «Я», вербальної мотивацією дій, раціоналізмом, дискретністю мислення, усвідомленням людини вищого за природу, активністю, агресивністю, цілеспрямованістю, волею, емоційністю, дискурсивно – логічним мисленням, радикалізмом і т.д. У зв'язку з цим слід навести думку Г. Д. Горбунова, що так характеризує спорт: «При всій своїй безсумнівній величезній соціальній значущості не можна не визнати, що спонукальна, мотивуюча основа вищих досягнень у заняттях спортом значною мірою продиктована егоцентризмом. Світ, яким би великий і різноманітним він не був, всього лише оточує «Я» спортсмена, його потреби, цілі, мотиви, інтереси, установки, бажання, погляди, переконання та ін. Світ, існуючий сам по собі, – це не більше, ніж абстракція для будь-якої людини. У відображенні і ставленні кожного суб'єкта світ існує ніби для нього. У тому числі спортсмен і тренер, головні персонажі спорту, діють у цьому світі зовні для інших, але по суті своїй – все-таки для себе». «П'єдестал пошани у спорті – один із символів виділення свого «Я». Перебуваючи на вищій сходинці пошани, спортсмен відчуває себе в єдиному на той момент центрі штучної ситуації у світі спорту». «Сильне бажання реалізувати свою егоцентричну природу знаходить у спорті сприятливу основу» (Г.Д. Горбунов, 1996).

У зв'язку з цим слід навести дані психолого-педагогічних досліджень, в яких описані позитивні етнопсихологічні особливості, притаманні боксерам-представникам бурятського етносу, що сприяють досягненню ними високих результатів у спортивній діяльності (В.А. Стрельников, 1995; 1997). До них

належать: неупередженість, концептуальність, спостережливість, наполегливість, терплячість, розміреність, вичікувальність, стійкість. При цьому найхарактернішою рисою боксерів – бурятів є сила нервової системи (при підготовці до змагань вони рідко «перегорають»). Тому їм рекомендується боксувати «другим номером».

У цілому ж, слід констатувати, що, не зважаючи на достатню розробленість теорії та методології національно-психологічних досліджень, вивчення етнопсихологічних особливостей спортсменів та визначення їх впливу на тактику змагальної діяльності в наш час практично не ведуться. Цим пояснюється те, що в процесі спортивної підготовки, як правило, не береться до уваги своєрідність національної психології, що, на нашу думку, певною мірою негативно позначається на результативності їх змагальної діяльності.

## **5.2 Методика підготовки борців за вимогами змагальної діяльності**

### ***Удосконалення технічно-тактичної підготовленості.***

У результаті проведених досліджень нами визначено, що основними напрямками практичної методики технічно-тактичної підготовки борців є: удосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів; удосконалення навичок ведення активної боротьби і створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; удосконалення навичок боротьби в щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом і схресного захоплення гомілок; удосконалення навичок активного початку сутички, підвищення ефективності і надійності використання стандартних ситуацій; удосконалення умінь і навичок утримання переваги в ході сутички.

У процесі теоретичних занять з переглядом відеозаписів спортсмени під нашим керівництвом вивчали технічні і тактичні основи ведення поєдинку, аналізували ефективні прийоми, що складають арсенал провідних борців світу, а також обговорювали особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби.

При цьому вдосконалювалися:

– технічні дії за фрагментами динамічних ситуацій у стійці і партері (боротьба за захоплення, реалізація стартової ситуації із захоплення, використання динамічної ситуації для виконання контрприймів і т.д.);

– технічні дії на тлі різних рівнів фізіологічного навантаження (великого і максимального);

– тактичні комбінації, спрямовані на створення активного тла боротьби.



Аналіз та пошук способів протиборства проти основних конкурентів активно проводилися у процесі безпосередньої підготовки (не менш, ніж за 2 тижні до змагань).

Під час тренування борців давалася система завдань для вдосконалення їх майстерності (табл. 5.1).

Система завдань для вдосконалення технічно-тактичної майстерності

**Таблиця 5.1. № Тренувальні завдання**

1	Варіювання опору суперника (збільшення або зменшення).
2	Зменшення або збільшення часу відпочинку та інтенсивності навантаження.
3	Ускладнення або спрощення вихідних і проміжних взаємоположень борців.
4	Використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій.
5	Підбір партнерів із різними анатоомо-морфологічними, фізичними та психологічними особливостями, які зумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямку маневрування.
6	Удосконалення способів виведення з рівноваги.
7	Удосконалення точності виконання захоплення.
8	Удосконалення навичок оптимального розслаблення і напруження м'язів.
9	Розвиток образного сприйняття поединку, ситуаційного мислення та вміння прогнозувати дії суперника.

Враховувалося, що одну й ту ж задачу кожен спортсмен може вирішувати своїм способом, своїми технічними прийомами (операціями). Наприклад, для утримання переваги обиралося або скокування, або маневрування, або загроза атаки, або комплексні дії, які включають усі ці операції.

Борці вдосконалювали навички ведення єдиноборства:

– після успішної атаки (контратаки) з виграшем балу (балів) не знижувати активність, пресингувати;

– після успішної атаки (контратаки) з виграшем балу (балів) утримати перевагу надійним захистом, скокуванням, маневруванням;

– після успішної атаки (контратаки) з перекладом суперника в небезпечне становище, дотиснути його і здобути перемогу на туше;

– після успішної атаки (контратаки) з виграшем балу (балів), відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, скокуванням, маневруванням, після чого знову атакувати і перейти до утримання переваги за допомогою надійного захисту, скокування, маневрування;

– після успішної атаки (контратаки) з виграшем балу (балів), знову атакувати, потім відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковування, маневруванням, після чого знову атакувати з переводом суперника в небезпечне становище, дотиснути його і здобути перемогу на туше.

У процесі технічно-тактичної підготовки обов'язково нагадувалося, що борець після успішної атаки і виграшу балу (балів), як правило, у свою чергу виявляється атакованим. І йому необхідно бути готовим до цього, інакше він може програти бали або опинитися на лопатках.

Причому, в залежності від завдання, змінювалися дії, якими спортсмен досягав переваги (атакою, контратакою або демонстрацією активності тощо).

С. В. Калмиков, А. С. Сагалєєв (2000), спираючись на позиції діяльнісного підходу, за допомогою фрагментарного аналізу виділили як самостійну структурну одиницю початок поєдинку, який, у свою чергу, може включати від одного до декількох фрагментів (епізодів) єдиноборства. Після чого автори визначили, як такий початок може пов'язуватися з результатом змагальної діяльності в цілому. Виявилось, що в 16-ти півфінальних та фінальних зустрічах чемпіонату світу 1997 р. 14 перемог здобули борці, які активно почали поєдинки і виграли при цьому 1 бал а в деяких випадках розвинули успіх до трьох балів, що склало 87,5%. Таким чином, показано, що спортсмени, активно почавши поєдинки, виграють при цьому один або кілька балів, захоплюють ініціативу, отримують психологічну перевагу і, як правило, перемагають.

Проведений у зв'язку зі сказаним вище аналіз змагальної діяльності за зміненими з 01.01.2005 р. Правилами свідчить про те, що роль першого бала у здобутті перемоги ще більше зростає з таких причин:

1) час одного періоду скоротив з трьох до двох хвилин, тобто часу відігратися залишається ще менше;

2) кожен період починається з нульового рахунку, тобто у кожного спортсмена є три можливості першим виграти бал.

Нами давалася установка активно починати поєдинок, раптово атакувати, першими виконувати тактично-технічні дії для того, щоб захопити ініціативу на початку поєдинку. Виконання цього завдання здійснювалося так: борцям оголошувалося завдання – виграти дебют поєдинку, тобто взяти першими бали і набрати більше очок, ніж суперники, за одну хвилину. Після чого поєдинок зупинявся, проводився аналіз і знову через 3-5 хвилин повторювалося завдання. Таких серій виконувалося від трьох до шести.

Спортсмени навчалися уміння раціонально вести єдиноборство в залежності від ситуації.

**Таблиця 5.2 Способи реалізації настанов щодо ефективного ведення єдиноборства в залежності від конкретної ситуації.**

№	Установки	Способи реалізації установок
1	Виграючи, не переходити до оборони, атакувати і нарощувати перевагу.	Борцеві надається гандикап у 1-4 бали і дається установка збільшити розрив, партнер повинен скоротити відставання і вийти вперед .
2	Для утримання переваги при переході (вимушеному або запланованому) до захисної тактики захищатися активними засобами.	Застосування незручних захоплень, швунгі, пересувань, помилкових випадів, пресинг, демонстрація активності. Очікування технічних і тактичних помилок суперника, який прагне до заострення боротьби, проведення контратак .
3	Здобути перемогу у туше.	Удосконалення 1-2 високоефективних прийомів.
4	Маскувати тактичний задум атакувати при програшному рахунку.	Не демонструвати наміри атакувати, не поспішати, не намагатися виконати ризиковані прийоми без тактичної підготовки .
5	Удосконалювати навички правильного зближення з суперником.	Не розводити лікті в боки і високо не піднімати, спину тримати прямо, ноги злегка зігнути в колінах, ноги не схрещувати.
6	Проводити складні атаки.	Атака блоками з двох-трьох прийомів, боротьба «спуртами» через 20-30 секунд

У процесі вдосконалення технічно-тактичних дій враховувалися особливості статури суперників (довжина тіла, рук, ніг, тулуба), а також сильні і слабкі риси їх підготовленості. При цьому максимально використовувалися власні найбільш сильні риси, маскувалися і компенсувалися слабші (табл. 5.3).

**Таблиця 5.3 Облік особливостей суперників з технічно-тактичної підготовки.**

№	Особливості суперників	Виконання завдання
1	Швидкий суперник.	Боротьба в захопленні для того, щоб скувати рух суперника .
2	Витривалий суперник	Домогтися переваги на самому початку поединку і потім утримати його, маневруючи, сковуючи, демонструючи високу активність і пресингуючи .
3	Недостатньо витривалий суперник.	Як найчастіше атакувати, нав'язувати силове протиборство і на тлі його стомлення набирати виграшні бали і прагнути до перемоги на туше.

№	Особливості суперників	Виконання завдання
4	Технічний суперник	Відпрацювання жорсткої, сковуючої, пресинуючої боротьби.
5	Більш високий суперник.	Боротьба в низькій стійці і з положення поза захоплення.
6	Низькорослий суперник.	Удосконалення боротьби в контакті, з вигідними і зручними захопленнями в низькій стійці з упором в голову або плече .
7	Фізично сильний суперник.	Боротьба з атаками поза захоплення, з дистанції, ухилення від сковували, незручних захоплень.

Для ефективного моделювання змагальної діяльності проводився раціональний підбір спаринг-партнерів, які мають різні особливості фізичної підготовленості та технічно-тактичної майстерності (високий рівень розвитку окремих рухових якостей або їх певних поєднань, оригінальна техніка і тактика ведення боротьби і т.д).

У сутичках круговим методом спортсмену-«матці», що проводив поєдинок з декількома суперниками по черзі, підбиралися різнопланові спаринг-партнери.

Для підвищення результативності боротьби спортсменам давалися такі рекомендації.

1. Атакуючий повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і витривалість у проведений прийом. Крім цього, здійснювати і вольовий тиск на суперника. Це дозволить швидше розхитати його захист і успішно завершити атакуючі дії.

2. Потрібно не просто імітувати атаку, а по-справжньому вкладатися у прийом по кілька разів з метою його якісної реалізації. Навіть переконавшись у тому, що суперник добре захищається, необхідно продовжувати втомлювати його безперервними атаками, майстерно маскуючи свій кінцевий (дійсний) задум. Суперник, захистившись від перших атакуючих дій, заспокоюється і дещо розслабляється. Атакуючий, скориставшись цим, повинен різко переключитися на заздалегідь приготований коронний прийом і досягти успіху.

3. У ситуаціях поєдинку, коли атакований при попаданні в партер не встиг зайняти стійке положення і не приготувався до захисту, його необхідно одразу атакувати повторно.

Оскільки, як нами встановлено, технічний арсенал представників сучасних провідних шкіл вільної боротьби практично однаковий, удосконалювалися такі основні компоненти технічно-тактичної майстерності.

1. Дії, спрямовані на захист від: а) переворотів накатом, б) прийомів, пов'язаних із захопленням ніг.

2. Освоювалися й удосконалювалися рідко виконувані прийоми, несподівані для суперників.

При реалізації індивідуального підходу в формуванні спортивної майстерності, слабкі компоненти підготовленості (фізичної, тактично-технічної та ін) підтягувалися і розвивалися до такого рівня, який би забезпечував достатню надійність і стабільність змагальної діяльності, а сильні розвивалися до максимально можливого рівня.

Враховуючи досягнення сучасної практики підготовки висококваліфікованих борців, у середньому до 50% часу відводилося на вдосконалення окремих технічно-тактичних дій. На кожному занятті удосконалювалися 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожного з них поверталися не менше трьох-чотирьох разів. Наступні 35-40% часу основної частини заняття відводилися на вдосконалення технічно-тактичних алгоритмів, які добираються відповідно до практичних потреб конкретного борця і правильного вибору партнерів. Решта 10-15% часу була зайнята вдосконаленням тактики поєдинку в цілому. Спортсмени навчалися складання приблизного плану ведення поєдинку, причому з усіх дій детально конкретизувалися лише безпосередньо пов'язані з атакою.

Вся робота з удосконалення технічно-тактичної майстерності проводилася в рамках індивідуально-групових занять з кількома борцями (6 -12 чол.), у залежності від конкретних завдань.

Удосконалюючи технічно-тактичну майстерність, спортсмени при перегляді відеозаписів своїх поєдинків, своїх, основних конкурентів і найсильніших борців країни і світу на найбільших змаганнях, навчалися аналізувати, визначати сильні і слабкі місця їх підготовленості.

Для відтворення умов майбутніх змагань проводився одноденний модельний мікроцикл, протягом якого спортсмени брали участь в 2-5 сутичках (залежно від рівня підготовленості спортсмена і передбачуваної кількості поєдинків). При цьому відтворювалися:

- а) умови виконання технічних дій;
- б) умови ведення поєдинків;
- в) умови участі у змаганні в цілому;
- г) технічно-тактичні особливості суперників;
- д) величина змагального навантаження;
- є) психологічне навантаження;

ж) поведінковий комплекс участі у змаганнях та інші чинники, зумовлені особливостями майбутніх змагань.

### **Удосконалення атакуючих технічно-тактичних дій у стійці.**

У вільній боротьбі технічно-тактичні дії, пов'язані з проходами і захопленнями ніг – звалювання, кидки, збивання, є основними. На них припадає кожна третя здійснена спроба, і з їх допомогою спортсмени виграють чверть усіх балів. У цілому ця група прийомів є технічною базою боротьби у стійці, з них починаються практично всі атаки.

У навчально-тренувальному процесі удосконалювалися «коронні» (улюблені) варіанти захоплення ніг, описаних Д. Г. Міндіашвілі, В. Д. Дашіноборбевим, Л. Ф. Колесником та ін (1985); Д. Г. Міндіашвілі, А. І. Зав'яловим (1998) і уточнених нами у процесі педагогічних спостережень і аналізу змагальної діяльності.

1. Захоплення ніг нахилом вище колін (за стегна).
2. Захоплення ноги нахилом за стегно (голова зсередини).
3. Захоплення ноги нахилом (голова зсередини) правою (лівою) рукою за стегно, лівою (правою) за п'яту.
4. Захоплення ніг польотом за гомілки (голова зовні).
5. Захоплення ноги польотом за гомілку (голова зсередини).
6. Захоплення ноги польотом за гомілку (голова зовні).
7. Захоплення ніг напівпольотом за стегна (голова зовні).
8. Захоплення ноги напівпольотом вище колін (голова зовні).
9. Захоплення ноги напівпольотом за стегно (голова зсередини).
10. Захоплення ноги вихоплення за гомілку. Атакуючий швунгує суперника за шию праворуч (ліворуч) і, пірнаючи до правої (лівої) ноги, вихоплює гомілку правим (лівим) ліктьовим згином руки вгору (голова зовні).
11. Захоплення ноги заходженням (висідом) за гомілку. Атакуючий, підбивши праву руку суперника вгору під ліктьовий згин і пірнувши під нею, правою рукою виконує довгий крок вперед-вліво (висід). Падаючи на правий бік, захоплює правою рукою однойменний голеностоп зовні і, швидко розвернувшись грудьми до килима, захоплює лівою рукою однойменну гомілку зсередини-ззаду.

У цілому удосконалювалися технічно-тактичні дії, безпосередні складники індивідуального змагального арсеналу конкретного спортсмена. При вдосконаленні техніки проходів у ноги давалося завдання виконувати дії разом, без будь-якої зупинки. Вони виконувалися без опору суперника до автоматизації досвіду. Потім спортсмени переходили до відпрацювання прийомів з невеликим опором. А далі вдосконалювали їх у тренувальних та контрольних сутичках.

Крім того, удосконалювалися кидки підворотом через спину, обертанням, збиванням зачепленням ноги, кидки і збивання з підсічкою, прогином з обвиванням, пірнанням, звалювання заступом.

### *Удосконалення захисних технічно-тактичних дій у стійці.*

Оскільки проходи в ноги становлять початок атаки, то цілком природно, що захист від них і наступні забігання є основою захисту. У сучасній боротьбі є чимало випадків, коли спортсмен, вигравши мінімум балів і активно захищаючись, виграє найвідповідальніші сутички.

Для успішного захисту від проходів у ноги особлива увага приділялася дотриманню правильної стійки. При цьому борець не повинен бути скутим, закріпаченим, оскільки це набагато знижує ефективність його захисних дій.

При вдосконаленні захисту від проходу в ноги відпрацьовувалися основні рухи – відкидання, а також захоплення шиї зверху і різнойменної руки з-під плеча. Далі проводилося забігання на бал. Захоплення розпускалося тільки після того, як партнер опинявся в положенні партеру.

Удосконалення атакуючих технічно-тактичних дій у партері. Останнім часом помітне зниження інтересу до вдосконалення боротьби у партері. Багато борців, вигравши, після перекладу суперника в партер намагаються тільки виграти час і утримати його внизу. А коли самі потрапляють у положення нижнього, то теж ведуть пасивну боротьбу, не роблячи спроб вийти знизу нагору або провести контрприйом. З усього арсеналу прийомів в партері перевага надається переворотам накатом і схресним захопленням гомілок. Решта застосовуються значно рідше (Д.Г.Міндіашвілі, А.І.Зав'ялов, 1998; С.В.Калмиков, А.С.Сагалеев, 2000). Головною причиною зниження частки партерної боротьби, за нашими спостереженнями, є те, що судді прагнуть швидше підняти борців у стійку. Тому борці прагнуть виконувати прості, надійні прийоми, які не потребують порівняно тривалої підготовки.

Отже, враховуючи дефіцит часу, зумовлений специфікою чинних правил, борці змушені в основному удосконалювати різні перевороти накатом.

Для вивчення та вдосконалення ми пропонували різні варіанти переворотів накатом:

- 1) через міст захопленням тулуба і руки, захопленням тулуба;
- 2) не торкаючись головою килима (напівкидком);
- 3) захопленням тулуба і різнойменного зап'ястя;
- 4) захопленням тулуба і однойменного передпліччя зовні;
- 5) захопленням тулуба і підбивом руки;
- 6) захопленням різнойменного зап'ястя і зачепленням ноги стопою;
- 7) захопленням за тулуб і підбивом однойменного стегна зсередини;

- 8) Захопленням тулуба і різнойменного плеча збоку;
- 9) захопленням схрещених гомілок;
- 10) захопленням тулуба і зап'ястя двома руками;
- 11) забіганням під суперника;
- 12) захопленням дальнього плеча важелем у бік, протилежний від захопленої руки (А. Фадзаєв).
- 13) захопленням дальнього плеча важелем у бік захопленої руки (Б. Сайтів).

Удосконалення захисних технічно-тактичних дій у партері.

У залежності від особливостей будови тіла, довжини кінцівок, рівня фізичної підготовленості відпрацьовувалися варіанти захисту-пасивного або активного.

При пасивному захисті давалося завдання не розкриватися, не робити зайвих рухів, не давати супернику потрібне йому захоплення. Якщо супернику вдається взяти захоплення, то в цьому випадку – не загострювати ситуацію і не контратакувати, а тільки лише утриматися в партері і не опинитися в небезпечному становищі.

При активному захисті атакований при спробі суперника взяти захоплення або провести основну дію (прийом) накриває його або проводить контрприйом. До активного захисту не рекомендувалося переходити борцям із напруженими м'язами. Причому нами відзначено, що нині в умовах змагань зростає частка пасивного захисту, до активного захисту вдаються значно рідше.

### ***Удосконалення контратакуючих технічно-тактичних дій.***

При формуванні арсеналу контратакуючих дій нами враховувалася швидкість реакції та оперативність мислення спортсменів. У процесі тренування підопічні навчалися використовувати слабкі місця в підготовленості суперників, а саме:

- 1) недостатню фізичну силу;
- 2) атаки прогнозованим і очікуваним прийомом;
- 3) відсутність ефективної попередньої підготовки прийому;
- 4) знання технічного арсеналу суперників;
- 5) виконання атаки суперником з незручного становища;
- 6) незавершення атаки через неупевненість;
- 7) несвоєчасне (раннє або запізнє) розслаблення в останній фазі атаки;
- 8) короткочасна затримка (пауза) у русі;
- 9) грубе порушення біомеханічної структури руху.



Контрприйоми виконувалися як безпосередньо в момент атаки, так і після захисних дій, як за рахунок створення умов для атаки суперника (виклик, розкриття, обманні рухи, демонстрація втоми), так і без підготовки за рахунок випередження атакуючих дій суперника.

### ***Удосконалення високоефективних, амплітудних технічно-тактичних дій.***

Відповідно до діючих правил, кидок з великою амплітудою оцінюється в 5 балів, при цьому борець, який виконав його, отримує перемогу в одному періоді сутички.

У ході педагогічних спостережень нами відзначено, що в умовах змагань високого рангу кидки прогином виконуються дуже рідко. Як правило, їх переважно намагаються проводити в поєдинках зі свідомо слабкими суперниками. При цьому володіння технікою кидка прогином дає впевненість для схресного захоплення і обмежує активність суперника. Ми також урахували, що існують певні біомеханічні відмінності виконання кидка у тренувальних і змагальних умовах. В основному це обумовлено характером протидії суперника у змаганнях, станом спортивної форми і якістю технічної підготовки на початкових етапах занять вільною боротьбою.

У процесі технічно-тактичної підготовки спортсмени вдосконалювали дії для виведення суперника з рівноваги і техніку підбивання для створення активного обертання у вертикальній осі.

Для забезпечення надійності та ефективності виконання амплітудних кидків спортсмени вдосконалювали різні способи входу у прийом (способи тактичної підготовки і різні захоплення), техніку основної частини (власне кидок) і техніку заключної частини (утримання і дотискування на лопатки).

### ***Спеціальна швидкісно-силова підготовка.***

Серед фізичних властивостей борців особливо виділяються швидкісно-силові якості як один з найважливіших чинників надійності та ефективності виконання технічно-тактичних дій в умовах змагань (А.О. Акопян, Г.І. Попов, В.В. Резинкін, 2000).

У результаті аналізу техніки вільної боротьби ми розробили основні вправи для спеціальної силової підготовки. Критерієм відбору стала їх координаційна схожість зі змагальними рухами, і враховувалося правило: щоб силова підготовка сприяла підвищенню технічної майстерності, слід розвивати перш за все саме ті групи м'язів, які потрібні борцю для виконання прийомів його арсеналу (Е.Г. Мартиросов, 1969). Найважливішими для борців є рухи і

відповідні вправи для основних груп м'язів: розгиначів тулуба; м'язів плечового поясу; розгиначів ніг; м'язів черевного преса (табл. 5.3).

**Таблиця 5.3 Основні рухи борця і групи задіяних м'язів**

Рухи борця при виконанні техніко-тактичних дій	Групи м'язів, що виконують рух
Проходи в ноги суперника, які виконуються а) нахилом; б) напівпольотом; в) польотом; г) вихопленням; д) заходженням (висідом).	Розгиначі ніг
Підтягування до себе ніг суперника при проходах в ноги; підтягування тулуба суперника до себе при переворотках накатом; боротьба за захоплення; швунги.	М'язи плечового поясу
Піднімання суперника при виконанні кидків нахилом та подібних до нього прийомів.	М'язи спини і згиначі
Всі вище названі рухи, дотискування і виходи з мосту.	М'язи черевного преса

При розвитку швидко-силових якостей враховувався характер застосовуваних вправ (рис. 5.1).

**Вправи для розвитку швидко-силових якостей**

**а) вправи з обтяженнями (снаряди, партнером)**

**б) ізометричні вправи зі швидким проявом напруги**

**в) стрибкові вправи**

**г) вправи з ударним режимом роботи м'язів**

**д) вправи, виконувані комплексним методом**

**е) вправи сполученого впливу**

Рис. 5.1. Вправи для розвитку швидко-силових якостей борців



Рис. 5.2. Вправи для розвитку вибухової сили ніг борця.

**1. Стрибки у глибину, виконувані в ударному режимі.**

При виконанні стрибків дотримувалися таких вимог. Приземлення проводиться на обидві ноги, на передню частину стопи з подальшим м'яким

опусканням на п'яти. У момент приземлення ноги злегка зігнути в колінах, м'язи ніг цілеспрямовано не напружувати. Приземлятися пружно, плавно амортизуючи. Тумбу краще ставити на борцівський килим чи мат. Це пом'якшить удар при приземленні і, найголовніше, дозволить відтворити взаємодію ніг із достатньо м'якою поверхнею килима.

Оптимальна глибина присідання при амортизації визначалася практичним шляхом. Занадто глибоке присідання ускладнювало подальше відштовхування, неглибоке – посилювало жорсткість удару і не давало максимального відштовхування. Отже, перехід від амортизації до відштовхування повинен бути дуже швидким, оскільки пауза в цей момент знижує ефект тренувальної вправи. Руки перед приземленням відводяться назад і при відштовхуванні енергійним махом полегшують стрибок. Пояснювалося амортизація і відштовхування повинні виконуватися як цілісний рух із потужним зусиллям. Установка полягала в тому, щоб стрибнути якомога вище.

Якщо у спортсмена була травма ноги (особливо колінного суглоба) або вона була не долікована, а також при больових відчуттях і помітній втомі, стрибки спортсменом не виконувалися.

Дозування вправи становило: для тренуваних спортсменів – 3 – 4 серії по 10 стрибків. Для менш підготовлених – 2-3 серії по 5-8 стрибків. Відпочинок між серіями – до 8-10 хвилин заповнюється легким бігом і вправами на розслаблення (структування, самомасаж).

Нами розроблений варіант виконання стрибків у глибину з урахуванням специфіки рухів борців. При приземленні спортсмен розставляє ноги в передньо-задньому напрямку. Під час відштовхування посилюється поштовх ззаду ноги, щостоїть. Щоб уникнути травм, тумба обгортається товстим і рівним шаром тканини (шматка борцівського мату) і покривається дерматином. Висота стрибка регулюється підкладанням на килим матів.

## **2. Стрибки у довжину.**

Кількість разів – 5-10 (п'ятірний-десятирний стрибок), стрибкових серій – 4-5. Відпочинок між серіями – 1-2 хвилини-заповнюється легким бігом і вправами на розслаблення (струшування, самомасаж).

**3. Стрибки, що імітують різні способи пересувань при захопленнях ніг.** Кількість 5-10, серій – 7-10. Відпочинок 3-5 хвилин із вправами на розслаблення (струшування, самомасаж).

## **4. Присідання з партнером на плечах (комплексний метод).**

Партнер береться на плечі захопленням «млин». Присідань 3-5, кількість серій 3 – 4. Відпочинок між серіями – 1-2 хвилини – заповнюється легким бігом і вправами на розслаблення (струшування, самомасаж). Після відпочинку-

стрибки у довжину без обтяження з якомога інтенсивним відштовхуванням або імітація проходів в ноги 6-10 разів, 2-3 підходи.

**5. Присідання зі штангою на плечах і стрибки без обтяження (комплексний метод).**

Вага штанги обирається індивідуально (до 70-80%) від максимального, 5-6 разів, 2 підходи. Після відпочинку 5-6 хв. – стрибки у довжину без обтяження з якомога інтенсивним відштовхуванням або імітація проходів в ноги 6-10 разів, 2-3 підходи. Перерва 6-8 хв.

**6. Присідання зі штангою на плечах і вистрибування вгору без обтяження (комплексний метод).**

Вага штанги обирається індивідуально (до 70-85%) від максимального, 2-3 рази, 2 підходи. Після відпочинку 3-4 хв – вистрибування вгору з гранично інтенсивним відштовхуванням 6-10 разів. Кількість підходів 2-3. Комплекс повторюється 2-3 рази з інтервалом відпочинку 6-8 хв.

**II. Розвиток сили м'язів плечового пояса.**

Для виконання цього завдання застосовувалися такі вправи (рис. 5.3)

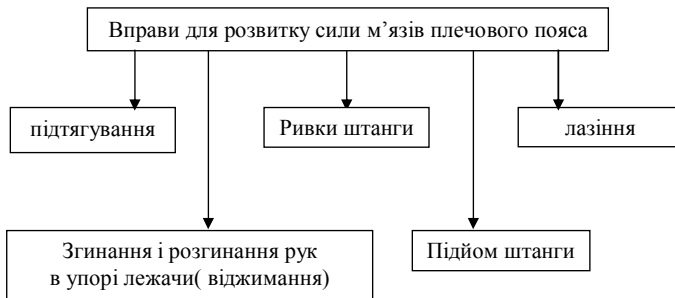


Рис. 5.3. Вправи для розвитку сили м'язів плечового пояса

**1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»)**

а) різким відштовхуванням без відриву від поверхні килима (підлоги) – 5-10 разів;

б) в упорі на кулаки – 5-10 разів; в) з ударами – 5-10 разів.

**2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»),** що

виконуються в ударному режимі: а) різким відштовхуванням з відривом від поверхні килима (підлоги), б) різким відштовхуванням з відривом від поверхні тумбочок з регульованою висотою падіння (від 5 до 20 см); в) різким відштовхуванням з відривом від поверхні килима (підлоги), носки ніг знаходяться на поверхні тумбочок з регульованою висотою (від 5 до 20-30 см). У варіанті «а» кількість повторень становило 5-7 серій по 5-8 разів. Відпочинок

між серіями – 1-2 хвилини – заповнюється вправами на розслаблення (струшування, самомасаж). У варіанті «б» кількість повторень становило 3-6 серій по 3-5 разів. Відпочинок між серіями – 2-3 хвилини заповнюється вправами на розслаблення (струшування, самомасаж). У варіанті «в» кількість повторень становило 1-3 серії по 2-3 рази. Відпочинок між серіями – 2-3 хвилини заповнюється вправами на розслаблення (струшування, самомасаж).

**3. Підтягування на перекладині** виконувалися ривкових рухами 5-6 серій по 4-10 разів. Відпочинок між серіями – 3-5 хвилин – заповнюється вправами на розслаблення (струшування, самомасаж).

**4. Лазіння по канату** довжиною 5 метрів здійснювалося з упору сидячи, без допомоги ніг, до 5-7 разів. Відпочинок між підходами – 3-5 – хвилин заповнюється вправами на розслаблення (струшування, самомасаж).

**5. Підйом штанги згинанням рук** ривком у нахилі вперед здійснювався ривком по 5-6 раз в 3-4 серії. Відпочинок між підходами – 2-5 хвилин заповнюється вправами на розслаблення (легкий біг, струшування, самомасаж).

**6. Ривки штанги на груди.** Вага 50-70% від власного. Кількість повторень – 5-6, серій 4-5, відпочинок між серіями 3-4 хв.

### III. Розвиток м'язів спини.

З цією метою застосовувалися такі вправи (рис.5. 4).

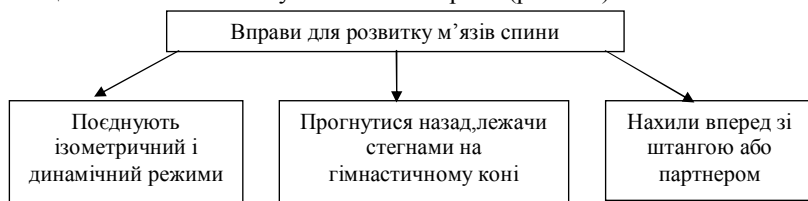


Рис. 5.4. Вправи для розвитку сили м'язів спини борця

#### **1. Нахили вперед зі штангою у прямих, опущених вниз руках.**

Вага штанги 30-70% від ваги тіла. Виконується 3-5 разів, кількість серій 5-6. Відпочинок між підходами – 2-5 хвилин – заповнюється вправами на розслаблення м'язів спини (кругові обертання тулубом, легкий біг, самомасаж).

#### **2. Нахили вперед зі штангою в зігнутих руках.**

Вага штанги 30-70% від ваги тіла. Виконується 2-4 рази, кількість серій 3-5. Відпочинок між підходами – 2-5 хвилин – заповнюється вправами на розслаблення м'язів спини (кругові обертання тулубом, легкий біг, самомасаж).

#### **3. Нахили вперед з партнером на плечах (захоплення «млин»).**

Вага партнера – 50-100% від власної ваги. Виконується 5-6 разів, кількість серій 3-4. Відпочинок між підходами – 2-3 хвилини – заповнюється

вправами на розслаблення м'язів спини (кругові обертання тулубом, легкий біг, самомасаж).

#### **4. Нахили вперед зі штангою на плечах.**

Вага штанги – 40-70% від власної ваги. Виконується 3-4 рази, кількість серій 3-4. Відпочинок між підходами – 3-4 хвилини – заповнюється вправами на розслаблення м'язів спини (кругові обертання тулубом, легкий біг, самомасаж).

5. **Прогнутися ривком якомога, лежачи стегнами на гімнастичному коні** (ноги закріплені на гімнастичній стінці, руки на потилиці або тримають млинець від штанги).

Виконується 5-6 разів, кількість серій 3-4. Відпочинок між підходами – 2-3 хвилини – заповнюється вправами на розслаблення м'язів спини (кругові обертання тулубом, легкий біг, самомасаж). Варіанти – лежачи на животі, руки на потилиці (витагнути вперед).

#### **6. Вправи з поєднанням ізометричного і динамічного режимів.**

Підтягування штанги вгору (100% і більше від максимальної ваги) з плавним розвитком зусилля (до 6 секунд) у позі, як на початку відриву від килима при кидку нахилом, 2-3 рази з перервою 1-2 хв з подальшим розслабленням м'язів. Потім ривки штанги від підлоги на груди вагою 40-60% від максимального з граничною інтенсивністю зусилля 4-6 разів, 2 підходи з відпочинком 3-5 хв. Комплекс у цілому повторюється 2-3 рази через 5-6 хв.

### **IV. Розвиток сили м'язів черевного преса.**

З цією метою застосовувалися такі вправи (рис.5. 5).



Рис. 5.5. Вправи для розвитку сили м'язів черевного преса.

1. **Нахили уперед лежачи на спині або сидячи на гімнастичній лаві, коні, руки за голову чи вгору, гомілковостопні суглоби зафіксовані зверху.** Нахили уперед з поворотом тулуба по черзі ліворуч і праворуч – 4-6 разів, 5 підходів з відпочинком 2-3 хв.

2. **Нахили уперед лежачи на спині або сидячи з обтяженнями (гантелями, млинцем від штанги), гомілковостопні суглоби зафіксовані зверху.** Нахили уперед з поворотом тулуба по черзі ліворуч і праворуч – 1-2 рази, 5 підходів з відпочинком 3-4 хв.

**3. Вправи з поєднанням ізометричного і динамічного режимів.** Нахили уперед сидячи на гімнастичній лаві, коні, руки за голову чи вгору, гомілковостопні суглоби зафіксовані зверху – 4-6 разів, 5 підходів з відпочинком 2-3 хв. Потім утримання пози лежачи в горизонтальному положенні, не торкаючись підлоги головою – 10-20 секунд. Комплекс у цілому повторюється 2-4 рази через 2-3 хв.

**Порядок виконання вправ.** Перераховані вправи виконувалися круговим методом у такій послідовності:

- 1) для розвитку вибухової сили ніг;
- 2) для розвитку сили м'язів плечового пояса;
- 3) для розвитку м'язів спини;
- 4) для розвитку сили м'язів черевного преса.

Розподіл вправ з мікроцикла подано в табл. 5.4.

**Таблиця 5.4 Розподіл вправ для розвитку швидкісно-силових якостей у мікроциклах тренування.**

№	мікроцикли	Вправи
1	розвиваючий фізично	1) загальнорозвивальна; 2) спеціально-підготовчі (розвивальні); 3) змагальні
2	розвиваючий технічно	1) спеціально-підготовчі (розвивальні); 2) змагальні
3	контрольний	1) спеціально-підготовчі (розвивальні); 2) змагальні
4	підвідний	1) змагальні; 2) спеціально-підготовчі (розвивальні)
5	змагальний	1) змагальні; 2) спеціально-підготовчі (розвивальні)
6	відновлювальний	1) загальнорозвиваюча ; 2) спеціально-підготовчі (розвивальні)

Особливість методики швидкісно-силової підготовки полягала в тому, що в період безпосередньої підготовки до змагань (за 21-28 днів) обсяг вправ з партнером становив 70-80%. Це робилося для профілактики скутості та зменшення ризику втрати м'язової чутливості. При цьому швидкісно-силова підготовка проводилася разом із технічною, тобто сполученим методом.

#### ***Розвиток спеціальної витривалості.***

У сучасній вільній боротьбі досягнення високих результатів значною мірою зумовлено рівнем спеціальної витривалості, і її недостатній розвиток не

може бути компенсовано іншими сильними рисами підготовленості, тому розвитку цієї якості надається найважливіше значення.

Спеціальна витривалість є виключно складною багато– компонентною якістю, її структура в кожному конкретному випадку визначається специфікою виду спорту (Платонов В.М., 1986). У вільній боротьбі зміна правил веде до того, що змінюється її специфіка, змагальна діяльність набуває все більш агресивного і інтенсивного характеру. Отже, змінюється і структура спеціальної витривалості.

Рухова діяльність борців характеризується варіативністю, нестандартністю, неможливістю наперед визначити величину змагального навантаження. Так, наприклад, поєдинок може тривати від кількох секунд до шести хвилин. Однак головна особливість боротьби полягає у хвилеподібній, нерівномірній руховій активності спортсменів. Тому для розвитку витривалості борців слід застосовувати інтервальні, високоінтенсивні вправи.

Численні епізоди з максимально інтенсивними рухами зумовлюють той факт, що до систем анаеробного енергозабезпечення висуваються значні вимоги. Причому в таких видах спорту, як спортивна боротьба, виявляється витривалість переважно швидкісно-силового і силового характеру.

У сучасній спортивній боротьбі відбувається подальша еволюція правил, вводяться положення, спрямовані на підвищення видовищності, інтенсивності борцівських поєдинків. Тому необхідно вдосконалювати методику розвитку спеціальної витривалості для того щоб борці могли робити реалізувати виконання прийому через 15-25 с (В.С. Дахновський, А.А. Новиков, 1986).

Аналіз досліджень (В.Ф.Бойко, 1982; В.С. Дахновський, 1980; С.В. Калмиков, А.С. Сагалеев, 2005; А.А. Петрунев, 1985; А. А. Петрунев, 1988; Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, 1997; А.А. Шепілов, В.П. Климин, 1979; В.В. Шиян, 1998 і ін), а також результати проведеного нами опитування методом бесід свідчать про те, що основними компонентами спеціальної витривалості у сучасній боротьбі є такі:

**1. Аеробний** (поглинання, транспорт, утилізація кисню, вироблення частини енергії у процесі роботи, забезпечення відновних процесів після сутичок, видалення продуктів метаболічного обміну, що накопичилися в результаті протікання анаеробних процесів).

**2. Анаеробно-гліколітичні** (забезпечення енергії при високоінтенсивному інтервальному навантаженні).

Анаеробно-гліколітичні джерела є основними у процесі енергозабезпечення роботи, що триває від 20 секунд до 6 хвилин (Ф.П. Суслов, Ж.К. Холодов, 1997). (Це повністю відповідає тривалості сутички).

**3. Силовий** (тривала силова робота без зниження її ефективності).



**Розвиток аеробних можливостей.** Як вже зазначалося, найважливішою складовою спеціальної витривалості у спортивній боротьбі є аеробні можливості організму. Для їх розвитку застосовувалися такі.

**Рівномірний біг.** В одному занятті на загальнопідготовчому етапі спортсмени пробігали 10-12 км, поєднуючи ці навантаження зі вправами на розвиток швидко-силових якостей і силової витривалості.

На спеціально-підготовчому етапі частка рівномірного бігу знижувалася до 5 км і на змагальному етапі – до 3 км в одному занятті. Спортсмени виконували бігові навантаження в основній і частково в підготовчій частинах занять.

**Удосконалення технічно-тактичних дій без опору або з незначним опором.** Розвиток аеробних можливостей здійснювався сполученням методом паралельно з індивідуальною технічною підготовкою в рамках навчально-тренувальних занять, а також самостійно після них і під час ранкової зарядки. При цьому діапазон ЧСС, як правило, становив 160-174 уд / хв.

**Розвиток анаеробно-гліколітичних можливостей.** Для обґрунтування застосування інтервальних навантажень (спуртовий біг і кидки манекена) нами у попередніх дослідженнях визначено їх інтенсивність. Виявлено, що вона не тільки співвідноситься із змагальною, але й вища за неї (табл. 5.5).

**Таблиця 5.5 Інтенсивність змагальних сутичок і спуртового бігу (M ± m).**

Час вимір. ЧСС	Вид навантаження			Достовірність відмінностей (P)		
	1	2	3	1 – 2	1-3	2 – 3
	Спуртовий біг (n=25)	Тест КСВ	Сутички (n=25)			
Після 2-ї	174±1,10	172±0,88	166±1,21	>0,05	<0,001	<0,001
Після 4-ї	176±1,13	178±0,94	171±1,40	>0,05	<0,01	<0,001
Після 6-ї	178,0±0,92	179±1,10	171±1,40	>0,05	<0,001	<0,001

\* Для підвищення достовірності ЧСС в сутичках визначалася лише у переможців.

Цей факт пояснюється тим, що певна частина поєдинків має закритий, обережний характер, що веде до зниження їх інтенсивності. Також у деяких випадках сутички закінчуються достроково і тому суперники не встигають отримати досить великого навантаження. У цілому отримані результати узгоджуються з даними провідних фахівців, які стверджують, що інтервальні названі навантаження є дуже ефективним засобом розвитку витривалості у багатьох видах спорту і особливо у спортивній боротьбі (О.М. Блеєр, В.Ф. Бойко, 1982; Л.А. Ігуменова, 1999; Б.К. Каражанов, К.С. Сарієв,

В.В. Шиян, 1990; П.А. Рожков, В.А. Нікулічев, В.К. Крутьковський, 1982; А.А. Шепілов, В.П. Климин, 1979; В.В. Шиян, 1998).

Найважливішою умовою, що забезпечує ефективність інтервальних навантажень, є створення стійкої мотивації для їх виконання з максимальною самовіддачею, інакше результати тестування будуть необ'єктивними аботренувальний ефект буде неповноцінним. Тому нами давалася установка – долаючи з втому, виконувати вправи з максимальною інтенсивністю.

Для розвитку анаеробних можливостей застосовувалися такі засоби:

- 1) сутички кругові;
- 2) сутички за завданням;
- 3) інтервальний (спуртовий) біг;
- 4) кидки манекена;
- 5) спортивні ігри (футбол, баскетбол).

**Метод кругових сутичок.** Кругові сутички проводилися за такою схемою: боротьбу з одним спортсменом суперники ведуть по черзі, змінюючись що хвилини. При цьому для створення змагального клімату вівся загальний рахунок поєдинку.

Після того, як борець проводив всі 6 хвилин на килимі, його змінював інший спортсмен і також по черзі боровся з іншими спаринг – партнерами.

Кількість кругових сутичок становить від однієї до трьох; 2-3 поєдинки проводили тільки добре підготовлені спортсмени. Причому, як тільки ми помічали, що спортсмен – «матка» значно знижує активність, його виводили з килима. На його місце виходив інший спортсмен.

Схема кругових сутичок в одному колі при максимальній кількості спаринг-партнерів подана у таблиці 5.6. Кожен спортсмен отримує свій номер (від першого до сьомого) і проводить сутички по 12 хв, з них 6 хв в якості «матки» і 6 хв. Як спаринг-партнер для інших «маток».

**Таблиця 5.6 Круговий метод**

Хвилини сутичок	Номери сутичок						
	I	II	III	IV	V	VI	VII
<b>1</b>	1-2	7-2	6-2	5-2	4-2	3-2*	7-3
<b>2</b>	1-3	7-3	6-3	5-3	4-3*	2-4	7-4
<b>3</b>	1-4	7-4	6-4	5-4*	3-5	2-5	7-5
<b>4</b>	1-5	7-5	6-5*	4-6	3-6	2-6	7-6
<b>5</b>	1-6	7-6*	5-7	4-7	3-7	2-1	7-1
<b>6</b>	1-7*	6-1	5-1	4-1	3-1	2-7	

\* Примітка – у виділених сутичках відбувається зміна «маток»

Сутички за завданням. При проведенні сутичок за завданням давалися установки проводити реальні атаки спуртами в інтервалі 20-30 секунд, удосконалювалися навички боротьби в щільному захопленні, в умовах жорсткого силового тиску. Давалося завдання переслідувати суперника на всій площі килима, щоб він постійно перебував у зоні пасивності, активно починати сутичку і утримувати перевагу упродовж неї. При цьому зменшувалася час відпочинку між періодами і сутичками. У разі, якщо один з суперників значно поступався спаринг – партнерові в підготовленості, йому надавався гандикап на бали і вище.

**Інтервальний (спуртовий біг).** Спуртовий біг застосовувався у двох варіантах. Перший передбачав самостійний вибір спортсменом тривалості та інтенсивності спурт. Цей варіант частіше використовувався в межах індивідуальної зарядки, самостійних занять, а також у розминці перед удосконаленням технічно-тактичної майстерності.

Другий варіант передбачав застосування тестових навантажень, моделюючих інтервальний режим рухової діяльності борців (гл. 2). Їх педагогічне і метрологічне обґрунтування проведено С. В. Калмиковим, А.С. Сагалеевим, Б. П. Хамагановим (2005). Так, спочатку спортсмени на стадіоні або спортивному майданчику пробігали 100 м у довільному темпі за 30-35 секунд, потім обирали положення низького старту у зворотному напрямку. За сигналом тренера цю відстань вони бігли з максимальною швидкістю. На фініші фіксувався час і визначалася ЧСС за 10 с. Таких завдань виконувалося 3, тобто спортсмен пробігав усього 600 м: 300 м у максимальному темпі і 300 у довільному, що за часом практично відповідає одному періоду (2 хв). Таким чином, в ході тестової вправи (2 періоду) спортсмени робили 6 прискорень. Результати виконання тестової вправи повідомлялися до спортсменам на наступному занятті.

Оцінка функціонального стану спортсменів здійснювалося за такими показниками: 1) час пробігання дистанції; 2) реакція серцево-судинної системи на навантаження і динаміку відновлювальних процесів (по ЧСС), 3) даними педагогічних спостережень і суб'єктивними критеріями: самопочуття, бажання, тренуватися, сон, апетит.

У рамках тижневого циклу тренування у змагальному періоді (як у теплу, так і холодну пору року) спортсмени пробігали до 4 км в інтервальному режимі.

**Кидки манекена.** Безумовно, що кидки манекена відносно спуртовому бігу є більш специфічним навантаженням. Вони виконувалися за методикою, запропонованою П. А. Рожковим, В. А. Нікулічевим, В. К. Крутьковським (1982). Цей тест являє собою модель високоінтенсивної, (інтервальної) спуртової, технічно насиченої сутички. Ритм кидків такий: протягом 40 с

виконується 5 кидків, після чого виконується 8 кидків у максимальному темпі з фіксацією часу спурту. Таких сполучень виконується шість. Вага манекена становить 35-40% від ваги тіла спортсмена. Загальна тривалість тесту дорівнює середній тривалості сутички. Для зіставлення результатів визначається коефіцієнт спеціальної витривалості

Перед тестуванням спортсмени протягом одного-трьох занять удосконалювали навички їх виконання для того, щоб технічні похибки не спотворювали його результатів, оскільки неправильне виконання кидків веде до невиправданого збільшення часу спуртів.

**Спортивні ігри (футбол, баскетбол).** Ігровий день призначався двічі на тиждень – у середині та кінці мікроциклу (середа і субота). Тривалість ігор становила 30-40 і більше хвилин. Інтенсивність навантаження у середньому становила 176 уд / хв при діапазоні ЧСС 166-184 уд / хв. Для підвищення інтенсивності гри деякі пункти правил бралися до уваги (офсайди, виходи м'яча за бокову лінію, пробіжки, правило трьох секунд та ін.), у грі брала участь більша кількість гравців або зменшувалася площа ігрового поля. При цьому перед грою давалося завдання всім спортсменам прагнути отримати якомога більше навантаження, виконувати швидкісні ривки, пересуватися по всьому полю. Крім того, спортивні ігри були не тільки засобом розвитку витривалості, але й давали можливість переключитися на інший вид діяльності та зняти емоційну напругу.

Для обґрунтування ефективності методики розвитку аеробних і анаеробних-гліколітичних можливостей на основі застосування вищеописаних засобів проведено експеримент тривалістю 3 місяці (липень-вересень 2005 року) за участю 20 спортсменів. Його результати подано в табл. 5.7.

**Таблиця 5.7 Показники спеціальної витривалості (аеробні та анаеробно-гліколітичні можливості) спортсменів до і після експерименту.**

Етап дослідження	Стат. Показники	Тести	
		Біг 3000 м	Тест КСВ
До експерименту (n =20)	<b>М</b>	11. 17,5	150,0
	<b>т</b>	3,3	2,4
Після експерименту (n =20)	<b>М</b>	11.7,3	157,7
	<b>т</b>	3,0	2,5
Достовірність відмінностей (P)		P<0,05	P<0,05

В кінці експерименту в його учасників зареєстровано достовірне (P <0,05) підвищення показників у бігу на 3000 м і тесті КСВ.

Таким чином, можна констатувати, що бігові навантаження (рівномірний та інтервальний біг), а також кидки манекена в інтервальному режимі є досить ефективним засобом для розвитку спеціальної витривалості борців (аеробний і анаеробно-гліколітичні компоненти).

**Розвиток силових можливостей.** При розвитку силової витривалості застосовувалися вправи, що виконуються методом кругового тренування для основних груп м'язів: 1) ніг, 2) плечового поясу; 3) спини, 4) черевного преса.

### **Вправи для розвитку сили певних груп м'язів:**

#### **I. Розвиток сили м'язів ніг.**

1. Стрибки у глибину, виконувані в ударному режимі.
2. Стрибки у довжину.
3. Стрибки, що імітують різні способи пересувань при захопленнях ніг.
4. Присідання з партнером на плечах (комплексний метод).
5. Присідання зі штангою на плечах і стрибки без обтяження (комплексний метод).
6. Присідання зі штангою на плечах і вистрибування вгору без обтяження (комплексний метод).

#### **II. Розвиток сили м'язів плечового поясу.**

1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»).
2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи («віджимання»), виконувані в ударному режимі:
3. Підтягування на перекладині.
4. Лазіння по канату.
5. Підйом штанги згинанням рук ривком у нахилі вперед.
6. Ривки штанги на груди.

#### **III. Розвиток м'язів спини.**

1. Нахили вперед зі штангою в прямих, опущених вниз руках.
2. Нахили вперед зі штангою в зігнутих руках.
3. Нахили вперед із партнером на плечах (захоплення «млин»).
4. Нахили вперед зі штангою на плечах.
5. Прогнутися ривком тому як можна вище, лежачи стегнами на гімнастичному коні.
6. Вправи з поєднанням ізометричного і динамічного режимів.

#### **IV. Розвиток сили м'язів черевного преса.**

1. Нахили вперед лежачи на спині або сидячи.
  2. Нахили вперед лежачи на спині або сидячи з обтяженнями.
  3. Вправи з поєднанням ізометричного і динамічного режимів.
- Зміст комплексів вправ по станціях представлено в табл. 5.8.

**Таблиця 5.8 Поєднання вправ у комплексах для розвитку силової витривалості.**

Номер комплексу	Характер комплексу	Номери станцій			
		I(ноги)	II(п.л.пояс)	III(спина)	IV(прес)
		Номери вправ			
перший	швідкісно-силовий	1	2	1	1
другий	швідкісно-силовий	2	3	2	1
третій	швідкісно-силовий	3	6	5	1
четвертий	силовий	4	1	3	2
п'ятий	силовий	5	4	4	2
шостий	силовий	6	5	6	3

***Тренувальний процес на етапі безпосередньої підготовки до змагань***

На основі довіду вітчизняних фахівців спортивної боротьби щодо оптимальної тривалості, раціонального співвідношення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у рамках безпосереднього передзмагання (Г.С. Туманян, 1984; Ю.А. Шахмурадов, 1997 та ін), розроблено зміст етапу безпосередньої підготовки.

При визначенні основних характеристик цього етапу враховувалися такі чинники (О.П. Юшков, 1994; О.П. Юшков, В.І. Шпанов, 1999):

- 1) удосконалення технічно-тактичної майстерності;
- 2) фізична готовність;
- 3) готовність до ведення поєдинків у змагальному режимі;
- 4) інтенсивність змагальних вправ;
- 5) кількість тренувальних занять на день;
- 6) результативність змагальної діяльності;
- 7) оптимальна кількість тренувальних занять на день.

Нами розроблена експериментальна модель змагального мікроциклу (модельний мікроцикл). Така модель передбачає відтворення умов змагальної діяльності, максимально наближених до реальних на шостий день етапу безпосередньої підготовки і за 12 днів до початку змагань (табл. 5.9).

**Таблиця 5.9 Показники модельного (змагального) мікроциклу.**

№	Показники	
<b>1</b>	Тривалість мікроциклу (дні)	1
<b>2</b>	Кількість сутичок в 1-й половині дня	1-2
<b>3</b>	Кількість сутичок у 2-й половині дня	1-2

№	Показники	
4	Тривалість сутичок в 1-й половині дня – до 12 хв: 2 х (3 х 2)	до 12 хв
5	Тривалість сутичок у 2-й половині дня – до 12 хв: 2 х (3 х 2)	до 12 хв
6	Кількість днів до офіційних змагань	12
7	ЧСС в сутичках	174-186
8	Час між сутичками(хв)	20-40

У зміст етапу безпосередньої підготовки до відповідальних змагань входять такі показники (табл. 5.10). Повний зміст етапу безпосередньої підготовки до змагань представлено в табл. 5.11.

**Таблиця 5.10 Показники тренувального процесу борців на етапі безпосередньої підготовки (включно зодноденним модельним мікроциклом)**

№	Показники тренувального процесу	
1	Тривалість етапу, днів	19,0
2	Кількість тренувальних днів	17,0
3	Кількість днів з 3-ма тренувальними заняттями	6,0
4	Кількість днів з 2-ма тренувальними заняттями	7,0
5	Кількість днів з 1-м тренувальним заняттям	2,0
6	Кількість тренувальних занять	34,0
7	«Чистий» час тренувальної роботи, хв	1740,0
8	Обсяг коштів СП, хв	1211,0
9	Обсяг коштів ОФП, хв	529,0
10	Кількість контрольних та навчально-тренувальних сутичок (за завданням)	14,0
11	Кількість змагальних сутичок у модельному мікроциклі	5,0
12	Кількість днів між контрольними сутичками і початком змагань	12,0
13	Кількість днів активного відпочинку	2,0
14	Удосконалення індивідуального технічно-тактичної майстерності у стійці, хв	284,0
15	Удосконалення індивідуальної технічно-тактичної майстерності в партері, хв	198,0

**Таблиця 5.11 Зміст етапу безпосередньої підготовки до відповідальних змагань.**

«Чистий» час роботи	Зміст тренувальних занять	ЧСС
<b>1-й день</b>		
Ранок (40хв)	<b>1.</b> ОРУ. Крос 3 км – 20 хв. <b>2.</b> Швидкісно-силова підготовка – 20 хв (поперечина 5х10; канат 5х1; п'ятірний стрибок 5 разів; віджимання 5х10; відкидання ніг 5х10; прес 5х5; стрибки у глибину 5х5).	156-162  148-156
День (71 хв)	<b>1.</b> Розминка – 15 хв. <b>2.</b> Удосконалення базових ТТД (32 хв): – В стійці 4х5 хв; – у партері 3х4 хв. <b>3.</b> Сутички за завданням 3х2 хв +3 хв. <b>4.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД – 15 хв (10 хв – стійка; 5 хв – партер)	150-156  162 156-162 174-180  156
Вечер (49 хв)	<b>1.</b> Розминка – 15 хв. <b>2.</b> Удосконалення базових ТТД (19 хв): – У партері 5х2 хв; – У стійці 3х3 хв <b>3.</b> Сутички за завданням 3х3 хв. <b>4.</b> Кидки манекена – 6 хв.	150-156  156 162 168-174 174-180
<b>2-й день</b>		
Ранок (60 хв)	<b>1.</b> Біг, ВРП – 20 хв. <b>2.</b> Удосконалення базових ТТД – 10 хв. <b>3.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД (30 хв): – У партері 5х2 хв; – У стійці 10х2 хв	156-162 162-174  156 162
День (76 хв)	<b>1.</b> Розминка – 15 хв. <b>2.</b> Швидкісно-силова підготовка – 20 хв (поперечина 5х10; канат 5х1; п'ятірний стрибок 5 разів; віджимання 5х10; відкидання ніг 5х10; прес 5х5; імітація проходів в ноги – 30 разів. <b>3.</b> Крос 3 км (15 хв). <b>4.</b> Інтерв'яльний біг 6х100 м – 6 хвхв. <b>5.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД у стійці -20 хв (10 хв – стійка; 10 – партер).	156-162  148-156 168-174 174-180  156-162
Вечір (60 хв)	<b>1.</b> Розминка – 10 хв. <b>2.</b> Удосконалення базових ТТД – 10 хв. <b>3.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД (40 хв): – У партері 5х4 хв; – У стійці 10х2 хв	144-150 156  156 162



«Чистий» час роботи	Зміст тренувальних занять	ЧСС
<b>3-й день</b>		
Ранок (56 хв)	<b>1.</b> Біг, ОРУ. Спуртовий біг 3 км – 20 хв. <b>2.</b> Швидкісно-силова підготовка – 30 хв (Поперечина 5x10; канат 5x1; п'ятерній стрибок 5 разів; віджимання 5x10; відкидання ніг 5x10; прес 5x5; біг 5 x10м; імітація проходів в ноги – 30 разів. Інтервальний біг 6 x 100 м – 6 хв.)	180  144-150 174-180
День (77 хв)	<b>1.</b> Розминка – 10 хв. <b>2.</b> Удосконалення базових ТТД (40 хв):-в стійці 2x10 хв;-в партері 5x4 хв. <b>3.</b> Вдосконалення індивідуальних ТТД (20 хв): – В стійці 10 хв; – У партері 10 хв. <b>4.</b> Сутички за завданням 3 x 2 хв +1 хв.	156  156 144 156 144 174-180
Вечір (46 хв)	<b>1.</b> Розминка – 10 хв. <b>2.</b> Удосконалення базових ТТД (30 хв): – У стійці 2x10 хв; – У партері 5x2 хв. <b>3.</b> Кидки манекена – 6 хв.	156-162  168 168 174-180
<b>4-й день</b>		
Ранок (40)	<b>1.</b> Біг, ОРУ. Крос 3 км. – 20 хв. <b>2.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД – 20 хв (10 хв – стійка; 10 хв – партер)	162-168  156-162
День (49)	<b>1.</b> Розминка – 15 хв. <b>2.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД (28 хв): – У стійці 2x10 хв; – У партері 2x4 хв. – Кидки манекена – 6 хв.	156-162  162-156 174-180
Вечір (76 хв)	<b>1.</b> Швидкісно-силова підготовка – 30 хв (поперечина 5x10; канат 5x1; п'ятерній стрибок 5 разів; віджимання 5x10; відкидання ніг 5x10; прес 5x5; біг 5x10м; імітація проходів в ноги – 30 разів. <b>2.</b> Футбол, баскетбол – 40 хв. <b>3.</b> Інтервальний біг 6x100 м – 6 хв.	144-150  162-174 174-180
<b>5-й день</b>		
Ранок (40 хв)	<b>1.</b> Біг, ОРУ. Спуртовий біг 3 км – 20 хв. <b>2.</b> Вдосконалення індивідуальних ТТД – 20 хв (10 хв – стійка; 10 хв – партер).	168-174  156-162
День (60 хв)	<b>1.</b> Індивідуальна розминка 15 хв. <b>2.</b> Удосконалення базових ТТД (35 хв): – У стійці – 5x5 хв; – В партері – 5x2 хв.	156-162  168-174 162-168

«Чистий» час роботи	Зміст тренувальних занять	ЧСС
	3. Сутички за завданням 3х2 хв +4 хв.	174-180
Вечір (54 хв)	1. Індивідуальна розминка – 10 хв. 2. Вдосконалення індивідуальних ТТД (30 хв): – В стійці 4х5 хв; – У партері 5х2 хв. 3. Сутички за завданням 2х (3х 2 хв); 4. Зважування.	156 156-162 156-162 168-180
<b>6-й день. Модельний мікроцикл</b>		
Ранок	Прогулянка 30 хв.	
День (18 хв)	Сутички – до 2-х: 12 хв: 2 х (3 х 2 хв)	174-186
Вечір (12 хв)	Сутички – до 2-х: 12 хв: 2 х (3 х 2 хв)	174-186
<b>7-й день</b> Активний відпочинок. Прогулянка. Сауна (лазня). Масаж		
<b>8-й день</b>		
Ранок	1. Біг, ОРУ. Спуртовий біг 3 км – 20 хв. 2. Удосконалення індивідуальних ТТД – 20 хв (10 хв – стійка; 10 хв – партер).	
День (15 хв)	1. Індивідуальна розминка 15 хв. 2. Удосконалення базових ТТД (35 хв): – у стійці – 5х5 хв – в партері – 5х2 хв.	156-164 164-170
Вечір	1. Індивідуальна розминка – 15 хв. 2. Сутичка за завданням 2 х 3 хв + 1 хв. 3. Кидки манекена – 6 хв.	
<b>9-й день</b>		
Ранок	Відпочинок	
День (55 хв)	1. Швидкісно-силова підготовка – 35 хв (поперечина 5х10; канат 5х1; п'ятірний стрибок 5 разів; віджимання 5х10; відкидання ніг 5х10; прес 5х5; біг 5 х10м; імітація проходів в ноги – 30 разів. 2. ОРУ. Спуртовий біг 3 км – 20 хв.	138-144 168-174
Вечір (56 хв)	1. Розминка – 20 хв. 2. Удосконалення індивідуальних ТТД – 30 хв (20 хв – стійка; 10 хв-партер). 3. Кидки манекена – 6 хв	156-162 162-168 174-180
<b>10-й день</b>		
Ранок (20 хв)	Біг, ОРУ. Спуртовий біг 3 км. – 20 хв.	168-174
День (61 хв)	Футбол (баскетбол) – 55 хв. Інтервальний біг 6х100 м – 6 хв.	162-174 174-180
Вечір	1. Розминка – 15 хв.	156-162

«Чистий» час роботи	Зміст тренувальних занять	ЧСС
(63 хв)	<b>2.</b> Удосконалення базових ТТД: – У партері 6х2 хв; – У стійці 2х10 хв. <b>3.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД – 10 хв (5 хв – стійка; 5 хв – партер). <b>4.</b> Кидки манекена – 6 хв.	156 162 162 174-180
<b>11 – й день</b>		
Ранок	Прогулянка	
День (29 хв)	<b>1.</b> Індивідуальна розминка – 15 хв. <b>2.</b> Сутички за завданням 2 х (3 х 2 хв + 1 хв).	156 174 і вище
Вечір (28 мин)	<b>1.</b> Індивідуальна розминка – 15 хв. <b>2.</b> Сутичка за завданням 2 х 3 хв + 1 хв. <b>3.</b> Кидки манекена – 6 хв.	144-156 174 і вище 180
<b>12 – й день</b>		
Ранок	Прогулянка	
День (29 хв)	<b>1.</b> Індивідуальна розминка – 15 хв. <b>2.</b> Контрольні сутички (14 хв): 2 х (3 х 2 хв + 1 хв).	156-160 174 і вище
Вечір (28 хв)	<b>1.</b> Індивідуальна розминка – 15 хв. <b>2.</b> Контрольна сутичка 3 х 2 хв + 1 хв. <b>3.</b> Кидки манекена – 6 хв.	156-160 174 і вище
<b>13 – й день</b>		
Ранок	Прогулянка – 50 хв.	
День (40 хв)	Біг, ВРП – 5 хв. Спуртовий біг 2 км (10 хв). Баскетбол (футбол) – 25 хв.	168
Вечір	Лазня, масаж.	
<b>14 – й день</b>		
Активний відпочинок. Прогулянка.		
<b>15 – й день</b>		
День (52 хв)	<b>1.</b> Розминка – 15 хв. <b>2.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД (30 хв): – У стійці 4 х 5 хв; – У партері 5 х 2 хв. Сутичка за завданням 3 х 2 хв + 1 хв.	144-150 168 156 174
Вечір (47 хв)	Розминка 15 хв. Удосконалення індивідуальних ТТД (26 хв): – У партері 3 х 4 хв; – У стійці 2 х 7 хв. Кидки манекена – 6 хв.	144-150 168 156 174-180
<b>16 – й день</b>		
День (55 хв)	<b>1.</b> Індивідуальна розминка – 15 хв. \ <b>2.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД (40 хв): – У стійці 2 х 10 хв; – У партері 10 х 2 хв.	162-168 156-162 162-168
Вечір (55 хв)	<b>1.</b> Розминка – 15 хв. <b>2.</b> Баскетбол (футбол) – 40 хв.	156-162 162-174
<b>17 – й день</b>		
День (57 хв)	<b>1.</b> Індивідуальна розминка – 15 хв. <b>2.</b> Удосконалення індивідуальних ТТД (33 хв):	156-162

«Чистий» час роботи	Зміст тренувальних занять	ЧСС
	– У стійці 5 x 5 хв; – У партері 4 x 2 хв. 3. Сутичка за завданням 3 x 3 хв.	162-168 156-162 174-180
Вечір (55 хв)	1. Індивідуальна розминка – 15 хв. 2. Удосконалення індивідуальних ТТД (40 хв): – У стійці 3 x 10 хв; – У партері 5 x 2 хв	156-162 168-174
<b>18 – й день</b>		
Ранок (45 хв)	1. Індивідуальна розминка – 15 хв. 2. Удосконалення індивідуальних ТТД – 30 хв.	156-162 162-174
День (35 хв)	1. Індивідуальна розминка – 15 хв. 2. Удосконалення індивідуальних ТТД – 20 хв	156-162 174-180
Вечір	Відпочинок	
<b>19 – й день</b>		
Ранок, день	Відпочинок	
Вечір (15.00-18.00 Місцевого часу (40хв).	Пуш-пуш, підгонка ваги: – індивідуальна розминка 15 хв; – Спаринги індивідуально у стійці і партері; – Сауна (баня) – за потребою. Зважування. Вечеря. Відновлювальні процедури. Відпочинок.	156-174 174-182
<b>20 – й день</b>		
	Ранкова частина. Вечірня частина	168-186

Розглядаючи наведену таблицю, можна зазначити, що найбільш об'ємні і в той же час досить інтенсивні навантаження припадають на перший – сьомий дні етапу безпосередньої підготовки. Причому в перший – п'ятий дні проводиться по 3 тренувальних заняття. У наступні дні проводиться по 2 тренування, за винятком тринадцятого, дев'ятнадцятого і днів відпочинку. З другої половини тривалість занять зменшується, одночасно зростає їх специфічність. Значна частина роботи на килимі виконується в зоні інтенсивності 156-164 уд / хв, досягає 180 уд / хв і вище.

Роль ОФП (спортивних ігор та інших вправ) полягає в переключенні на інший вид діяльності та активний відпочинок.

Щоб наблизити характер тренувального навантаження близько до змагального, давалися серійні короточасні (по 2-5 хв) тренувальні завдання, кількість яких зростала до десяти. Інтервали відпочинку між завданнями складали від однієї до п'яти хвилин. При виконанні цих завдань у кінці кожної (або кожній другій) хвилини давалася команда на виконання двадцяти-тридцяти

секундного спурту. Слід зазначити, що збільшення інтенсивності тренувальних навантажень прискорює процеси відновлення працездатності спортсменів, тобто спостерігається закономірність: чим інтенсивнішим є навантаження, тим інтенсивнішим є відновлення. В останні 5 днів перед змаганнями питома вага високоінтенсивної роботи, спрямованої на вдосконалення індивідуальної фізичної підготовленості та технічно-тактичної майстерності (сутички), знизився до 16 хвилин, тобто борці провели по 2 сутички з подовженим регламентом.

Таким чином, зміст етапу має характер спеціалізованої підготовки, в рамках якого відтворюються основні умови майбутньої змагальної діяльності з метою підведення спортсменів до стартів у стані оптимальної готовності.

У подальшому зміст етапу було піддано експериментальній апробації.

Так, при порівнянні характеристик етапу безпосередньої підготовки і статистичних даних, наведених О. П. Юшковим (1994) (табл. 18), ми бачимо, що частина показників, запропонованих нами, знаходиться у межах, встановлених практикою підготовки радянських і російських борців упродовж декількох десятків років, а саме:

- тривалість етапу;
- кількість днів з одним, двома, трьома тренувальними заняттями;
- кількість змагальних сутічок;
- кількість днів між контрольними сутичками і початком змагань;
- кількість днів активного відпочинку. Причому обидві моделі несуттєво розрізняються за кількістю тренувальних днів і «чистого» часу тренувальної роботи.

Однак розроблена нами модель має свої особливості, тому що вона, на відміну від існуючих, передбачає проведення більшої кількості контрольних та навчально-тренувальних сутічок (на 4); значно більше часу, в ній приділяється удосконаленню індивідуальної технічно-тактичної майстерності у стійці (на 128 хв, т. тобто на 83,1%) і партері (на 108 хв., на 120%). У цілому обсяг спеціальної підготовки перевищив загальноприйняті норми на 283 хв. (на 30,5%). Описані зміни введено з метою інтенсифікації тренувального процесу, максимального наближення умов підготовки до змагань.

Оскільки без використання навантажень, близьких до змагальних або навіть більших, підняти рівень готовності борців складно, нами моделювалися навантаження за характером, обсягом та інтенсивністю подібні до змагальних.

Основними засобами були базова і індивідуальна технічно-тактична підготовка (в тому числі з урахуванням особливостей змагальної діяльності ймовірних суперників), навчально-тренувальні сутички з різними завданнями і

з різними партнерами, змагальні та контрольні сутички при ЧСС уд. / хв. і вище.

Для сутичок на початку етапу (на першому тижні) відводилося значно більше часу, ніж це необхідно за регламентом змагань (11 сутичок, тобто 85 хв.), на другому тижні час сутичок наблизився до змагального регламенту (6 сутичок, тобто 42 хв.).

Інтенсивність навантаження збільшувалася за рахунок збільшення темпу ведення сутичок і виконання вправ, а також у результаті підвищення щільності занять за рахунок зменшення перерв між вправами.

Максимальні навантаження, що моделюють змагальні, виконувалися не пізніше, ніж за 12 днів до старту, оскільки повноцінне відновлення після них спостерігається лише за цей період.

Упродовж першого і другого мікроциклів обсяг навантаження значно знизився, оскільки в перші 7 днів «чистий» час тренувальної роботи складав 890 хв. (127,1 хв за 1 тренувальний день), у наступні 5 днів 409 хв. (близько 82 хв. За день). У заключному п'ятиденному мікроциклі обсяг навантаження вріс на 32 хв. і склав 441 хв. (88 хв. За день).

У ході тренувальних занять особлива увага приділялася вдосконаленню технічно-тактичних дій, і обсяг часу витраченого на вивиконання цього завдання, склав 482 хв., що майже удвічі перевищує звичайні норми (на 95,9%).

Величина і спрямованість тренувальних навантажень від першого до третього мікроциклу поступово змінюються за рахунок зростання кількості спеціалізованих тренувальних завдань, зменшення загальної фізичної підготовки, а також скорочення витрат часу на спеціально-підготовчі вправи

Зміст етапу значною мірою розроблено з урахуванням необхідності активізації відновлювальних процесів за допомогою контрастних видів навантажень, а також чергування основних і регулювальних мікроциклів, що призводить до «маятникоподібного» розгойдування функцій організму, забезпечуючи, з одного боку, більш ефективне відновлення, а з іншого – створюючи ритмічне підвищення і зниження загальної та спеціальної працездатності спортсменів.

З метою експериментального обґрунтування ефективності розробленого етапу безпосередньої підготовки були проведені 2 експериментальних дослідження, послідовних за логічною схемою докази. У першому експерименті взяло участь 10 спортсменів віком 18-22 років, що мають кваліфікацію КМС та МС, в другому – 9 спортсменів.

Аналізуючи результати першого (попереднього) експерименту, можна констатувати, що у спортсменів зросли показники таких рухових якостей, як: швидкісно-силові (стрибок у довжину з місця збільшився на 9,8%) ( $P < 0,01$ );

швидкість реакції, швидкоісно – силові (результат у бігу на 30 м зріс на 6%) ( $P < 0,05$ ). Значно, на 18,4% ( $P < 0,001$ ), скоротилася швидкість реакції на тактильний сигнал, а також помітно ( $P < 0,001$ ) зріс коефіцієнт спеціальної витривалості (табл. 19). Ці факти свідчать про те, що на етапі безпосередньої підготовки тренування борців мало спеціалізований, близький до змагального характер, до чого ми й прагнули, плануючи його характеристики. Значних змін рівня статичної сили, загальної та спеціальної витривалості не виявлено. Це можна пояснити тим, що їх підвищення в рамках короткострокового (19 днів) передзмагального збору заплановано не було, тому що для цього необхідна велика тренувальна робота протягом кількох місяців. На цьому етапі ставилося завдання підвести спортсменів до змагань в оптимальній формі. Слід зазначити, що тестування трьох останніх рухових якостей нами проводилося через 3 дні після змагань. Це пояснюється тим, що безпосередньо перед змаганнями небажане виконання інтенсивних і обтяжливих тестів які, того ж мають не спеціалізований характер. У цілому ж результати аналізу фізичної підготовленості борців першої групи свідчать про те, що вони підійшли до змагань у стані оптимальної готовності.

**Таблиця 5.12 Основні показники етапу безпосередньої підготовки.**

№	Показники тренувального процесу	Статистичні дані (О. П. Юшков (1994))			Розроблена модель
		min	X	max	
1	Тривалість етапу, днів	13,0	15,36	20,0	19,0
2	Кількість тренувальних днів	12,0	13,0	16,0	17,0
3	Кількість днів з 3-ма тренувальними заняттями	2,0	5,18	7,0	6,0
4	Кількість днів з 2-ма тренувальними заняттями	3,0	5,0	8,0	7,0
5	Кількість днів з 1-м тренувальним заняттям	0,0	3,36	7,0	2,0
6	Кількість тренувальних занять	25,0	28,91	36,0	34,0
7	«Чистий» час тренувальної роботи, хв	940,0	1261,5	1733,0	1740,0
8	Обсяг засобів СП, хв	400,0	621,3	928,0	1211,0
9	Обсяг засобів ОФП, хв	470,0	632,0	875,0	529,0
10	Кількість контрольних та навчально-тренувальних сутичок (за завданням)	3,0	5,55	10,0	14,0
11	Кількість змагальних сутичок	0	3,37	6,0	5,0
12	Кількість днів між контрольними сутичками і початком змагань	0	8,45	14,0	12,0

№	Показники тренувального процесу	Статистичні дані (О. П. Юшков (1994))			Розроблена модель
		min	X	max	
13	Кількість днів активного відпочинку	1,0	2,18	4,0	2,0
14	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в стійці, хв	20,0	78,45	156,0	284,0
15	Удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері, хв	20,0	44,27	90,0	198,0

**Таблиця 5.13 Показники фізичної підготовленості спортсменів першої групи (n = 10) у ході першого (попереднього) експерименту (M ± t)**

Фізичні якості	Тести	Показники		Достовірність відмінностей (P)
		до експерименту	після експерименту	
загальна витривалість	Біг 3000 м (мин, с)	10.55,8 2,8	11.03,6 3,4	>0,05 *
силова витривалість	присідання з партнером своєї ваги (к-ть разів)	36,8 1,0	37,2 1,3	>0,05*
швидкісно-силові	стрибок у довжину з місця (см)	225,0 4,6	247,0 4,8	<0,01
статична сила	станова динамометрія (кг)	228,0 4,0	232,0 3,8	>0,05*
швидкість, швидкісно-силові	біг 30 м (с)	5,0 0,08	4,7 0,06	<0,05
спец. Швидкісно-силові	8 кидків манекена (с)	17,6 1,1	17,1 1,0	>0,05
спеціальна витривалість	тест КСВ (кидки манекена 6 хв) (од.)	149,0 2,0	164,0 2,1	<0,001
швидкість реакції	реагування на тактильний сигнал (мс)	190,0 3,3	155,0 2,9	<0,001

\* Тести, отримані через 2 дні після змагань

Розглядаючи показники змагальної діяльності спортсменів цієї групи (табл. 20), слід зазначити, що вони значно частіше (на 24%) проводили реальні атаки (P <0,05).



**Таблиця 5.14 Показники змагальної діяльності борців під час першого (попереднього) експерименту**

Показники змагальної діяльності	Етап експерименту		Достовірність відмінностей (P)
	до (38 сутічок)	після (42 сутічок)	
кількість реальних атак	6,45 0,50	8,0 0,52	<0,05
кількість оцінених атак	3,1 0,30	4,2 0,40	<0,05
інтервал атаки (с)	44,9 2,80	37,8 2,60	>0,05
ефективність атаки (%)	48,1 2,30	52,5 2,80	>0,05
ефективність захисту (%)	42,1 2,60	54,8 2,90	<0,001
кількість виграних балів	3,41 0,20	6,30 0,30	<0,001
середня тривалість поєдинків	4 мин 50 с	5 мин 02 с	

На 35,5% зросла кількість оцінених (успішних) атак ( $P < 0,05$ ), також збільшилася кількість виграних балів і підвищилася ефективність захисту ( $P < 0,001$ ). Важливо відзначити, що і якість проведених технічно-тактичних дій підвищилася з 1,1 до 1,5 бала. Дещо зросли і показники ефективності та інтервалу атаки, але значних змін не виявлено.

Схожі результати отримані і при аналізі даних другого (основного) експерименту (табл. 5.15). Так, у спортсменів ( $P < 0,01$ ) на 26 см збільшилася довжина стрибка з місця (швидкісно-силові якості). Слід зазначити, що структура цього руху дуже схожа з проходом в ноги. Також значно поліпшилися показники спеціальної витривалості (на 15,8%) і швидкості реакції на тактильний сигнал (на 7,7%) (результати вимірювань достовірні при рівні значущості  $P < 0,001$ ). Дещо знизилася показники загальної і силової витривалості, однак значних відмінностей не виявлено. Певну тенденцію до підвищення мали показники швидкості, швидкісно-силових якостей (біг 30 м) і спеціальних швидкісно-силових (8 кидків манекена), але значних змін не виявлено. Аналіз результатів фізичної підготовленості борців після основного експерименту дає підстави стверджувати, що у них після етапу безпосередньої підготовки (напередодні змагань) значно підвищився рівень спеціальної фізичної підготовленості.

Описані позитивні зміни разом із спеціалізованою технічно-тактичною підготовкою, спрямованої на моделювання змагальної діяльності, безпосередньо позначилися на результатах змагань (табл. 5.16). Так, у піддопічних ( $P < 0,05$ ) на 28,6% збільшилася кількість оцінених атак і при тій же кількості реальних атак ( $P > 0,05$ ), значно на 26,4% ( $P < 0,01$ ) зросла її ефективність. На 19,6% ( $P < 0,05$ ) збільшилася і ефективність захисту. На 0,2 од. Підвищилася якість виконання технічно-тактичних дій, що призвело до зростання кількості виграних балів на 50% ( $P < 0,001$ ).

**Таблиця 5.15 Показники фізичної підготовленості спортсменів другої групи**

Фізичні якості	Тести	Показники		Достовірність відмінностей (P)
		до експерименту	після експерименту	
загальна витривалість	біг 3000 м (хв, с)	10.49,7 3,2	10.56,6 3,5	>0,05*
силова витривалість	присідання з партнером своєї ваги (к-ть разів)	37,5 1,1	36,6 1,2	>0,05*
швидкісно-силові	стрибок у довжину з місця (см)	222,0 4,8	248,0 4,3	<0,01
статична сила	станова динамометрія (кг)	217,0 5,1	221 4,6	>0,05*
швидкість, швидкісно-силові	біг 30 м (с)	4,8 0,07	4,7 0,08	>0,05
спец. Швидкісно-силові	8 кидків манекена (с)	17,8 0,9	16,8 1,1	>0,05
спеціальна витривалість	тест КСВ (кидки манекена 6 хв) (од.)	146,0 2,3	169,0 2,5	<0,001
швидкість реакції	реагування на тактильний сигнал (мс)	183,0 3,0	161,0 2,8	<0,001

\* Тести, отримані через 2 дні після змагань

**Таблиця 5.16 Показники змагальної діяльності борців в ході другого (основного) експерименту**

Показники змагальної діяльності	Етап експерименту		Достовірність відмінностей (P)
	до(33 сутички)	після (44 сутички)	
кількість реальних атак	6,72 0,40	6,83 0,50	>0,05
кількість оцінених атак	2,80 0,20	3,60 0,30	<0,05
інтервал атаки (с)	45,50 3,12	45,40 3,80	>0,05
ефективність атаки (%)	41,7 2,30	52,7 2,50	<0,01
ефективність захисту (%)	45,3 3,10	54,2 3,0	<0,05

Показники змагальної діяльності	Етап експерименту		Достовірність відмінностей (P)
	до(33 сутички)	після (44 сутички)	
кількість виграних балів	3,36 0,20	5,04 0,40	<0,001
кількість попереджень	1,40 0,12	1,50 0,16	>0,05
середня ривалість поєдинків	5 хв 06 с	5 хв 10 с	

## ДОДАТОК

Оцінка з фізичної підготовки виводиться як середньоарифметична. Підрахунок середньоарифметичної оцінки робиться з округленням до цілих чисел, а саме: «п'ять» – при середньоарифметичній від 4,6 до 5,0; «чотири» – від 3,6 до 4,5; «три» – від 3,0 до 3,5; «два» – отримана за виконання окремої контрольної вправи, не включається в суму оцінок при визначенні оцінки з фізичної підготовки [28].

### *Контрольні нормативи із загальної спеціальної фізичної підготовки для студентів I-IV курсів*

Контрольована фізична якість	№ Контрольні вправи	Вагові категорії																																																															
		До 52 кг				До 62 кг				До 74 кг				До 90 кг				Більше 90 кг																																															
		оцінка																																																															
																1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	2	4																																		
швидкість	1.Кидки манекена прогном 10 разів (час. С)	5	24	23	22	21	24	23	22	21	25	24	23	22	26	25	24	23	27	26	25	24	4	27	26	25	24	27	26	25	24	28	27	26	25	29	28	27	26	30	29	28	27	3	30	29	28	27	30	29	28	27	31	30	29	28	32	31	30	29	33	32	31	30	
	2.Стрибок на «козла» і назад 10 разів (час. С)	5	14	13	12	11	14	13	12	11	13	12	11	10	14	13	12	11	15	14	13	12	4	15	14	13	12	15	14	13	12	14	13	12	11	15	14	13	12	16	15	14	13	3	16	15	14	13	16	15	14	13	15	14	13	12	16	15	14	13	17	16	15	14	
	3.«Човниковий біг» 3x10 м з ходу (час. С)	5	6.6	6.5	6.4	6.3	6.5	6.4	6.3	6.2	6.5	6.4	6.3	6.2	6.6	6.5	6.4	6.3	6.7	6.6	6.5	6.4	4	6.7	6.6	6.5	6.4	6.6	6.5	6.4	6.3	6.6	6.5	6.4	6.3	6.7	6.6	6.5	6.4	6.8	6.7	6.6	6.5	3	6.8	6.7	6.6	6.5	6.7	6.6	6.5	6.4	6.7	6.6	6.5	6.4	6.8	6.7	6.6	6.5	6.9	6.8	6.7	6.6	
	4.**Перекид назад, вперед. Підйоми з розгином з голови і рук (якість виконання)	5	Більше 9 балів																4	8-9 балів																3	7-8 балів																												
	5.**Падіння на руки стрибком (якість виконання)	5	Більше 9 балів																4	8-9 балів																3	7-8 балів																												
	6.**Сальто вперед з розгону (якість виконання)	5	Більше 9 балів																4	8-9 балів																3	7-8 балів																												
Спрингність	7.В.п .Міст, руки сполучені в «гачок», передпліччя торкаються килима. Забігання на мосту по 5 разів у кожную сторону (якість виконання)	5	Більше 9 балів																4	8-9 балів																3	7-8 балів																												
	8.В.п Міст, руки сполучені в «гачок». Передпліччя стосуються килима	5	Більше 9 балів																4	8-9 балів																3	7-8 балів																												
	Переворотиз місця – 5 разів(якість виконання)	5	Більше 9 балів																4	8-9 балів																3	7-8 балів																												
	9.*В.п. Міст, руки сполучені в «гачок» передпліччя торкаються килима. Забігання на мосту по 5 разів в кожную сторону (якість виконання)	5																				4		21	20																			3		22	21																		
	10.*Сальто назад з	5																				4		22	21																				3		23	22																	

Контрольована фізична якість	№ Контрольні вправи	Вагові категорії																				
		оцінка	До 52 кг				До 62 кг				До 74 кг				До 90 кг				Більше 90 кг			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	2	4
	місця (якість виконання)	4	8-9 балів																			
		3	7-8 балів																			
Гнучкість	11. Міст з упором голою і руками. Відношення висоти (відстань від поверхні килима до поясиці) до довжини (відстань від голови до ніг)	5	Від 1 і вище від 0.99 до 9.0 від 0.89 до 0.8																			
		4																				
		3																				
	12. Нахил вперед, стоячи на підвищенні (відстань від підвищення до пальців, см)	5	8	9	10	11	9	10	11	12	10	11	12	13	14	12	13	14	12	13	14	15
		4	4	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9	10	8	9	10	8	9	10	11
		3	0	1	2	3	0	2	3	4	0	2	3	5	6	0	4	6	0	3	5	7

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алиханов И. И. Вольная борьба : Учеб. пособие для спортсменов-разрядников / И.И. Алиханов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 256 с.
2. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – Изд. 2-е, перераб., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
3. Бекетов В. А. На ковре – юные борцы. / В. А. Бекетов – К.: Здоровье, 1990. – 160с.
4. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 223 с.
5. Бомпа Тудор О. Подготовка юных чемпионов: [Программы и тесты: от 6 до 18] / Тудор О. Бомпа. – М. : АСТ : Астрель, 2003. – 258 с.
6. Бочелюк В.Й. Психология спорту: навчальний посібник / В.Й. Бочелюк, О.А. Черепехіна. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 224 с.
7. Вайцеховский, С. М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
8. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.
9. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.
10. Виру А.А. Гормоны и спортивная работоспособность / А.А. Виру, П.К. Кырге. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 159с.
11. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі / Ю.М. Віленський, М.С. Дубовіс. – К.: Здоров'я, 1987. – 128 с.
12. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта/ Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 298с.
13. Волков В.М. Спортивный отбор. / В.М. Волков, В.П. Филин – М.: ФиС, 1983. – 176 с.
14. Гуков, Л. К. Пособие по классической борьбе : метод. пособие для проф.-тех. учеб.заведений / Л. К. Гуков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Выш. шк., 1983. – 238 с. : ил., табл.
15. Дахновский В.С. Подготовка борцов высокого класса / В.С. Дахновский, С.С. Лещенко. – К.: Здоров'я, 1989. – 189 с.
16. Допинг и эргогенные средства в спорте / под ред. В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2003. – 576 с.
17. Дубровский В.И. Спортивный массаж / В.И. Дубровский. – М: Шаг, 1994. – 448 с.

18. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
19. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет / Дымов Я. М. – К.: Логос, 2006. – 319 с.
20. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 236 с.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
22. Уильямс Мелвин. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки: учебное пособие / Мелвин Уильямс. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 255 с.
23. Мягченков Н.И. Классическая и вольная борьба: справочник / Н.И. Мягченков Н.И. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 243 с.
24. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М. Я. Набатникова. – М.: ФиС, 1982. – 129 с.
25. Новиков А. А. Спортивная борьба / А. А. Новиков. – М., 1971. – 136 с.
26. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Озолин Н.Г. – М.: Физ- культура и спорт, 1970. – 478 с.
27. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Озолин Н. Г. – М. : АСТ : Астрель , 2004. – 863 с.
28. Пістун А.І. Спортивна боротьба / А.І. Пістун. – Львів: «Тріада плюс», 2008. – 864 с.
29. Питание в системе подготовки спортсменов / Под ред. В.М. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой. – К. : Олимпийская литература, 1996. – 223с.
30. Платонов В.Н. Подготовка юного спортсмена / Платонов В.Н., Сахновский К.П. – К.: Радянська школа, 1988. – 288 с.
31. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / Платонов В.М., Булатова М.М. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.
32. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
33. Похоленчук, Ю. Т. Современный женский спорт / Ю. Т. Похоленчук, Н.В. Свешникова. – Киев : Здоров'я, 1987. – 190 с.
34. Практикум по спортивной психологии / под ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 288 с
35. Преображенский С. А. Вольная борьба : Метод. пособие / С.А. Преображенский. – Москва : Воениздат, 1967. – 127 с.

36. Психология спорта : хрестоматия / сост.-ред. А. Е. Тарас. – М. : АСТ ; Минск : Харвест, 2007. – 346 с.
37. Ревнивцев Б.А. Путь к пьедесталу / Б.А. Ревнивцев. – Житомир, 1994. – 136 с.
38. Олейник С.А. Фармакология спорта / С.А. Олейник, Л.М. Гунина, Р.Д. Сейфулла. – Киев: Олимпийская литература, 2010. – 640 с.
39. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: Учебное пособие / Л.П. Сергиенко. – К.: Вища школа, 2004. – 631 с.
40. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов / А.Г. Станков, В.П. Климин, И.А. Письменский. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
41. Спортивна морфологія : навч. посіб. / Савка В.Г., Радько М.М., Воробійов О. О. та ін. ; [за ред. Радька М. М.]. – Чернівці : Книги-XXI, 2007. – 194 с.
42. Спортивная борьба / под ред. А.П. Купцова. – М.: ФиС, 1976. – 424 с.
43. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / сост. и общ. ред. И.П. Волкова. – СПб.: Питер, 2002. – 384 с.
44. Спортивная фармакология и диетология / под ред. Олейника С.А., Гуниной Л.М. – Москва : Вильямс, 2008. — 256 с.
45. Тотоонти И.Х. 100 лет вольной борьбы / И.Х. Тотоонти. – Владикавказ: ОЛИМП, 2005. – 200 с.
46. Туманян Г.С. Спортивная борьба / Г.С. Туманян. – М.: ФиС, 1985. – 144 с.
47. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : Учеб. пособие в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Сов. спорт, 2000
48. Уэйнберг Р.С. Основы психологи спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К.: Олимпийская литература, 1998. – 334 с.
49. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Г. Шахлина. – К.: Наук. думка, 2001. – 326 с.
50. Шепилов, А.А. Выносливость борцов / А.А. Шепилов, В.П. Климин. – М.: ФиС, 1979. – 128 с.



Навчальне видання

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Навчально-методичний посібник

### Автори:

**Абдуллаєв Алтай Карам огли** – майстер спорту СРСР, заслужений тренер України, в.о. доцента кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивної дисципліни Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

**Ребар Інеса Василівна** – майстер спорту міжнародного класу України, чемпіон Європи, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивної дисципліни Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Підписано до друку 14.09.2018 р. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. акр. 17,73. Тираж 300 примірників. Замовлення № 2225.

Видано та надруковано ФО-П Одиног Т.В.  
72313, м. Мелітополь, вул. Героїв Сталінграду, 3а, тел. (067) 61 20 700  
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до  
Державного реєстру видавців, виробників і розповсюджувачів видавничої продукції від  
29.01.2013 р. серія ДК № 4477