

Використання комбінацій в процесі індивідуалізації підготовки борців вільного стилю

Сергій Пакулін

*Інститут економіки природокористування та сталого розвитку Національної академії наук України, Україна
відділ соціоекологічних проблем сталого розвитку, доктор економічних наук*

Костянтин Ананченко

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна
кафедра єдиноборств, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*

Євген Ручка

*Харківська державна академія фізичної культури, Україна
кафедра єдиноборств, аспірант*

Анотація. Мета проведеного дослідження – вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій. В основі запропонованої авторами методики індивідуалізації підготовки юних борців, яка враховує показники психомоторики, рухові переваги, «коронні» комбінації, лежить ситуативне моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення двобою. Результативні комбінації юних борців атакуючого стилю: наступальне маневрування, силова дія, розвідувальні і обманні комбінації, використання швунгів, захоплені і кидки в стійці, реалізація індивідуальної манери ведення двобою. Для борців контратакуючого стилю характерні наступні результативні комбінації: маневрування, блокуючі і випереджаючі комбінації, кидки в стійці і перевороти в партері, індивідуальна манера ведення двобою, вдосконалення комбінацій в умовних і змагальних двобоях. В процесі педагогічного експерименту доведена ефективність запропонованої методики. Доведено, що використання комбінацій прийомів сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки юних борців вільного стилю. Індивідуальна техніко-тактична підготовка юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій підвищує результативність їх виступів на змаганнях.

Ключові слова: боротьба вільного стилю, борець, індивідуалізація, комбінаційна боротьба.

LCC Subject Category: GV1100-1150.9

DOI: 10.22178/pos.19-10

Вступ

Процес індивідуалізації підготовки юних борців вільного стилю є важливим об'єктом вивчення спортивної науки. Підвищенню ефективності спортивної підготовки борців вільного стилю, результативності їх змагальної діяльності сприяє використання комбінацій прийомів. Індивідуальна підготовка в спорті грає важливу роль, оскільки вона допомагає вигравати двобої при високому рівні суперництва. Її необхідність обумовлена високим рівнем вимог, що пред'являються спортив-

ною діяльністю до особових, функціональних, потенційних можливостей юних спортсменів. Істотним резервом підвищення їх спортивної майстерності є подальше вивчення індивідуальних схильностей і рухових переваг спортсменів в конкретних умовах змагальної діяльності.

Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які займаються питаннями підготовки борців: Л. Д. Айсуєв [1], В. А. Воробйов [2], С. В. Латишев [3], Р. В. Первачук [4], А. І. Піс-

тун [5], Ю. М. Рогов [6], М. В. Тапхаров [7] та ін. Проте проблема використання комбінацій в процесі індивідуалізації підготовки борців вільного стилю розглянута в сучасних наукових публікаціях недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Мета дослідження – вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій.

Результати дослідження

Змагальна діяльність в боротьбі вільного стилю є складною взаємозв'язаною і взаємозалежною системою взаємодій, спрямованих на досягнення високого спортивного результату в умовах конкуренції, жорсткого суперництва, високомотивованого зіткнення претендентів нагороди [8]. Відмітною особливістю змагальної діяльності борців вільного стилю є усвідомлення «особового сенсу» в досягненні найвищого спортивного результату. Характерний високий рівень мотивації, який реалізується в максимальній самовіддачі спортсменів, в результативній діяльності слід

розглядати як її системоутворюючий чинник. Саме високий рівень мотивації змагальної діяльності має на увазі особливий стан особи борців вільного стилю, що формується в результаті адекватного співвідношення індивідуальних можливостей з бажаним спортивним результатом.

Компонентами результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю є:

- рівень тактико-технічної підготовки;
- рівень психологічної підготовки;
- оптимізація психічного стану;
- індивідуальна манера ведення двобою;
- використання комбінацій;
- коронний прийом;
- змагальний досвід;
- передбачувана поведінка суперників на основі вивчення їх тактико-технічних дій на змаганнях;
- застосування борцями відпрацьованих в тренувальному процесі технічних прийомів і комбінацій під впливом негативних чинників і стресу під час турнірних двобоїв.

Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю представлені на рис. 1.



Рисунок 1 – Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю

Особливе значення ми приділяємо проблемі конфліктного єдиноборства, коли відпрацьовані в тренувальному процесі технічні прийоми і зв'язки юні борці не виконують під впливом негативних чинників. Результативні технічні комбінації недостатньо активно реалізуються в умовах турнірних двобоїв, уповільнюючи зростання спортивної майстерності. Це актуалізує необхідність нових підходів до процесу індивідуалізації підготовки юних борців вільного стилю [9].

Проведений нами комплексний відеоаналіз і узагальнення результатів основних змагань юних борців вільного стилю Харківської області, звітної документації, опитування провідних фахівців виявило, що рівень спортивної майстерності багатьох команд вирівнюється, посилюється конкуренція, немає явних фаворитів і домінуючих технологій підготовки не лише на рівні регіону, але і в Україні в цілому. Головним стратегічним резервом ми вважаємо індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки, своєрідність індивідуального стилю ведення двобою і використання комбінацій, які в умовах максимальної напруги сил визначають спортивний результат.

Нами узагальнені показники техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю Харківської області ($n = 36$) атакуючого ($n = 21$) і контратакуючого ($n = 15$) стилю ведення двобою.

Проведений аналіз виявив наступні результативні змагальні комбінації представників атакуючого (АС) і контратакуючого (КС) стилю ведення двобою.

Найбільш часто використовувані змагальні комбінації борців АС ($n = 21$) включають:

- розвідувальні і обманні дії;
- варіанти зручних захоплень з результатом;
- варіанти атаки в стійці з результатом;
- варіанти атаки в ноги (бічні проходи);
- фізичний і психологічний натиск;
- захоплення суперника за шию (переведення в партер, кидки із стійки);
- зміна напрямів атаки;
- швунги голови і тулуба (проходи в ноги, атаки в стійці);
- підсічки вільної від ваги ноги (виведення з рівноваги, сегменти атаки суперника).

Борці КС ($n = 15$) частіше використовують:

- виявлення і використання слабких сторін супротивника (провокації);
- позначення атаки, вичікування і використання помилок;
- ведення боротьби на краю килима, виштовхування (пересування, захоплення, блокування);
- сковування, блокування рук супротивника;
- випередження атакуючих дій;
- захисти і кидки із зачепом ніг;
- захисти і кидки прогином із захопленням однієї, двох рук;
- ведення зустрічного активного двобою.

Анкетне опитування, в якому взяли участь 14 тренерів Харківської області, виявило, що борці АС і КС ведення двобою застосовують різні результативні змагальні комбінації. Для юних борців АС характерні:

- швунги (ривки, поштовхи, натискання будь-якою частиною тіла), уміння виводити суперника з рівноваги – 77,4% опитаних респондентів;
- активний початок і утримання переваги – 63,7%;
- реалізація зручних динамічних ситуацій в стійці – 58,9%;
- створення видимої активної боротьби в стійці, безперервний тиск відмітили 52,1% опитаних респондентів;
- атака в ноги – 50,3%;
- реалізація високо оцінюваних суддями технічних дій – 49,6%;
- використання комбінацій з двох-трьох прийомів – 44,7%.

Для борців КС виявлені інші результативні техніко-тактичні дії, що забезпечують перемогу над суперником:

- уміння використовувати помилки суперника – 69,5%;
- уміння працювати на випередження – 68,8%;
- створення штучних «програшних» ситуацій – 68,4%;
- уміння боротися на краю килима – 65,7%;
- уміння реалізувати «вичікувальну» тактичну установку – 64,3%;
- уміння боротися в обопільному захопленні – 63,7%;
- уміння застосовувати «збиваючі» чинники – 59,7% опитаних.
- використання комбінацій з двох-трьох прийомів – 36,1%.

Дослідження дозволило нам сформулювати основні алгоритми і модулі результативних змагальних комбінацій, спираючись на об'єктивно отримані і узагальнені модельні характеристики борців атакуючого і контратакуючого стилю ведення двобоїв. На цій базі нами була розроблена методика індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій.

Дослідження, створення і використання модельних характеристик можливе лише в умовах тренувального процесу, що базується на результатах контролю. В цьому полягає основна функція моделювання в спорті. Для цілісного уявлення про моделювання підготовленості необхідно мати модельні характеристики початкового, поточного і ідеального стану юного спортсмена. Без знання моделей спортсменів вищої кваліфікації не можливо розв'язати проблему ефективного управління спортивним тренуванням. У той же час моделювання підготовленості повинне йти паралельно з моделюванням тренувальних дій і змагальної діяльності, взаємозв'язок цих показників витікає з самої істоти системного підходу. Дані про оперативний, поточний і етапний стан юного борця вільного стилю повинні аналізуватися у взаємозв'язку з результатами термінового, поточного кумулятивного тренувального ефекту.

У зв'язку з цим отримана інформація розглядалася нами у взаємозв'язку з характером, спрямованістю і обсягом тренувальних дій. Таким чином, модельні характеристики, як нормативні вимоги до компонентів підготовленості, характеризують рівень, який повинен досягти спортсмен до моменту основного змагання або конкретного етапу підготовки.

Одним з видів моделювання є створення «моделей найсильніших спортсменів», «моделей чемпіонів», або модельних характеристик. Їх зіставлення із справжнім станом спортсменів дає можливість раціонально управляти їх підготовкою. У зв'язку з цим можна відмітити, що розроблена досить велика кількість модельних характеристик, починаючи з найбільш загальних, наприклад, оптимального віку чемпіонів найбільших змагань, стажу занять до показників фізичної, техніко-тактичної, психічної підготовленості і так далі.

В ієрархії методів вдосконалення спортивної майстерності борців моделювання займає головне місце услід за змагальними двобоями. Але для того, щоб моделювати ті або інші ситуації необхідно, щоб вони в достатній мірі опанували навички виконання техніко-тактичних дій.

Модельні характеристики є показниками, що входять до складу моделі спортсмена. Враховуючи, що моделі, як правило, орієнтовані на кінцеві, цільові результати, для системи управління підготовкою юних спортсменів найбільше значення мають базові моделі і модельні характеристики, що входять в них. Оцінка відповідності реальних значень показників підготовленості спортсмена модельним характеристикам, сформованим спеціально для вільної боротьби і кваліфікації спортсмена, характеризує рівень підготовленості спортсменів.

Орієнтація на модельні характеристики, на які повинен вийти юний борець вільного стилю, є необхідністю досягнення гармонійного розвитку і вимогою уникнути передчасного форсування підготовки.

У юнацькому спорті на перше місце висувається ефективність базової підготовки, яка повинна забезпечити підліткам надійну основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Процес управління тренувальним процесом включає: визначення мети; стан керованої системи; розробку програм дій, які передбачають основні перехідні стани системи, визначувані специфікою процесу управління; отримання інформації про певну систему параметрів щодо стану керованої системи в кожен момент управління; обробка і узагальнення отриманої інформації; вироблення коригуючих дій; реалізація коригуючих і нових дій. Зокрема Б. І. Тараканов [10] виділяє цикл з восьми стадій:

- 1) з'ясування тренером і спортсменом цілей, що стоять перед ними;
- 2) аналіз можливостей досягнення цих цілей;
- 3) формулювання завдань на основі виявлення невідповідностей між цілями і можливостями їх досягнення;
- 4) розробка і ухвалення рішень, що включають спектр вузлових дій і основних умов, необхідних для досягнення цілей;

5) складання планів і програм, що фіксують склад і послідовність дій, а також терміни реалізації цих дій;

6) організація виконання планів, що полягає в інформуванні спортсменів про проблеми і шляхи їх рішення, видачу розпоряджень за кожним завданням, створенні системи педагогічних дій для виконання планів, стимулювання дій спортсмена;

7) контроль виконання планів на основі порівняння динаміки проміжних результатів з кінцевою метою підготовки;

8) коригування будь-яких аспектів діяльності спортсмена з метою забезпечення виконання наміченої програми.

При моделюванні змагальної діяльності, на нашу думку, необхідно проводити роботу в наступних напрямках:

– освоїти усі дії борця і їх сукупності (розвідка, атака, контратака, захист, демонстрація активності та ін.);

– індивідуалізувати техніко-тактичну підготовку (формувані свій стиль ведення двобою);

– формувати різні алгоритми поведінки борця в двобої. Цей напрям припускає об'єднання окремих дій в цілісні комплекси (модулі). Наприклад, провести розвідку – добитися переваги; добитися переваги – продемонструвати активність; добитися переваги – утримати її; добитися переваги – реалізувати небезпечне положення.

При моделюванні техніко-тактичної підготовки важливо: включати широкий арсенал техніко-тактичних дій з надійним захистом і контратакуючими діями від захоплення ніг; виконувати установки на двобій (набирати в ході двобою не менше 6–8 балів, виконувати кидки з великою амплітудою, уміти утримувати суперника в небезпечному положенні, уміти реалізовувати стандартні ситуації – захоплення ноги, захоплення тулуба ззаду в стійці і партері, боротьба в партері); уміти боротися в обопільному захопленні, а саме – виконувати кидки; тіснити суперника за килим, у разі, якщо суперник виробив вигідне захоплення, не дати йому виконати прийом або витіснити за килим шляхом скокування і маневрування.

Важливе значення при моделюванні має стратегічна боротьба по усій площі килима, використовуючи свої індивідуальні переваги.

Для вирішення цього завдання необхідно застосовувати різні швунги, захоплення зап'ясть рук спереду, збоку, знизу, переходи з одного захоплення на інше, переслідування суперника по килиму до зони пасивності. Слід уміти тактично закріплювати перевагу за рахунок активного маневру, скокування суперника захопленнями (зап'ясть рук, голови згори, руки збоку і знизу і іншими захопленнями в стійці і партері).

При проведенні контрольних і змагальних двобоїв пропонується реалізовувати алгоритм перемоги: а) над слабким суперником домагатися перемоги на туше або чистої технічної перемоги без балів у суперника; б) над сильним супротивником домагатися переваги в балах.

При цьому обов'язково завершувати двобій потужним спуртом, у тому числі в тренувальному процесі.

Ефективність техніко-тактичних дій в боротьбі залежить: від уміння спортсмена швидко і своєчасно оцінювати конкретну ситуацію, що виникає в ході двобою; уміння переміщати загальний центр тяжіння тіла відносно площі опори; стійкості борців в різних положеннях. Для формування цих умінь доцільно використовувати систему завдань, яка передбачає:

– створення видимості активної боротьби шляхом «переслідування» суперника активними діями в «зоні пасивності», повторних атак біля кордонів робочої площі;

– використання зусиль суперників в «зоні пасивності» з метою створення сприятливих динамічних ситуацій з наступними атакуючими діями;

– використання падінь суперника в партері з метою отримання технічної переваги;

– створення видимості активної боротьби в «зоні пасивності» блокуванням рук суперника знизу;

– використання зусиль і рухів суперника на 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 двобої;

– установку на досягнення яскраво вираженої активності за допомогою атакуючих захоплень, реальних спроб проведення технічних дій.

Ці положення використовувалися нами при узагальненні індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій.

Ситуативне моделювання результативних комбінацій для борців АС включає (рис. 2): наступальне маневрування, розвідувальні і

обманні дії, силову дію на суперника, підготовку і реалізацію зручних захоплень різної складності, виконання кидків з наступним тиском. Цілеспрямованість і варіативність пропонуваніх змагальних комбінацій припускає досягнення і утримання юним спортсменом ситуаційної переваги на всьому протязі двобою.



Рисунок 2 – Ситуативне моделювання результативних комбінацій для борців АС

Для борців КС моделювання змагальних комбінацій включало поетапне чергування варіантів сковування суперника захопленнями (зап'ясть рук, голови згори, руки збоку і знизу

і іншими захопленнями в стійці); створення динамічних ситуацій для контратаки; захисту із збільшенням рухливості пози борця по відношенню до площі опори, що сприяє нейтра-

лізації атакуючих дій. Цілеспрямованість і варіативність пропонуваних змагальних комбінацій для цієї групи були орієнтовані на подолання атакуючого тиску, контратакуюче випередження, використання помилок для результативних дій у відповідь.

Розроблена нами методика індивідуальної техніко-тактичної підготовки юніорів 17–18 років на етапі поглибленої спеціалізації враховувала напрацьований попередній досвід спортивної підготовки борців старших розрядів і включала нові напрями підготовки на основі поглибленого вивчення особової і сенсорної схильності борців до певної манери ведення двобою. Методика зводиться до

персонального вибору і вдосконалення в певній послідовності (з урахуванням індивідуальної манери) окремих операцій в структурі технічної дії, окремих дій в структурі змагальних комбінацій і окремих поведінкових комплексів в структурі змагального двобою, змагального турніру.

Зміст методики включає два цілеспрямовані модулі: модуль (АС) для атакуючих борців, модуль (КС) – для контратакуючих борців, в яких послідовно сформовані умови реалізації результативних змагальних комбінацій: найменування комбінацій, спрямованість дій, завдання ситуацій і необхідні результати виконання завдань (рис. 3).



Рисунок 3 – Ситуативне моделювання результативних комбінацій для борців КС

Компоненти методики сформовані на основі аналізу модельних характеристик борців вищих розрядів.

В ході проведеного дослідження нами були розроблені практичні рекомендації послідовності розучування комбінацій по мірі складності для прискорення їх засвоєння борцями АС:

- прохід в дві ноги, далі переворот в партері схрестним захопленням гомілок;
- прохід в дві ноги, захоплення за тулуб з однією рукою, переворот накатом; або після захисту від перевороту накатом зачеп ногою однойменної ноги суперника із захопленням за голову, переворот «ножиці»; або після захисту від перевороту «ножиці» захоплення руки (рукою) протилежної від зачепа ноги, завести руку за голову, не відпускаючи руку і із зусиллям перевернути супротивника в протилежну сторону від захопленої.
- прохід в одну або дві ноги, переворот накатом;
- кидок через спину «млин», не відпускаючи захоплення (суперник на спині), встати на міст і утримання спиною супротивника на лопатках;
- кидок через спину із захопленням руки на плече «кочерга», не завершуючи кидок розворот на 180 градусів прохід в дві ноги (будь-яка із запропонованих атак в партері);
- захоплення руки знизу різнойменною рукою швунгом до низу, захоплення голови згори, далі збиття в партер, забігти за спину, переворот накатом;
- захоплення руки знизу різнойменною рукою, поштовх і захоплення різнойменною ногою вільною ногою, збиття в партер, далі будь-який із запропонованих переворотів в партері;
- захоплення голови згори, пресувати з метою збити суперника в партер, далі дати суперникові витягнути голову, виконати атаку в ноги;
- захоплення голови згори, далі внутрішній зачеп і утримання;
- переведення руки захоплення тулуба, кидок через груди, утримання;

– нирок під руку, захоплення руками за тулуб, звалювання або кидок через груди.

Послідовність розучування комбінацій по мірі складності для прискорення їх засвоєння борцями КС наступна:

- при захисті від проходу в ноги сісти на таз і виконати зворотний пояс;
 - при захисті від проходу в ноги виявитися згори суперника, виконати переворот «ключ» (голова суперника між ніг);
 - при захисті від проходу в ноги захоплення голови суперника згори, переворот накатом із захопленням за голову і руки;
 - при захисті від проходу в ноги розтягнути суперника, виконати переворот на спину із захопленням за плече;
 - дати можливість суперникові виконати захоплення під рукою або за тулуб, далі виконання кидка «відхопленням» (захоплення руки згори і підбив однойменної ноги своєю ногою);
 - дати можливість суперникові виконати бічне захоплення руки і виконати бічний прохід в ноги;
 - дати можливість суперникові виконати бічне захоплення руки, зближуватися з ним, витягнути руку, встати в положення «груди в груди» з суперником (обопільне захоплення) і виконати «переступ»;
 - при захисті від проходу в ноги залишитися в стійці, виконати кидок «обвив»;
 - при виконанні суперником кидка через стегно той, що контратакує, виконує кидок через груди;
 - віддати захоплення за тулуб під руками і виконати кидок через груди із захопленням двох рук згори;
 - дати супротивникові виконати захоплення голови згори, далі той, що контратакує, виконує «висидь», із зусиллям, прогинаючи спину, зближується, просовуючи голову за спину суперника, піднімає його, виконує звалювання або кидок.
- Нами був проведений педагогічний експеримент для обґрунтування ефективності методики індивідуальної техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій. У

ньому взяли участь дві групи юних борців вільного стилю Харківської області (n = 28) по 14 борців. У експериментальній групі борці були заздалегідь розподілені в групи АС (n = 7) і КС (n = 7) стилю ведення двобою. Нами були розроблені персональні програми підготовки на основі модулів, розрахованих на 12 мікроциклів.

З метою підвищення мотивації юних борців вільного стилю було організовано: регулярний комплексний контроль провідних показників майстерності; спрямовані тренувальні комплекси; заняття з самоаналізу і самоконтролю змагальної діяльності спортсменів. У кожному мікроциклі ставилися конкретні завдання: нові уміння розвідки, атаки, контратаки, атакуючих і блокуючих захоплень, реалізація небезпечних положень, ліквідація небезпечних положень, утримання досягнутої переваги. Вибір і вдосконалення 2-3 результативних комбінацій завершувалися умовними і вільними двобоями, у кінці кож-

ного місяця – кваліфікаційні змагання, що посилюють конкуренцію за місце в команді Харківської області. Результативність змагальних комбінацій розраховувалася за розробленою нами рейтинговою системою, що дозволяє узагальнювати динаміку і якість освоєння рухових дій, а також рівень розвитку спеціальних фізичних якостей на конкретному етапі спортивної підготовки юних борців вільного стилю.

Індивідуальний підхід техніко-тактичної підготовки борців атакуючої і контратакуючої манери ведення двобою здійснювався на основі застосування модельних характеристик борців вищої кваліфікації, які враховують специфіку і послідовність застосування результативних змагальних комбінацій.

Відмінності показників підготовленості юних борців вільного стилю контрольної (КГ) і експериментальної (ЕГ) груп після експерименту наведені у табл. 1.

Таблиця 1 – Показники техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю КГ і ЕГ після експерименту

| Показники | ЕГ (M1±σ) | КГ (M2±σ) | Відхилення (M1 – M2) | | P |
|---|------------|------------|----------------------|-------|-------|
| | | | од. | % | |
| Ефективність атакуючих комбінацій, умов. од. | 0,78±0,037 | 0,67±0,033 | 0,110 | 14,10 | <0,05 |
| Ефективність контратакуючих комбінацій, умов. од. | 0,82±0,039 | 0,61±0,030 | 0,210 | 25,61 | <0,05 |
| Ефективність захисних комбінацій, умов. од. | 0,47±0,018 | 0,39±0,019 | 0,080 | 17,02 | <0,05 |
| Кількість результативних комбінацій в двобої, умов. од. | 5,1±0,208 | 3,40±0,166 | 1,700 | 33,33 | <0,05 |

Як видно з табл. 1, достовірні відмінності показників техніко-тактичної підготовленості юних борців вільного стилю (КГ) і (ЕГ) груп після педагогічного експерименту виявлені за усіма представленими показниками.

Юні борці вільного стилю експериментальної групи за період педагогічного експерименту успішніше виступали на турнірах, займали вищі місця, успішно закріпилися у складі збірної команди Харківської області за своїм віком. У контрольній групі спостерігалися нижчі показники за результатами змагань.

Висновки

1. Змагальна діяльність юних борців вільного стилю спрямована на перемогу в конфліктній

ситуації двобою. Спортивний результат забезпечується максимальним проявом індивідуальних здібностей борців, що реалізуються в конкретному стилі ведення двобою. Результативні змагальні комбінації борців обумовлені різними алгоритмами рухових дій, які формуються в індивідуальному стилі ведення двобоїв. Відмінності пояснюються індивідуальними особливостями борців. Так, у юних борців АС краще показники сенсомоторних функцій: реакція вибору з декількох альтернатив, час рішення оперативних завдань, проста зорово-моторна реакція, темп рухів. У борців КС основними показниками являються: реакція на рухомий об'єкт, координація за профілем (торкання), швидкість ухвалення рішень, об'ємна увага.

2. В основі пропонованої методики індивідуалізації підготовки юних борців, яка враховує показники психомоторики, рухові переваги, «коронні» комбінації, лежить ситуативне моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення двобою. Результативні комбінації юних борців АС: наступальне маневрування, силова дія, розвідувальні і обманні комбінації, використання швунгів, захоплень і кидків в стійці, реалізація індивідуальної манери ведення двобою. Для борців КС характерні наступні результативні комбінації: маневрування, блокуючі і випереджаючі комбінації, кидки в стійці і перевороту в партері, індивідуальна манера ведення двобою, вдосконалення комбінацій в умовних і змагальних двобоях.

3. В процесі педагогічного експерименту доведена ефективність запропонованої методики. У експериментальній групі спостерігається поліпшення показників результатив-

них комбінацій: коефіцієнт ефективності атакуючих комбінацій підвищився на 14,10% ($p < 0,05$); коефіцієнт ефективності контратаки – на 25,61% ($p < 0,05$); коефіцієнт ефективності захисних комбінацій – на 17,02% ($p < 0,05$); кількість результативних комбінацій в двобої – на 33,33% ($p < 0,05$). Дослідження підтвердило, що використання комбінацій прийомів сприяє підвищенню ефективності спортивної підготовки юних борців вільного стилю. Індивідуальна техніко-тактична підготовка юних борців вільного стилю на основі результативних змагальних комбінацій підвищує результативність їх виступів на змаганнях.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – експериментальне підтвердження ефективності методики індивідуалізації передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю та поліпшення їх психологічного стану.

Список інформаційних джерел

1. Айсуев Л. Д., Сагалеев А. С., Тапхаров М. В. Теоретические аспекты и методические основы обучения технике спортивной борьбы. *Вестник Бурятского университета. Сер. 8. Теория и методика обучения в вузе и школе.* 2003. Вып. 7. С. 200–209.
2. Воробьев В. А., Тараканов Б. И. Научно-методологические основы подготовки юных борцов. Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2007. 80 с.
3. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.
4. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2013. Вип. 7. С. 55–62.
5. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів : Тріада плюс, 2008. 862 с.
6. Рогов Ю. Н., Гожин В. В., Дементьев Ю. Н. *Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов.* *Спортивный психолог.* 2013. № 2. С. 20–26.
7. Тапхаров М. В. *Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности* : дис канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2007. 129 с.
8. Ананченко К. В., Пакулін С. Л. Підвищення спортивної майстерності курсантів-єдиноборців Національної академії Національної гвардії України. *Траектория науки.* 2016. № 9. С. 2.1–2.8. doi: [10.22178/pos.13-7](https://doi.org/10.22178/pos.13-7).
9. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. *Траектория науки.* 2016. № 12. С. 9.1–9.12. doi: [10.22178/pos.17-14](https://doi.org/10.22178/pos.17-14).
10. Тараканов Б. И. *Педагогическое руководство физической и технико-тактической подготовки борцов* : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. СПб., 2000. 45 с.

© С. Пакулін, К. Ананченко, Є. Ручка

Стаття отримана 30.01.2017, прийнята 26.02.2017, оприлюднена online 28.02.2017

Using Combinations in the Process of Individualization of Freestyle Wrestlers' Training

Serhij Pakulin

Institute of Environmental Economics and Sustainable Development of the National Academy of Science of Ukraine, Ukraine; Department of Social Problems of Sustainable Development, Doctor of Sciences (Economics)

Konstantin Ananchenko

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine
Department of Single Combats, PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor*

Yevhen Ruchka

*Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine
Department of Single Combats, Graduate Student*

Abstract. The purpose of the study is improving the individualization of training freestyle wrestlers through the use of effective competitive combinations. Proposed by the authors methods of individualization of training young fighters, considering the psychomotor data, motor benefits and the "Crown's" combinations is based on situational modelling of competitive combinations and specific style of fight. Successful combination of young fighters' attacking style includes offensive maneuvering, power performance, intelligence and deceptive combinations, using shvungs, grabs and throws in a rack, implementation of individual driving style of the match. Fighters' counterattacking style is characterized by the following effective combination of maneuvering, blocking and advanced combinations and throws in front flips on the ground, the individual driving style of fight, improvements in combinations of conventional and competitive duels. In the course of pedagogical experiment the effectiveness of the proposed method has been proved. It has been found out that implementation of different combinations of techniques enhances the effectiveness of sports training of young freestyle fighters. The individual technical and tactical training of young freestyle wrestlers based on competitive productive combinations increases the effectiveness of their performance in the competition.

Keywords: wrestling freestyle; fighter; individualization; combinational struggle.

LCC Subject Category: GV1100-1150.9

DOI: 10.22178/pos.19-10

References

1. Ajsuev, L. D., Sagaleev, A. S., & Tapharov, M. V. (2003). Teoreticheskie aspekty i metodicheskie osnovy obuchenija tehnike sportivnoj bor'by [Theoretical aspects and methodical bases of training techniques of wrestling]. *Vestnik Burjatskogo universiteta. Ser. 8. Teorija i metodika obuchenija v vuze i shkole*, 7, 200–209 (in Russian).
2. Vorob'ev, V. A., & Tarakanov, B. I. (2007). *Nauchno-metodologicheskie osnovy podgotovki junyh borcov* [Scientific-methodological bases of preparation of young fighters]. Saint-Petersburg: Olimp-SPb (in Russian).
3. Latyshev, S. V. (2014). *Naukovo-metodychni osnovy indyvidualizatsii pidhotovky bortsiv* [Scientific-methodical bases of individualization of training of fighters] (Doctoral thesis). Kiev: NAFVS (in Ukrainian).
4. Pervachuk, R. V. (2013). *Indyvidualizatsiia trenovalnoho protsesu bortsiv riznoho styliu vedennia sutychky* [Individualization of training process of fighters of different style of conduct of duels]. *Naukovyi chasopys NPUim. M. P. Drahomanova*, 7, 55–62 (in Ukrainian).

5. Pistun, A. I. (2008). *Sportyvna borotba* [Wrestling]. Lviv: Triada plius (in Ukrainian).
6. Rogov, Ju. N., Gozhin, V. V., & Dement'ev, Ju. N. (2013). *Metodika formirovanija obraza atakujushhego dejstvija u junyh borcov* [Methods of forming the image of the attacker's actions have young fighters]. *Sportivnyjpsiholog*, 2, 20–26 (in Russian).
7. Tapharov, M. V. (2007). *Metodika obuchenija tehnike vol'noj bor'by v sootvetstvii s sovremennymi trebovanijami sorevnovatel'noj dejatel'nosti* [Methods of teaching the art of wrestling in accordance with modern requirements of competitive activity] (Doctoral thesis). Ulan-Udje: n. d. (in Russian).
8. Ananchenko, K. V., & Pakulin S. L. (2016). Pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti kursantiv-iedynobortsiv Natsionalnoi akademii Natsionalnoi hvardii Ukrainy [Increasing the Sportsmanship of Cadets Combat of the National Guard National Academy of Ukraine]. *Path of Science*, 2(9), 2.1–2.8. doi: 10.22178/pos.13-7 (in Ukrainian).
9. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Ruchka, Ie. V. (2016). Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi ta psykholohichnoi pidhotovky bortsiv vilnoho stylu [Improving Technical, Tactical and Psychological Preparation of Freestyle Wrestlers]. *Path of Science*, 2(12), 9.1–9.12. doi: 10.22178/pos.17-14 (in Ukrainian).
10. Tarakanov, B. I. (2000). *Pedagogicheskoe rukovodstvo fizicheskoy i tekhniko-takticheskoy podgotovky bortsov* [Teaching guide physical and technical-tactical preparation of fighters]. (Doctoral thesis). Saint-Petersburg: n. d. (in Russian).

© S. Pakulin, K. Ananchenko, Y. Ruchka

Received 2017-01-30, Accepted 2017-02-26, Published online 2017-02-28