

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра атлетичних видів спорту

**Стельмах Ю. Ю.**

Лекція № 7

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ  
СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНИХ ВИДАХ БОРОТЬБИ**

з навчальної дисципліни

**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-  
педагогічне вдосконалення»**

**(спеціалізація – спортивні види боротьби)**

для студентів 1 курсу

факультету ФКіС та ФПО, ОКР «бакалавр»

Розглянуто та затверджено  
на засіданні кафедри АВС

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р.

Зав.кафедрою АВС

доцент \_\_\_\_\_ Ф.І.Загура

## План

- 1) Класифікація тактики в спортивній боротьбі.
- 2) Класифікація тактики сутички в спортивній боротьбі.
- 3) Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
- 4) Аналіз прикладів тактичних рішень в спортивних видах боротьби.
- 5) Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
- 6) Особливості навчання тактиці
- 6) Контрольні запитання.
- 7) Рекомендована література.

Спортивні досягнення в циклічних видах спорту можливі за рахунок використання якості опорно-рухового апарату та забезпечують систем організму. Ці системи в процесі спортивного тренування піддаються певному навчанню і вихованню.

У програмних видах спорту на перший план виступають координаційні задатки і якість навчання складним рухам. У ситуаційних видах спорту (ігри, єдиноборства) до всього перерахованого додаються особливі вимоги до швидкості переробки інформації, що надходить ззовні, до здатності оцінювати постійно мінливі події, приймати адекватні рішення і швидко їх реалізовувати. Все це вимагає високих інтелектуальних здібностей, добре навчених і високої завадостійкості всіх систем організму.

Питання доцільного використання арсеналу технічних дій на основі фізичних і психічних можливостей складають поняття тактики.

Тактика виступи, зустрічі, бою має місце у всіх видах спорту. Чим більше невизначеності в майбутні дії, тим більше роль тактики в позитивному результаті зустрічі, тому важливіше значення має попередня навченість тактичним діям в різних ситуаціях бою (зустрічі).

Різноманіття ситуації в єдиноборствах продляє час «видачі» рішення (збільшує латентний період реакції спортсмена), тоді як швидкоплинність

ситуації вимагає його зменшення. Крім того, конфліктність поєдинку може призводити до спотворень в оцінці ситуації.

Щоб зменшити час на вирішення завдань і підвищити завадостійкість дій борця, необхідно заздалегідь моделювати і відпрацьовувати найбільш ймовірні тактико-технічні ситуації та варіанти їх вирішення.

Чим більше технічних дій містить вид спорту, тим більша роль відводиться тактиці їх використання і тим менше потрібно навантажувати забезпечують системи організму.

Оскільки будь-яка наука і практика ґрунтується, як правило, на попередньому досвіді і, таким чином, еволюціонує, в педагогіці тим більше революції бути не повинно.

Тому в цій главі матеріал з тактики спочатку буде викладено у відповідності до змісту підручника «Спортивна боротьба» (1978) - останнього офіційного підручника для інститутів фізичної культури, потім буде представлений систематизований матеріал, необхідний для планування тактичної підготовки.

Тактика - це використання сил і засобів для досягнення бажаного результату в конфліктній ситуації.

Тактика спортивної боротьби безперервно розвивається і збагачується завдяки творчій діяльності спортсменів і тренерів. Вона неминуче оновлюється, якщо в правила змагань вносяться які-небудь зміни. При цьому одні тактичні дії втрачають своє значення, інші, навпаки, набувають його.

Виникають також нові тактичні варіанти боротьби.

Тактична майстерність тісно пов'язане з технічної, фізичної і вольовий підготовленістю. Основним необхідною умовою для вирішення тактичних завдань є технічна підготовленість. Чим вище і різноманітніше технічна майстерність борця, ніж з більшого числа різних вихідних положень він здатний виконувати свої улюблені прийоми, тим легше йому вибрати сприятливий момент для атаки і тим ширше його творчі можливості, багатше і різноманітніше тактика.

Тактичні можливості борця в чому визначаються його фізичними здібностями. Високорозвинені швидкість, сила, спритність, витривалість дозволяють атлетові обирати найбільш вигідні шляхи для досягнення перемоги. Той, у кого добре розвинені спритність і швидкість, може постійно загострювати боротьбу, атакувати противника спуртами, що складаються з серії технічних і тактичних дій, широко користуватися переслідуванням і т. д.

Тактичні можливості борця в чому залежать від його психологічної підготовленості. Сміливого і ініціативного борця відрізняють оригінальність тактичних задумів, здатність нав'язати противнику свої умови ведення сутички. Холоднокровність, витримка, наполегливість, самовладання та інші вольові якості роблять борця здатним обрати вигідні тактичні маневри і добитися їх виконання.

Щоб правильно орієнтуватися в складній, постійно мінливій обстановці сутички, швидко приймати правильне рішення, чітко і своєчасно реагувати на виникаючі зміни, борець повинен володіти логічним мисленням, осмислювати кожен тактичний маневр.

Найважливішою особливістю тактичного мислення є передбачення. Передбачати - значить подумки заглянути вперед, уявити картину майбутніх подій, вловити в них головне, вирішальне, від чого значною мірою залежатиме результат сутички і змагання в цілому. В основі розумової діяльності, що дозволяє борцеві передбачити ймовірний розвиток сутички і змагань у цілому, лежать передусім глибокі знання спортивної боротьби.

Потрібно враховувати особливості майстерності противника і складається обстановки, вміти поставити себе на місце супротивника і передбачити можливі його дії.

Тактика не терпить шаблону. Застосування кожного разу одного і того ж тактичного маневру заважає досягненню кращого результату, так як суперники отримують можливість підготувати контрдії.

Тактика використання зручних статичних та динамічних ситуацій для проведення основної технічної дії.

Тактика проведення технічних дій полягає в вмілому використанні сприятливих умов, що виникають у ході сутички, в умінні створювати ці умови, користуючись різними способами тактичної підготовки. Вона також полягає в найбільш доцільному застосуванні борцем своєї улюбленої техніки, виходячи з конкретно сформованої обстановки в сутичці.

Під час сутички постійно змінюються положення (пози) борців, їх розташування по відношенню один до одного, ступінь і напрямок їх зусиль. Ці фактори, в основному характеризують конкретно сформовану ситуацію в кожен момент сутички.

Сприятливі умови для проведення технічних дій, що виникають в ході сутички. Якщо спробувати умовно розкласти сутичку борців на основні складові її компоненти, то ними виявляться атакуючі і контратакуючі дії, захисту, а також різного роду підготовчі дії, які, в основному, зводяться до маневрування (всіляким пересувань, що переміщення, захвату) і як би заповнюють паузи між атаками, контратаками і захистами.

При здійсненні противником будь-якого з вищевказаних дій створюються моменти, зручні для проведення прийому (контрприйому). Крім цього, сприятливі умови для проведення технічних дій виникають в результаті помилок, що допускаються суперником в ході сутички.

Найбільш простими тактичними діями борця є використання динамічних зусиль противника, який напірає, тягне або заходить в сторону.

Іншим тактичним дією, що не вимагає власних зусиль та проведення якихось маневрів, є використання неправильного розподілу ваги тіла супротивника на опорах. Третім вигідною умовою для проведення прийому є спроба противника придбати захоплення з порушенням власної стійкості. Сприятливі умови, що виникають в сутичці, коли супротивник захищається

Майже будь-який захист від будь-якого прийому (контрприйому) або захоплення, яка приймається противником, одночасно в якійсь мірі сприяє проведенню інших технічних дій і захоплень. Наприклад, в класичній боротьбі захист від кидка підворотом із захопленням руки і тулуба (випрямлення і відхилення тулуба назад) сприяє виконанню збивання з тим же захопленням. У

вільній боротьбі, якщо атакуючий проводить переворот перекатом зворотнім захватом дальнього стегна або далекого стегна з гомілкою і атакується, захищаючись, виставляє руки вперед в упор і опускає ближню ногу вниз, створюються сприятливі умови для перевороту переходом ножицями.

Сприятливі умови, які під атакуючих (контратакуючих) дій супротивника. Протівник під час проведення атакуючої (контратакуючої) дії зазвичай зосереджується на його виконанні, займає нестійке положення, розкриває себе. Це є зручним моментом для проведення зустрічного контрприйому. Сприятливі умови, що виникають під час атаки протівника, можна використовувати повноцінніше, якщо проводити контрприйом в напрямку його зусиль.

У сутичці неодноразово виникають такі ситуації, коли супротивник після невдалої спроби виконати прийом повертається у вихідне положення. У цей момент він так само, як і в попередньому випадку, займає нестійке положення, розкривається. Значне фізичне напруження і психічна мобілізація супротивника при атаці змінюються його деяким розслабленням. У нього можуть виникнути і психічні переживання, пов'язані з невдалою спробою атакувати. Це зручний момент для здійснення відповідного контрприйому.

У процесі сутички протівник може допустити різні технічні та тактичні помилки, що створює сприятливі умови для того чи іншого прийому. Борець не повинен упускати можливості з вигодою використовувати будь-яку помилку суперника.

Відмінна технічна і тактична підготовленість, багатий досвід дозволяють швидко розпізнати навіть найменшу помилку протівника і своєчасно зреагувати на неї, виконавши відповідну дію.

**Тактика створення вигідних статичних та динамічних ситуацій для проведення основного технічного дії.**

Змусити супротивника помилитися (наприклад, розслабитися в невідповідний момент) можна за допомогою таких способів тактичної підготовки, як «повторна атака», «зворотний виклик», «вичікування», «подвійний обман».

*Способи тактичної підготовки сприятливих умов для проведення технічних прийомів.*

Способи тактичної підготовки- цілеспрямовані дії борця, в результаті здійснення яких він викликає відповідну реакцію противника, сприяє проведенню технічних дій.

Одна з відмінних особливостей спортивної боротьби полягає в тому, що дії та поведінку кожного з борців в сутичці в більшості своїй представляють відповідну реакцію на поведінку і дії суперника. Способи, за допомогою яких створюються умови, сприятливі для проведення технічних дій, поділяються наступним чином: способи, завдяки яким борець домагається необхідної йому захисної реакції супротивника («загроза», «сковування»); спосіб, що забезпечує вигідну для борця активну реакцію з боку супротивника («виклик»); способи, в результаті використання яких борець підводить супротивника до того, що він або не реагує на певні дії борця, або реагує ослабленою захистом, розслабленням («повторна атака», «зворотний виклик», «подвійний обман» і «вичікування»).

«Угроза»- це спосіб тактичної підготовки, в результаті здійснення якого борець, створюючи видиму загрозу у здійсненні активних дій (прийомів, контрприйомів і захоплень), змушує противника вдаватися до захисту, що сприяє проведенню прийомів, контрприйомів та їх елементів.

Характерна особливість і величезна перевага способу тактичної підготовки «загроза» полягає в тому, що чим глибше противник йде в захист від помилкової підготовчої дії, чим більше він захоплюється цим захистом (виключаючи лише захист, виражену захопленням), тим більш сприятливі умови створюються в цьому випадку для проведення атакуючим наступного дії.

«Сковування» - спосіб тактичної підготовки, спрямований на те, щоб позбавити противника свободи дій і тим самим домогтися від нього захисної реакції, що сприяє проведенню прийомів та їх елементів.

Для підготовки сприятливих умов використовуються різного роду захвати, обмежують дії противника, а також помилкові прийоми і положення по відношенню до краю килима.

Зосередивши увагу на звільненні від такого захоплення і не контролюючи інші свої дії, противник, як правило, розкриває себе, і атакуючий отримує можливість успішно провести атаку.

Визов- спосіб тактичної підготовки, завдяки якому борець викликає противника на активні дії, які б виконання намічених ним (борцем) контрприемов, прийомів і елементів. При переході до активних дій противник розкривається і тим самим створює борцю умови для здійснення зустрічних або відповідних контратак.

Серед інших способів тактичної підготовки виклик в даний час займає одне з провідних місць, особливо в єдиноборстві з супротивником, який, боячись суперника, ухиляється від активних дій і йде в глухий захист.

Як засіб для здійснення цього способу тактичної підготовки використовуються: помилкові пози (положення тіла, частин тіла), прийоми, пересування і демонстрація втоми.

Викликом в більшості випадків підготовляються сприятливі ситуації для виконання контрприемов. Здійснення цього способу тактичної підготовки вимагає від борця не тільки великого мистецтва в маскуванні справжніх намірів, володіння відточеною технікою застосовуваних контрприемов, але й високорозвиненого якості швидкості, вміння добре орієнтуватися в складній обстановці. Вловивши потрібний момент в атаці противника, борець повинен несподівано випередити дії атакуючого улюбленим контрприйомам. Найменша затримка в діях, промах тут неприпустимі, тому що цим може з успіхом скористатися противник.

*Повторна атака.* Цей спосіб тактичної підготовки полягає в тому, що борець двічі (або більше число разів) проводить один і той же прийом. Причому перша спроба і всі інші, крім останньої, - помилкові. Атакуючий проводить їх з невеликими зусиллями і не настільки різко, прагнучи дезорієнтувати атакується супротивника. Останній, відбивши таку атаку без великої напруги сил, протиставляє повторній спробі атакуючого така ж кількість зусиль, як і першою. Але в другій, істинній, атаці борець діє швидше і докладає значно



більші зусилля, в результаті захист супротивника виявляється зруйнованою.

Чималу роль в успіху такої атаки грає несподіванка дій.

Багато українських та зарубіжних борці часто вдаються до застосування цього способу підготовки умов для виконання своїх прийомів.

Подвійний «обман»- спосіб тактичної підготовки, що полягає в тому, що борець видає намічений до проведення дійсний прийом за неправдивий і тим самим знижує мобілізаційну готовність супротивника до захисту від даного прийому. Найчастіше борець навмисне демонструє перед противником перехід від одного прийому до іншого, і застосовується цей спосіб після того, як захоплення на прийом уже здійснений. Противник, переконаний у тому, що спроба атакуючого провести прийом є помилковою, або зовсім не реагує на нього, або реагує не на повну силу, тим самим створюючи сприятливі умови для завершення атаки даним прийомом. Цей спосіб підготовки проходить більш успішно, якщо йому передувало проведення прийому, підготовленого загрозою, де в якості хибної дії був той прийом, який тепер борець наміру виконувати, користуючись подвійним обманом.

Зворотній виклик- спосіб тактичної підготовки, що полягає в тому, що борець на якийсь момент навмисне припиняє активно впливати на супротивника і в результаті отримує таку ж реакцію з його боку (супротивник розслабляється).

Використовуючи цю ситуацію, борець несподівано різко атакує.

Зворотнім викликом борець може підготувати зручну ситуацію для проведення будь-якого певного прийому і створити загальний сприятливий тактичний фон для виконання цілого ряду технічних дій. Борцю необхідно бути готовим у будь-яку мить застосувати захист або виконати контрприйом в тому випадку, якщо супротивник, всупереч задуму борця, що не розслабиться, а перейде до активних дій.

Знання сприятливих умов, що виникають у ході сутички, і вміння створити їх, користуючись різними способами лише одна з частин тактики проведення технічних дій. Іншу її частину становить своєчасне виконання таких технічних дій і в таких варіантах, які найбільш повно відповідають

нинішнім умовам (особливості конкретного супротивника і складається щоразу ситуації в ході сутички).

### **Класифікація тактики у спортивній боротьбі.**

Однак представлений вище матеріал, який використовувався в попередніх підручниках, не повною мірою деталізує складу тактичних дій у спортивній боротьбі. У зв'язку з цим пропонується класифікаційний комплекс техніко-тактичної, тактико-технічного, тактичного і стратегічного використання початкових, основних і допоміжних технічних дій у взаємозв'язку з функціональними можливостями з метою досягнення перемоги у спортивній боротьбі. Освоєння пропонованого класифікаційного комплексу необхідно для більш системного засвоєння принципів тактики, використання і створення умов, зручних для проведення необхідних для перемоги технічних дій.

#### **Особливості навчання тактиці**

У навчанні спортивній боротьбі важко відокремити техніку від тактики. Відомості про прийом з самого початку доповнюються даними про те, як і коли краще його застосовувати. Тому всі основні теоретичні положення навчання, викладені на прикладах техніки боротьби, стосуються також і тактики.

Навчання тактиці - це складова частина педагогічного процесу, спрямованого на формування спортивної майстерності в боротьбі. Навчання тактиці має на меті дати займаються необхідні знання, виробити в них уміння і навички раціонального побудови і здійснення плану власних дій у ході спортивного поєдинку.

Всі розділи тактики (тактика проведення технічних дій, тактика ведення сутички і тактика участі в змаганнях) є предметом не тільки навчання, а й виховання займаються. Викладач постійно стежить за тим, щоб тактика боротьби займаються складалася на основі високих спортивно-етичних норм, властивих російським спортсменам. При навчанні тактиці боротьби важливо прагнути до того, щоб займаються думали про досягнення висот спортивної майстерності, а не прагнули тільки до результатів.

Тактика проведення технічних дій

Цілеспрямована навчальна робота з навчання тактиці проведення технічних дій проводиться не всіма викладачами. Причиною тому є, з одного боку, недостатньо розроблена методика навчання, з іншого - невіра спортсменів і тренерів чинності спрямованого навчання тактиці. Дотепер прийоми тактики дуже часто зароджуються у борців стихійно, в ході багаторазових і різноманітних повторень прийомів техніки. Сформовані в таких умовах тактичні прийоми, як правило, стають «коронними» для даних спортсменів і сприяють високим спортивним результатам. Однак умови утворення механізму ефективності даного прийому губляться в пам'яті спортсменів і тренерів і вкрай рідко можуть бути відтворені з метою навчання цьому прийому інших.

У теорії та практиці спортивної боротьби розроблена методика навчання тактиці проведення технічних дій, і її використання, безсумнівно, дасть позитивний результат у навчально-спортивній роботі. Створення умов, в яких у спортсменів можуть складатися прийоми тактики, найбільш відповідні їх даними, - складова заключна частина загальної методики навчання тактиці.

Сутність тактики проведення технічних дій в боротьбі полягає в підготовці умов для проведення прийому. Велика частина дій атакуючого борця з підготовки таких умов спрямована на зниження стійкості пози атакується в певному напрямку. До таких тактичних прийомів відносяться сковування, загроза, виклик, повторна атака та ін. Крім того, зниження стійкості пози або ослаблення уваги до її збереження спостерігаються у швидкоплинних ситуаціях боротьби при переходах від одного прийому до іншого. Фахівці з боротьби в даний час приділяють велику увагу розробці так званих тактико-технічних комплексів, де можливість провести прийом створена виконанням попереднього приймання.

Такі серії прийомів можуть бути закінчені на одній з ланок загального ланцюга. У цьому випадку останній прийом слід вважати завершальним, а всі попередні прийоми даної серії - що готують.

Особливою частиною тактики проведення технічних дій слід вважати «кущовий метод», коли з положення одного захоплення є можливість провести

різні прийоми в різних напрямках (звичайно, можуть бути випадки комбінованого застосування тактико-технічних комплексів і кущового методу).

При застосуванні підготовлюючого прийому знижується стійкість пози атакується борця. Це забезпечує результативність прийому незалежно від того, знає атакується весь тактичний задум атакуючого чи ні. Однак необхідно пам'ятати, що період зниження стійкості атакується короткочасний і неоднаковий у всіх напрямках.

Засвоєння складних тактико-технічних дій (ТТД) передбачає придбання атакуючим можливості виконувати два різні дії, відповідність підготовлюваних і завершального прийомам, з необхідними тимчасовими інтервалами.

Методика навчання тактиці проведення технічних дій, можливих в результаті зниження стійкості пози атакується, зводиться до наступного:

1. Ефективність виконання ТТД досягається в ході взаємодії атакуючого і атакується борців. Завершальний прийом проводиться завдяки зниженню стійкості пози атакується у відповідь на підготовлюючий прийом атакуючого.

2. Навчально-тренувальній роботі по вивченню ТТД має передувати робота з вироблення у займаються швидкісних і координаційних якостей, необхідних для виконання двох рухів з різними часовими інтервалами між ними.

3. Вивчення ТТД в цілому можна починати тільки тоді, коли окремі прийоми, що складають його, добре засвоєні.

4. Для засвоєння ритму ТТД бажано, щоб займаються могли виконувати імітаційні вправи, витримуючи тимчасові інтервали, властиві для основних груп ТТД: малі (0,1-0,15 сек.), Середні (0,15-0,4 сек.) , великі (0,4-0,3 сек.).

5. Неодмінний етап роботи з оволодіння ТТД - виконання підготовлюючого прийому так, щоб викликати певне захисну дію атакується. Виклик атакуючим такого захисту слід вважати вдалим проведенням підготовлюючого прийому.

6. При досягненні вміння викликати певний захист атакується підготовляє прийомом можна переходити до навчання виконання завершального прийому, попередньо визначивши часовий інтервал між ними.

7. У ТТД з середніми і великими інтервалами при переході до розучування завершального прийому слід скористатися допомогою вміло чинного партнера (атакується): на підготавлюючий прийом партнер відповідає захистом, навмисно створюючи сприятливі умови для проведення завершального прийому.

8. Коли ТТД виходить в умовах навчальної сутички, необхідно переходити до відпрацювання таких дій, в яких участь атакується у створенні сприятливих умов виключається. Подальшим етапом навчально-тренувальної роботи є поступове наростання опору атакується.

9. У випадках, коли займається в результаті підготавлюючого дії викликає певний захист, але запізнюється з виконанням завершального прийому, викладач може запропонувати йому при великих інтервалах між прийомами користуватися простою реакцією, при середніх - здвоєним способом виконання прийомів.

10. У ході засвоєння ТТД можуть бути використані додатковий показ, відпрацювання в парі з більш досвідченим спортсменом, спостереження за виконанням досліджуваного прийому іншими спортсменами, аналіз кінограм і т. Д. З метою засвоєння зазначених ритмів проведення прийому можуть бути також використані світлові, звукові і інші тренажерні пристрої, що дають сигнал для своєчасного початку завершального дії.

Методика навчання тактико-технічним комплексам ґрунтується на відпрацюванні окремо всіх прийомів даної серії, після чого ці прийоми відпрацьовуються по два, по три і т. Д. Мета відпрацювання кожного з'єднання між прийомами полягає в тому, щоб атакується застосовував захист, що створює зручну ситуацію для застосування одного з прийомів даної серії. Перехід від одного прийому до іншого може бути як без зміни, так і зі зміною захоплення. Кожен наступний прийом тактико-технічних комплексів повинен

виконуватися в певний момент захисної дії атакується. Тому в ході навчання та відпрацювання займаються в ролі атакуючих і атакованих борців повинні взаємно сприяти тому, щоб виконання двох або серії прийомів було вдалим.

Особливий зміст кущового методу побудови комбінацій в тому, що завершальним прийомом може бути будь-який з застосовуваних прийомів. Роль підготавлюючого прийому в основному покладається на якийсь один прийом. Однак більша варіативність використання з цією метою інших прийомів також впливає на дезорієнтацію атакується борця.

#### Тактика ведення сутички

З самого початку занять боротьбою кожен займається переконується в тому, що тільки знання прийомів і хорошого розвитку фізичних якостей недостатньо. Дуже важливо, щоб сила, витривалість та інші якості, а також уміння виконувати прийоми техніки були спрямовані на досягнення певної мети в спортивному двобої.

Коли елементи техніки цілеспрямовано застосовуються в сутичці, то вони стають елементами тактики, а вміння застосовувати їх у сутичці характеризує тактико-технічну підготовленість спортсмена. Тому навчання тактиці ведення сутички починається одночасно з навчанням найпростішим технічним прийомом. Тренер може надати займаються самим обирати тактику виконання завдання і, судячи по кінцевому результату, внести необхідні поправки, зберігаючи і закріплюючи цінні індивідуальні особливості виконання, які можуть проявитися в таких випадках.

Надалі тактичні завдання можуть ускладнюватися (провести певний прийом в зазначений час після початку сутички в певній частині килима і т. Д.). Причому всі ці дії можна виконувати тоді, коли атакований не знає тактичного плану, і навіть тоді, коли він знає цей план.

Різноманітність засобів тактичної підготовки дає викладачеві можливість постійно, у міру вивчення техніки, удосконалювати тактику.

Буває, що спортсмен під час сутички точно виконує намічений спільно з тренером план. Однак у більшості випадків йому доводиться вносити корективи в план сутички в залежності від обстановки. Здатність наполегливо

домагатися виконання наміченого плану сутички і вміння при необхідності змінити його і діяти у відповідності зі сформованими умовами - обов'язкова вимога до тактико-технічної підготовленості спортсмена.

У процесі навчання тактиці тренер повинен заохочувати ініціативу і винахідливість займаються. Підбором партнерів і постановкою завдань на кожен сутичку тренер створює умови для розвитку і закріплення цих якостей.

Навчання тактиці ведення сутички - важливий розділ тренерської роботи. Запізнення із вивченням її призводить до того, що вивчена техніка не знаходить застосування в сутичках, у займаються знижується інтерес до занять. Разом з тим таке навчання тактиці ведення сутички, яке випереджає навчання техніці, призводить, як правило, до того, що збіднюється технічна підготовленість займаються.

#### Тактика участі у змаганнях

З методичної, точки зору спортивні змагання можна розглядати як невід'ємну і найбільш ефективну частину навчально-виховної роботи.

У ході участі у змаганнях займаються повинні вміло використовувати свої можливості для досягнення перемоги. Тому одним із завдань навчання тактиці є формування умінь і навичок раціонально розподіляти свої сили в ході змагань.

У тактиці участі в змаганнях виявляються всі здібності, вміння, навички і досвід спортсменів.

Цей розділ тактики боротьби враховує програму майбутніх змагань. На основі її будуються тижневі тренувальні цикли на останньому етапі підготовки; враховуються особливості підготовки супротивників, і у зв'язку з цим розділяються сили в команді і т. д.

Знання жеребкування дозволяє скласти приблизне уявлення про характер майбутніх труднощів для кожного учасника і для команди в цілому, а також розробити тактичний план своїх дій.

Навчання тактиці участі в змаганнях охоплює велике коло питань спортивної діяльності, теоретичну підготовку займаються, їх вміння дотримувати режим, особисту гігієну і т. д.

## **Контрольні запитання.**

1. Класифікація тактики в спортивній боротьбі.
2. Класифікація тактики сутички в спортивній боротьбі.
3. Стратегія та тактика змагальної діяльності у спортивних видах боротьби.
4. Аналіз прикладів тактичних рішень в обраному виді боротьби.
5. Основи методики теоретичної підготовки спортсменів у спортивних видах боротьби.
6. Засоби спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
7. Методи спортивного тренування у спортивних видах боротьби.
8. Визначення поняття техніка в обраному виді спорту.
9. Визначення поняття тактика в обраному виді спорту.
10. Основи техніки спеціально-підготовчих і загально-підготовчих вправ у спортивній боротьбі.
11. Вплив важелів на ефективність силового впливу на супротивника.

## **Рекомендована література**

### **Основна:**

1. Алексеев А. Ф. Правила змагань з дзюдо / А. Ф. Алексеев. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов / В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – Киев : Олимп.лит., 2004. – 220 с.
3. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В.І. Шандригось, В. В. Яременко, М. В. Латишев, Р. В. Первачук, В. Ю. Чікало. – Київ : АСБУ, – 2019. – 104 с.
4. Гаткин Е. Я. Все о самбо / Е. Я. Гаткин. – Москва : АСТ: Астрель; Владимир : ВКТ, 2008. – 349 с.
5. Греко-римская борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 800 с.
6. Дзюдо. Система и борьба : учеб. для СДЮШОР, спортивных факультетов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Шулика Ю. А. [и др.]. – Ростов на Дону : Феникс, 2006. – 800 с.
7. Новиков А. А. Основы спортивного мастерства : монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Советский спорт, 2012. – 256 с.
8. Пістун А. І. Спортивна боротьба : [навч. посіб.] / А. І. Пістун. – Львів : Тріада плюс, 2008. – 862 с.



9. Подливаев Б. А. Уроки вольной борьбы. Поурочные планы тренировочных занятий первого года обучения (для мальчиков и девочек 10–12 лет) / Подливаев Б. А., Григорьев А. В. – Москва : Советский спорт, 2012. – 528 с.
10. Харлампиев А. А. Система самбо. Становление и развитие. Из семейного архива Харлампиевых / Харлампиев А. А., Харлампиева Н. Н.. – Москва : ФАИР, 2007. – 432 с.
11. Шахмурадов Ю. А. Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов / Ю. А. Шахмурадов. – 2-е изд., доп. – Махачкала : Эпоха, 2011. – 368 с.
12. Шестаков В. Б. Теория и практика дзюдо : учебник / В. Б. Шестаков, С. В. Ерегина. – Москва : Советский спорт, 2011. – 448 с.

#### **Допоміжна:**

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. – Київ : Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Гриньків М. Я. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 17 с.
3. До питання оцінки фізичної підготовленості борців вільного стилю. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В., Латишев М. В. // Матеріали I Всеукр. електрон. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (Київ, 17 травня 2018 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. – Київ : НУФВСУ, 2018. – С. 82–84.
4. Дымов Я. М. От боли голос хрипнет / Я. М. Дымов. – Киев : Логос, 2006. – 320 с.
5. Загура Ф. Вплив елеутерококу на функціональний стан борців у тренувальному мікроциклі / Федір Загура // Фізична культура, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Вінниця, 2000. – С. 92–93.
6. Загура Ф. І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.
7. Загура Ф. І. Морфофункціональні та техніко-тактичні модельні характеристики кваліфікованих дзюдоїстів : дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Загура Ф. І. – Львів, 2007. – 180 с.
8. Загура Ф. Особливості застосування ігор та спеціалізованих ігрових комплексів з борцями-початківцями греко-римського стилю / Федір Загура, Сергій Зубрицький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 94–98.
9. Загура Ф. І. Розробка моделей в спортивних видах боротьби / Загура Ф. І. // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Рівне, 2010. – Вип. 5. – С. 30–35.
10. Загура Ф. Моделювання змагальної діяльності в спортивній боротьбі / Федір Загура, Ігор Огірко, Ростислав Первачук // Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти : зб. наук. пр. РДГУ. – Рівне, 2011. – Вип. 5. – С. 265–271.

11. Зародження і розвиток жіночої боротьби в Україні / Юлія Стельмах, Андрій Пістун, Людмила Балущка, Євген Путій // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 230–234.
12. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлетов на этапе начальной подготовки / Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Гентош А. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск : ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92–96.
13. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення / Р. В. Первачук, М. Г. Сибіль, В. І. Шандригось, Ф. І. Загура, Ю. Ю. Стельмах, С. Я. Кухтій // Єдиноборства. – 2020. - № 1. – С. 35–40.
14. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
15. Куцериб Т. Адаптаційні зміни в будові нервової системи та внутрішніх органів під впливом фізичних навантажень / Куцериб Т., Гриньків М., Музика Ф. // Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2019. – С. 72–75.
16. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 86 с.
17. Куцериб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток, конституція та пропорції тіла спортсменів : лекція / Куцериб. Т. М. – Львів, 2020. – 22 с.
18. Куцериб Т. М. Вступ у спортивну морфологію. Фізичний розвиток спортсменів і методи його оцінювання : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 15 с.
19. Куцериб Т. М. Динамічна анатомія : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 12 с.
20. Куцериб Т. М. Конституція, пропорції тіла і їх значення у спортивному відборі : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2020. – 10 с.
21. Куцериб Т. М. Морфологічні прояви адаптації організму до фізичних навантажень : лекція / Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 14 с.
22. Лапичак І. Мотиви навчальної діяльності та ставлення до вивчення профільних дисциплін у студентів – майбутніх фахівців з фізичного виховання / Ігор Лапичак, Федір Музика, Назарій Лапичак // Спортивна наука України. – 2012. – № 6(11). – С. 62–72.
23. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
24. Морфофункціональні особливості борчинь вільного стилю / Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 3. – С. 73–78.
25. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної

- культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
26. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
27. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.
28. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М. Я. // Карповські читання : матеріали III Всеукр. морф. наук, конф. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
29. Музика Ф. В. Динамічна анатомія : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 12 с.
30. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В., Куцериб Т. М. – Львів, 2019. – 10 с.
31. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Первачук Р. В. // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2013. – Вип. 7(33). – С. 55–62.
32. Первачук Р. В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Первачук Р. В. – Львів, 2016. – 17 с.
33. Первачук Р. В. Техніко-тактичні комплекси як засіб удосконалення навчально-тренувальної діяльності кваліфікованих борців / Первачук Р. В., Сибіль М. Г., Загура Ф. І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2012. – Вип.16, т. 3. – С. 45–52.
34. Первачук Р. Перманентна корекція індивідуальної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням поточного балансу між окремими компонентами анаеробного механізму енергозабезпечення / Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В. // Молода спортивна наука України : зб. тез доп. – Львів, 2017. – Вип. 21, т.1. – С. 26–27.
35. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
36. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
37. Розторгуй М. Підготовка спортсменів у силових видах адаптивного спорту : монографія / Марія Розторгуй. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 332 с.
38. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товтоног // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1(15). – С. 38–45.
39. Руденко Р. Є. Засоби відновлення фізичної працездатності у процесі тренувань та змагань // Слобожанський науково-спортивний вісник : [зб. наук. ст.]. – Харків, 2008. – № 4. – С. 124–127.

40. Сибіль М. Г. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю / Сибіль М. Г., Первачук Р. В., Свищ Я. С. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів : ЛДУФК, 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189–195.
41. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Ю. Ю. Стельмах // ППМБПФВС. – 2012. – № 12. – С. 127–131.
42. Стельмах Ю. [Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу](#) / Ю. Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 100–104.
43. Стельмах Ю. [Зміни психоемоційного стану спортсменок-борців у динаміці оваріально-менструального циклу](#) / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 91–95.
44. Стельмах Ю. Ю. Побудова тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у вільній боротьбі з урахуванням особливостей жіночого організму : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту / Стельмах Ю. Ю. – Київ, 2014. – 20 с.
45. Стельмах Ю. Ю. Изменения психофизиологического состояния женщин-борцов высокой квалификации в динамике менструального цикла / Стельмах Ю. Ю. // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2012. – № 12. – P. 127–131.
46. Стельмах Ю. [Особливості фізичної та психологічної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються у боротьбі вільній](#) / Юлія Стельмах // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 24–27.
47. Стельмах Ю. [Характеристика спеціальної працездатності та функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються у вільній боротьбі](#) / Юлія Стельмах // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – № 7. – С. 121–125.
48. Товстоног О. Алгоритм навчання техніки ривка важкоатлетів на етапі початкової підготовки / Олександр Товстоног, Федір Загура // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 2. – С. 70–76.
49. Шандригось В. І. Становлення і розвиток жіночої боротьби в програмі Олімпійських Ігор / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах : зб. ст. XIV Міжнар. наук. конф., 9–10 лютого 2018 р. – Харків : ХДАФК. – Т. 1. – С. 80–83.
50. Шандригось В. І. Аналіз виступів борців різних країн на чемпіонаті Європи 2018 року з вільної боротьби серед чоловіків / Шандригось В. І., Яременко В. В., Первачук Р. В. // Єдиноборства. – 2018. – №4(10). – С. 80–90.
51. Experimental substantiation of teaching algorithm of technique in weightlifting and powerlifting competitive exercises / Olexandr Tovstonoh, Mariia Roztorhui, Fedir Zahura [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15(2). – P. 319–323.
52. Biochemical changes in cluster analysis indicators as a result of special tests of freestyle wrestlers of a lactate and lactate types of power supply / M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, V. Shandrygos', V. Yaremenko, I. Bodnar // Journal of Physical

Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(1), art 31. – P. 235–238.  
DOI:10.7752/jpes.2018.01031

53. Sympathoadrenal monitoring of the influence of artificial hypoxia on sprinters' training / M. Sybil, R. Pervachuk, F. Zahura, Yu. Stelmakh, I. Bodnar // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18(2), art 267. – P. 1826–1830.  
DOI:10.7752/jpes.2018.01031

54. Model characteristics of sensorimotor reactions and specific perceptions of trained wrestlers / R. Pervachuk, Yu. Tropin, V. Romanenko, A. Chuev // Slobozans'kij Naukovo-Sportivnij Visnik. – 2017. – №5(61). – P. 72–74

55. Sybil M. G. Personalization of freestyle wrestlers' training process by influence the anaerobic systems of energy supply / Sybil M. G., Pervachuk R. V., Trach V. M. // Journal of physical education and sport. – 2015. – Vol. 15(2), art 35. – P. 225–228.

56. Considering the current balance between lactate and alactate mechanisms of energy supply in preparation of free style wrestlers / Y. Svyshch, M. Sybil, O. Pavlos, T. Dukh, A. Dunets-Lesko, V. Melnyk, R. Pervachuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – Vol. 18, is. 4, art 131. – P. 885–888.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади [Електронний ресурс] / Товстоног О., Розторгуй М., Зубков С., Фостяк І. // Спортивна наука України. – 2017. – № 1 (77). – С. 51–57.
2. Первачук Р. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення [Електронний ресурс] / Ростислав Первачук, Федір Загура, Ярослав Свищ // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 9–16. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/390/375>
3. Стельмах Ю. Ю. Характеристика змагальної діяльності спортсменок, що спеціалізуються у спортивній жіночій боротьбі [Електронний ресурс] / Ю. Ю. Стельмах, Л. М. Балущка // Спортивна наука України. – 2016. – № 1(71). – С. 60–64. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/419/403>
4. Стельмах Ю. Побудова тренувального процесу у жіночій спортивній боротьбі з урахуванням особливостей ОМЦ [Електронний ресурс] / Юлія Стельмах, Світлана Кухтій // Спортивна наука України. – 2007. – № 3 (12). – С. 10–13.
5. <http://judo.in.ua>
6. <http://wrestlingua.com>
7. [www.judoinfo.kiev.ua](http://www.judoinfo.kiev.ua)
8. [www.sportpedagogi/jrg.ua](http://www.sportpedagogi/jrg.ua)
9. <http://ukrwrestling.com>
10. <http://unitedworldwrestling.org/database>
11. <http://wrestlingua.com/books>
12. [www.ukrainejudo.com](http://www.ukrainejudo.com)
13. [www.intjudo.eu](http://www.intjudo.eu)
14. [www.sambo.net.ua](http://www.sambo.net.ua)
15. [www.sambo-fias.org](http://www.sambo-fias.org)

16. <http://www.noc-ukr.org/>

17. <http://www.olympic.org/>