Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

ТРОПІН ЮРІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

УДК 796.82:796.015.13/796.071.2

ВДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ В ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ З УРАХУВАННЯМ РІЗНИХ СТИЛІВ ПРОТИБОРСТВА

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Харків– 2016

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Харківській державній академії фізичної культури, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник доктор педагогічних наук, професор
Єрмаков Сергій Сидорович,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання, оздоровчої та лікувальної фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор біологічних наук, доцент
Коробейнікова Леся Григорівна,
Національний університет фізичного виховання і спорту України; професор кафедри медико-біологічних дисциплін;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Шацьких Володимир Володимирович,
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту; викладач кафедри боксу, боротьби та важкої атлетики.

Захист відбудеться 28 грудня 2016 р. о 12.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 26 листопада 2016 р.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради С. М. Котляр

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Однією з найбільш нагальних проблем сучасної спортивної науки є пошук ефективних шляхів досягнення високих результатів за умови гармонійного розвитку спортсменів і збереження їх здоров'я. Успішне вирішення цієї проблеми істотно ускладнюється у зв'язку з напруженою професіоналізацією спортивної діяльності, помітною тенденцією збільшення обсягів та інтенсивності навантаження. Все це підкреслює необхідність цілеспрямованого вдосконалення різних аспектів тренування спортсменів на кожному етапі багаторічної підготовки (Ф. П. Суслов, Ж. К. Холодов, 1997; Л. П. Матвєєв, 1999; В. А. Таймазов, Я. В. Голуб, 2004; Б. Горанов, 2012; В. М. Платонов, 2004, 2013, 2015).

Однією зі складових оптимізації навчально-тренувального процесу борців є визначення провідних факторів диференціації та індивідуалізації, які безпосередньо впливають на досягнення гранично можливих для спортсмена результатів у змаганнях різного рівня (А. Г. Станков, В. П. Клімін, І. А. Письменський, 1984; Е. В. Калмиков, 1994; В. А. Таймазов, 1997; В. Г. Охотін, 2004; Б. В. Дагбаєв, 2013).

У єдиноборствах проблема індивідуалізації має особливе значення, тому що високого спортивного результату можна досягти різними способами ведення поєдинку (Н. В. Бойченко, 2010; Ф. І. Загура, 2010; S. Latyshev, G. Korobeynikov, L. Korobeynikova, 2014; G. Korobeynikov, V. Aksutin, I. Smoliar, 2015; С. С. Єрмаков, В. А. Пономарьов, 2015). Фахівці зі спортивної боротьби виділяють три базових стилі ведення поєдинку: ігровий, силовий і темповий (К. В. Ананченко, 2008; Б. Горанов, 2011; С. В. Латишев, 2012, 2014; Ж. Л. Козіна, В. Ягело, М. Ягело, 2015).

Стиль борця є стійким і надійним, якщо в процесі його становлення враховувалися поява ефективних методик підготовки і розвитку рухових якостей, нових технічних і тактичних дій (T. Ryan, 2006; E. Sandberg, T. Bell, 2007; Г. Б. Бардамов, 2008; В. В. Шацьких, 2012; G. Korobeynikov, S. Latyshev, L. Korobeynikova, 2016).

Крім того, спортивна боротьба належить до тих видів спорту, в яких триває активний пошук оптимальних правил змагань і, відповідно, методики змагальної діяльності з метою підвищення реалізаційної ефективності техніко-тактичного арсеналу борців і загального видовища змагань (M. Ercegan, 1997; А. І. Зав'ялов, Ю. А. Тимошенко, 2011; А. С. Кузнєцов, Ю. Ю. Крикуха, 2012; Р. Н. Апойко, С. В. Коваленко, 2012; С. С. Єрмаков, В. А. Пономарьов, 2015). До того ж актуальним є аналіз змагальної діяльності провідних борців сучасності (A. Utter, G. Haff, G. Trone, 2002; В. А. Кашевко, 2008; P. Panov, V. Ponomarev, 2015; В. В. Шацьких, В. Г. Єзан, В. А. Пономарьов, 2016).

Таким чином, необхідність інтенсифікації процесу, пошуку найбільш ефективної програми формування та вдосконалення індивідуального стилю протиборства на основі розвитку спеціальних фізичних якостей і корекції техніко-тактичної майстерності з урахуванням їх індивідуальних

особливостей ведення боротьби й вимог сучасної змагальної діяльності визначає актуальність обраної теми дисертації та відкриває нові резерви підвищення успішності змагальної діяльності борців греко-римського стилю.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до «Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.9. «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» (номер державної реєстрації 0111U001723). Роль автора у виконаній темі полягала в організації та проведенні досліджень, а також в аналізі та теоретичному узагальненні отриманих даних.

Мета роботи: розробити й експериментально обґрунтувати програму підвищення рівня спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих спортсменів в греко-римській боротьбі з урахуванням різних стилів протиборства.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури, змагальної діяльності та узагальнення провідного практичного досвіду визначити сучасні проблеми підготовки в спортивній боротьбі.
2. Виявити особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю на сучасному етапі.
3. Визначити найбільш інформативні показники для педагогічного контролю спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих борців.
4. Розробити та експериментально обґрунтувати методику розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності кваліфікованих борців базових стилів протиборства з урахуванням вимог змагальної діяльності.

Об'єкт дослідження – тренувальний процес кваліфікованих спортсменів у греко-римській боротьбі.

Предмет дослідження – спеціальна фізична та техніко-тактична підготовка кваліфікованих спортсменів у греко-римській боротьбі з урахуванням різних стилів протиборства.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань дослідження в роботі використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних літературних джерел, пошук і використання інформації глобальної комп'ютерної мережі Інтернет; анкетування, опитування тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження; аналіз відеоматеріалів змагальної діяльності; хронометрування; педагогічне тестування; метод експертних оцінок; психофізіологічні методи дослідження; моделювання; педагогічний експеримент; математико-статистичні методи аналізу і обробки результатів дослідження.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що *вперше*:

– проведено порівняльний аналіз особливостей змагальної діяльності (частота використання прийомів, їх ефективність і результативність)

висококваліфікованих борців греко-римського стилю до і після останніх змін правил змагань;

– охарактеризовано й систематизовано основні технічні дії, що застосовуються борцями різних стилів протиборства в сучасній греко-римській боротьбі;

– визначено моделі змагальної діяльності борців греко-римського стилю різних манер ведення поєдинку;

– на підставі виявлених тенденцій зміни змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю, особливостей і моделей змагальної діяльності борців різних манер ведення поєдинку (ігрової, темпової, силової) розроблено й експериментально апробовано методику індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих борців протягом річного макроциклу.

Доповнено й розширено дані про критерії успішності, а також методи контролю за рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей, технічною підготовленістю й основними показниками змагальної діяльності кваліфікованих борців.

Підтверджено дані про методику аналізу змагальної діяльності борців і особливості базових стилів протиборства.

Практична значущість роботи полягає у впровадженні в навчально-тренувальний процес підготовки борців комплексів завдань щодо розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності з урахуванням манери ведення поєдинку.

Матеріали дисертаційного дослідження можуть бути використані під час навчально-тренувального процесу тренерами інших видів єдиноборств.

Результати досліджень упроваджено до навчально-тренувального процесу студентів-спортсменів спеціалізації греко-римської боротьби Харківської державної академії фізичної культури, в практику роботи КДЮСШ № 9 м Харкова, збірної команди Харківської області з греко-римської боротьби, МОККДЮСШ № 1 м. Миколаєва, ДЮСШ м. Житомира, які підтверджуються актами впровадження (від 27.01.2014; 25.03.2014; 17.09.2014; 24.11.2014; 16.12.2014).

Особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми і шляхів її вирішення, розробці теоретичних моделей, адаптації моделей до практичної діяльності, розробці анкет і проведенні анкетування, визначення основних показників для контролю різних сторін підготовленості та безпосередня участь у проведенні тестування, організації та проведенні дослідження, а також аналізі й теоретичному узагальненні отриманих результатів і впровадження їх у практику, написанні та оформленні дисертаційної роботи.

У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок здобувача полягає в постановці проблеми й узагальненні отриманих даних, математичній обробці, підготовці матеріалів до публікації, формуванні висновків і практичних рекомендацій.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та результати дисертаційної роботи доповідалися на засіданнях кафедри одноборств і семінарах Харківської державної академії фізичної культури; VIII, IX, X, XI, XII міжнародних наукових конференціях «Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах» (Харків, 2012–2016); XI, XV Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура спорт та здоров'я» (Харків, 2011, 2015); науковій конференції «Безпека життєдіяльності, екологічні та здоров'язберігаючі технології» (Харків, 2013); IX Міжнародній науковій конференції «Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах» (Бєлгород, 2013); XI International scientific and practical conference «Modern scientific potential» (Шеффілд, 28 лютого – 7 березня 2015; 30 березня – 7 квітня 2015; 30 жовтня – 7 листопада 2015); XI mezinarodni vedecko – prakticka conference «Efektivni nastroje modernich ved – 2015» (Прага, 27 квітня – 5 травня 2015); виступах на суддівських семінарах Харківської обласної федерації греко-римської боротьби.

Публікації. За темою дисертаційної роботи опубліковано 28 друкованих праць, з них 13 статей (5 одноосібно) у фахових виданнях України, з яких 10 входять до міжнародної науко-метричної бази даних, 13 робіт апробаційного характеру, 1 стаття включена до міжнародної науко-метричної бази Scopus та методичні рекомендації.

Структура й обсяг роботи. Дисертаційну роботу виконано на 257 сторінках. Складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел (258 джерел, серед яких 52 іноземні) та додатків. Дисертація ілюстрована 35 таблицями і 14 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі обґрунтовано актуальність досліджуваної проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи, розкрито наукову новизну і практичну значущість отриманих результатів. Також надано інформацію про апробацію результатів дослідження та впровадження їх у практику, особистий внесок автора в спільні наукові праці.

Перший розділ дисертаційної роботи **«Теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми підготовки борців»** присвячено аналізу науково-методичних джерел, який дозволив визначити основні напрямки дослідження. Вивчення спеціальної літератури та узагальнення провідного практичного досвіду дозволило виявити, що існує необхідність вирішення питань, які стосуються дослідження ефективних шляхів удосконалення методик навчально-тренувального процесу кваліфікованих борців у річному макроциклі. Визначено, що організація процесу підготовки борців греко-римського стилю вимагає системного підходу, основами якого є врахування специфіки змагальної діяльності та індивідуального стилю протиборства.

У **другому** розділі **«Методи та організація дослідження»** дисертаційної роботи обґрунтовано та описано методи дослідження, етапи дослідження і контингент випробуваних.

Дослідження проводилося на базі Харківської державної академії фізичної культури на кафедрі одноборств і на базі спортивних шкіл міста Харкова.

Науково-дослідницька робота передбачала чотири етапи.

На першому етапі (2012–2013 рр.) дослідження вивчено понад 258 літературних джерел із теоретичних підходів до досліджуваної проблеми. Переглянуто й проаналізовано найбільш важливі щорічні змагання. Узагальнювався досвід роботи провідних тренерів, відомих шкіл (України, Росії), базових центрів підготовки, аналізувалися плани навчально-тренувальних зборів і тренувальних занять, проведено опитування тренерів та фахівців про особливості підготовки в греко-римській боротьбі. Здійснено підбір інформативних і надійних методик дослідження. Обґрунтовано тему дисертації, конкретизовано цілі, сформульовано завдання, розроблено програму дослідження.

На другому етапі (2013–2014 рр.) проведено констатуючий педагогічний експеримент. Здійснювався аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів під час міжнародних змагань 2013 року.

Встановлено особливості спортивної майстерності борців базових стилів протиборства, складено моделі змагальної діяльності, характерні для кожного стилю. Розглядалися можливі варіанти відхилень індивідуальних даних борців від еталонних.

Проведений кореляційний аналіз показників 30 кваліфікованих борців греко-римського стилю спортивних шкіл м. Харкова (КДЮСШ № 9 та КДЮСШ № 7) дозволив визначити найбільш інформативні тести педагогічного контролю спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості.

На третьому етапі (2014–2015 рр.) на базі кафедри одноборств Харківської державної академії фізичної культури і Харківської обласної федерації греко-римської боротьби проведено формуючий експеримент, у якому взяли участь дві групи кваліфікованих борців (контрольна й експериментальна), чисельністю по 15 осіб у кожній, віком від 17 до 20 років, кваліфікації: КМСУ і І спортивного розряду.

Аналіз змагань (чемпіонатів Харківської області, всеукраїнських турнірів, Кубків і чемпіонатів України) з греко-римської боротьби, анкетне опитування, оцінка сенсомоторних реакцій (простої і складної) та специфічних сприйнять дозволили визначити манеру ведення поєдинку у спортсменів експериментальної групи, з метою індивідуалізації підготовки.

У процесі підготовки борців експериментальної групи впроваджено розроблену нами методику побудови річного макроциклу, яка полягала у використанні тренувальних завдань для розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів різних стилів ведення поєдинку. Борці контрольної групи займалися за

загальноприйнятою «Навчальною програмою для ДЮСШ, спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю». Обсяг і інтенсивність тренувальної діяльності в обох групах достовірно не відрізнялися.

Педагогічне тестування сприяло визначенню рівня спеціальних фізичних якостей, технічної підготовленості та показників змагальної діяльності борців. Однорідність сформованих груп підтверджена результатами статистичної обробки даних, які не мали достовірних відмінностей на початку дослідження ($p>0,05$).

Для перевірки ефективності розроблених комплексів завдань вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців проведено педагогічний експеримент (травень 2014 р. – квітень 2015 р.).

На четвертому етапі (2015–2016 рр.) досліджень здійснено математико-статистичну обробку результатів, які проаналізовано та впроваджено в практику. Проведено теоретичне узагальнення результатів дослідження, сформульовано висновки і практичні рекомендації.

У **третьому** розділі **«Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю на сучасному етапі»** представлено дані констатуючого експерименту, який здійснювався з метою вивчення особливостей змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю, виявлення основних технічних прийомів, а також для визначення основних показників для педагогічного тестування підготовленості спортсменів.

На основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців виділено три базових стилі протиборства: «ігровик», «темповик» і «силовик».

У таблиці 1 представлено техніко-тактичні дії (ТТД) висококваліфікованих борців греко-римського стилю різних манер ведення поєдинку, які визначено на Всесвітній універсіаді 2013 р. (Казань, Росія), чемпіонаті світу 2013 р. (Будапешт, Угорщина) і фіналу Golden Grand Prix 2013 р. (Баку, Азербайджан).

Основними складовими підготовленості висококваліфікованих борців, за рівного обсягу ТТД, стали їх швидкісно-силові можливості, спеціальна витривалість і здатність до подолання наростаючої втоми, поєднання високого темпу поєдинку і збереження результативності технічних дій.

Установлено, що для всіх груп борців найбільше виконуваними ТТД в партері є переверти накатом, але найуспішніше вони реалізуються «силовиками» – 35 разів (41,7 %), потім «темповиками» – 17 разів (32,0 %) і «ігровиками» – 15 разів (21,7 %). «Ігровики» виконують цей прийом завдяки швидкому переходу до боротьби в партері в заключній фазі прийому в стійці. «Силовики» досягають успіху завдяки високому рівню розвитку максимальної сили. «Темповики» проводять цей прийом в основному тоді, коли суперник уже не в змозі своєчасно та надійно захиститися.

Таблиця 1

Аналіз техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців (n=15) греко-римського стилю різних манер ведення поєдинку (75 сутичок)

№ з/п	Стилі ведення поєдинку / Технічні дії, кількість	«ігровики»		«темповики»		«силовики»		Σ	%
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1	**Партер:** Переверти накатом	15	21,7	17	32,0	35	41,7	67	32,5
2	Кидки заднім поясом	15	21,7	9	17,0	4	4,7	28	13,6
3	Зворотній пояс	-	-	2	3,8	-	-	2	1,0
4	Контрприйоми	4	5,8	1	1,9	1	1,2	6	2,9
Всього в партері:		34	49,2	29	54,7	40	47,6	103	50,0
5	**Стійка:** Переведення в партер	6	8,7	5	9,5	9	10,7	20	9,7
6	Кидки прогином	7	10,2	2	3,8	2	2,4	11	5,3
7	Кидки підворотом	12	17,3	4	7,5	3	3,6	19	9,3
8	Звалювання	7	10,2	4	7,5	7	8,3	18	8,7
9	Виштовхування за килим	-	-	7	13,2	21	25,0	28	13,6
10	Контрприйоми	3	4,4	2	3,8	2	2,4	7	3,4
Всього в стійці:		35	50,8	24	45,3	44	52,4	103	50,0
Всього в стійці и партері:		69	100	53	100	84	100	206	100
Достроково виграних сутичок		17	68	11	44	12	48	40	53

Аналіз складу ТТД в стійці дозволив установити, що відсотковий внесок переведень в партер до загальної кількості ТТД розрізняється незначно для всіх стилів протиборства: він становить у «силовиків» – 10,7 %, у «темповиків» – 9,5 % і у «ігровиків» – 8,7 %. Такий відсоток переведень у представників різних стилів пояснюється тим, що вони з самого початку є найпоширенішими і їх вдосконаленню надають великої уваги всі борці.

Також було визначено, що «ігровики» для досягнення перемоги в основному використовують результативні (3-бальні та 5-бальні) ТТД: кидки заднім поясом – 15 разів (21,7 %), кидки підворотом – 12 (17,3 %), кидки прогином – 7 (10,2 %) і звалювання – 7 разів (10,2 %). Високий відсоток виконання цих прийомів пояснюється тим, що у борців цього стилю добре розвинені координаційні здібності. Ця перевага в «ігровиків» дозволила провести більше контрприйомів у стійці і партері, ніж «силовики» і «темповики». «Силовики» і «темповики» для здобуття перемоги в основному проводять прості (1-бальні та 2-бальні) ТТД: виштовхування за килим, переведення і переверти накатом.

Достроково виграних поєдинків найбільше у «ігровиків» – 17 (68 %), потім у «силовиків» – 12 (48 %) і «темповиків» – 11 (44 %). У «темповиків», з властивою їм особливістю боротьби (проводити поєдинок постійно в високому темпі), велика кількість покарань суперника за пасивне ведення боротьби – 33 рази, при низькій власній пасивності – 9 попереджень.

Виявлено, що ефективність атаки в стійці і партері мають незначні відмінності для всіх стилів протиборства: вона вагається від 55 % у «темповиків» до 68 % у «силовиків». Ефективність захисту найвища у

«ігровиків» (стійка – 85 %, партер – 86 %). Результативність у «ігровиків» теж найвища і вона склала в стійці – 4,33 бали, а в партері – 4,50 бали.

Отримані показники змагальної діяльності спортсменів у подальшому використовувалися нами як орієнтири при розробці тренувальних завдань для удосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців базових стилів протиборства.

За допомогою кореляційного аналізу визначено найбільш інформативні показники для педагогічного контролю спеціальних фізичних якостей і змагальної діяльності: 10 кидків підворотом і прогином, підтягування на поперечині за 20 с, згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с; підтягування на поперечині; перевороти на «мосту» 15 разів, забігання на «мосту» (5-ліворуч, 5-праворуч), 10 перекидів вперед, спеціальний тест борця; біг на 800 м; три серії по 15 кидків через спину з 1 хвилиною відпочинку між серіями і визначенням часу третьої серії; ефективність атаки в стійці та партері, ефективність захисту в стійці і партері, результативність у стійці та партері, інтервал атаки й інтервал успішної атаки.

У **четвертому** розділі **«Експериментальне обґрунтування програми спеціальної фізичної підготовки, що сприяє вдосконаленню техніко-тактичної майстерності борців з різними стилями ведення поєдинку»** представлено дані формуючого експерименту.

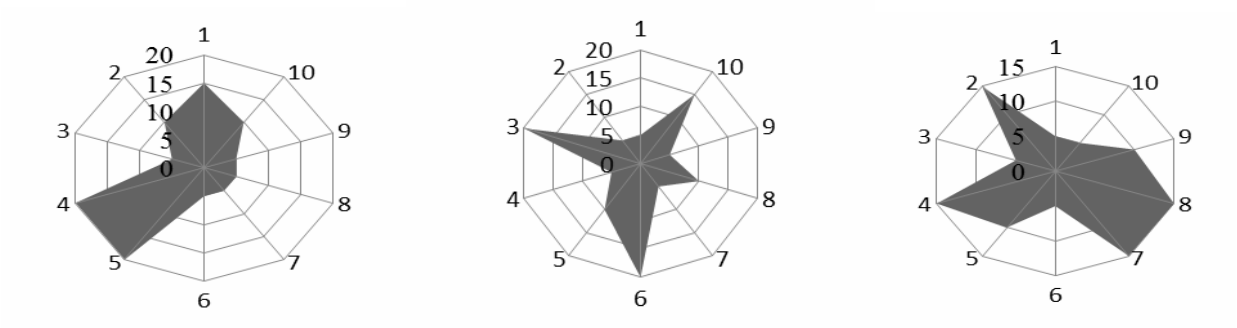
З огляду на результати констатуючого експерименту, визначено тенденцію розвитку сучасної боротьби і використання спортсменами, в процесі змагальної діяльності, тих чи інших груп прийомів, а також ключових характеристик підготовленості борців, розроблено авторську програму вдосконалення спеціальних фізичних якостей і техніко-тактичної майстерності борців греко-римського стилю.

До комплексу основних засобів вирішення педагогічних завдань індивідуальної спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борця входять: розширення змагального обсягу ТТД; оволодіння різними тактичними манерами ведення поєдинку з урахуванням особливостей суперника і змагальної ситуації; розширення складу підготовчих дій для проведення «коронних» прийомів; оволодіння фрагментарними елементами техніко-тактичної майстерності борців (уміння нав’язати свій захват, боротьба на краю килима, виштовхування суперника, демонстрація активності, утримання переваги, захист у положенні нижнього в партері); розвиток основних якостей борців залежно від стилю ведення поєдинку; вдосконалення спеціальної витривалості і швидкісно-силових якостей, які є ключовими в підготовленості сучасного борця.

Основні характеристики розробленої авторської програми індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих борців греко-римського стилю передбачають логічно обґрунтовані співвідношення в реалізації засобів і методів спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки відповідно до завдань в різних періодах і етапах макроциклу.

На основі сучасної змагальної діяльності та з урахуванням особливостей кожного стилю протиборства розроблено моделі тренувальних

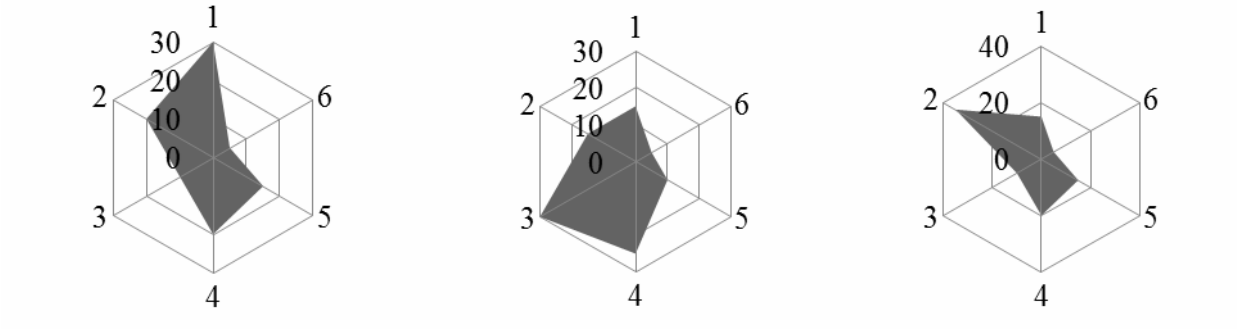
завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності та розвитку спеціальних фізичних якостей борців (рис. 1, 2).



а *б* *в*

Рис. 1. Модель тренувальних завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців «ігрової» (а), «темпової» (б) і «силової» (в) манери ведення поєдинку:

1 – комбінації з повторними атаками (%); 2 – використання тиску суперника для проведення прийому (%); 3 – використання тиску на суперника за рахунок пресингу (%); 4 – використання різних способів тактичної підготовки для створення динамічних ситуацій (%); 5 – розширення арсеналу техніко-тактичних дій (%); 6 – проведення технічних дій на тлі зростаючого стомлення (5); 7 – проводити прийоми з випередженням суперника (%); 8 – вести поєдинок на ближній дистанції (%); 9 – утримання переваги під час поєдинку (%); 10 – збільшення переваги під час поєдинку (%).



а б в

Рис. 2. Модель тренувальних завдань для розвитку фізичних якостей кваліфікованих борців «ігрової» (а), «темпової» (б) і «силової» (в) манери ведення поєдинку:

1 – розвиток спритності (%); 2 – розвиток спеціальної сили (%); 3 – розвиток загальної витривалості (%); 4 – розвиток спеціальної витривалості (%); 5 – розвиток швидкості (%); 6 – розвиток гнучкості (%).

При вдосконаленні комбінацій техніко-тактичних дій борців різних стилів протиборства більша увага приділялася:

– спортсменам «ігровикам» – створенню сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; експромтом проводити атакувальні дії з урахуванням особливостей створеної ситуації, використанню помилки суперника, зосереджуючись на зустрічних контратаках у відповідь; поповненню арсеналу ТТД;

– спортсменам «темповикам» – удосконаленню навичок активного початку поєдинку і вміння проводити атаки на краю килима; обов’язковому завершуванню поєдинку потужним «спуртом»; ефективному виконуванню технічних дій в умовах втоми;

– спортсменам «силовикам» – веденню сутички на ближній дистанції, виконанню технічних дій при щільних захопленнях, використовуючи виведення з рівноваги та силового натиску; проведенню прийомів з випередженням суперника.

Для розвитку провідних спеціальних фізичних якостей спортсменів кожного стилю використовувалися вправи для розвитку основних груп м'язів борців, які розбиті на пари. Кожну пару вправ виконували чотири рази на тиждень (понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця) в кінці основної частини ранкового та вечірнього тренування. Щодня використовувалася нова пара вправ. Для борців кожного стилю був розроблений свій режим виконання.

За 12–14 днів до змагань проводилися короткі поєдинки (1,5–2 хвилини) з різними завданнями по 9–12 сутичок на ранковому тренуванні і 6–9 поєдинків на вечірньому занятті.

З метою перевірки ефективності комплексів тренувальних завдань вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки борців різних стилів протиборства проводився педагогічний експеримент (травень 2014 р. – квітень 2015 р.). Результати попереднього тестування не виявили статистично значущих відмінностей між контрольною та експериментальною групами за досліджуваними показниками ($p>0,05$).

Після проведення експерименту виявлена достовірна відмінність між середніми показниками спеціальних фізичних якостей контрольної та експериментальної груп (табл. 2).

Таблиця 2

Показники спеціальної фізичної підготовленості спортсменів контрольної (n=15) і експериментальної (n=15) груп після педагогічного експерименту

№ з/п	Тест	Група	$\bar{x} \pm m$	t	p
1	10 кидків підворотом, с	КГ	28,07±0,56	4,96	<0,001
		ЕГ	23,93±0,61		
2	10 кидків прогином, с	КГ	31,00±0,51	5,21	<0,001
		ЕГ	26,73±0,64		
3	Підтягування за 20 с, кількість разів	КГ	15,53±0,27	3,56	<0,01
		ЕГ	17,00±0,31		
4	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с, кількість разів	КГ	31,07±0,61	2,76	<0,01
		ЕГ	33,20±0,47		
5	Підтягування на поперечині, кількість разів	КГ	30,27±0,89	3,19	<0,01
		ЕГ	34,53±1,00		
6	Перевороти на «мосту» 15 разів, с	КГ	34,71±0,39	6,08	<0,001
		ЕГ	29,36±0,79		
7	Забігання на «мосту» (5-вліво, 5-вправо), с	КГ	15,12±0,27	3,18	<0,01
		ЕГ	13,90±0,28		
8	10 перекидів вперед, с	КГ	12,19±0,16	4,35	<0,001
		ЕГ	11,16±0,18		
9	Спеціальний тест борця, см	КГ	12,27±0,56	4,53	<0,001
		ЕГ	8,73±0,54		
10	Біг на 800 м, с	КГ	153,47±1,60	2,18	<0,05
		ЕГ	149,00±1,28		
11	Третя серія по15 кидків, с	КГ	35,40±1,19	2,16	<0,05
		ЕГ	32,07±0,99		

Так, вищі результати показані борцями експериментальної групи в тестах: 10 кидків підворотом (t=4,96; p<0,001), 10 кидків прогином (t=5,21; p<0,001), підтягування на поперечині за 20 с (t=3,56; p<0,01), згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с (t=2,76; p<0,01), підтягування на поперечині (t=3,19; p<0,01), перевороти на «мосту» 15 разів (t=6,08; p<0,001), забігання на «мосту» (t=3,18; p<0,01), 10 перекидів вперед (t=4,35; p<0,001), спеціальний тест борця (t=4,53; p<0,001), біг на 800 м (t=2,18; p<0,05), третя серія по 15 кидків (t=2,16; p<0,05).

У контрольній та експериментальній групі після проведення педагогічного експерименту достовірних відмінностей в масі тіла не спостерігалося (p>0,05). Так, у контрольній групі три борці виступали у ваговій категорії до 66 кг, вісім – до 74 кг і чотири – до 84 кг, а в експериментальній групі чотири – до 66 кг, сім – до 74 кг і чотири спортсмена – до 84 кг. Слід також зазначити, що по два борці кожної групи перейшли вище на одну категорію.

Виконання прийомів оцінено експертами більш високо у спортсменів експериментальній групі в технічних діях: зворотній пояс (t=3,58; p<0,01), переверти накатом (t=3,89; p<0,001), задній пояс (t=2,17; p<0,05), контрприйом у партері (t=2,31; p<0,05), переведення в партер (t=2,55; p<0,05), кидки прогином (t=3,26; p<0,01), кидки підворотом (t=2,13; p<0,05), звалювання (t=3,23; p<0,01), виштовхування за килим (t=2,60; p<0,05), контрприйом у стійці (t=2,18; p<0,05) (табл. 3).

Таблиця 3

Показники експертної оцінки технічної підготовленості спортсменів контрольної (n=15) і експериментальної (n=15) груп після педагогічного експерименту, бали

№ з/п	Технічні дії, бали	Групи	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Зворотній пояс	КГ	3,30±0,10	3,58	<0,01
		ЕГ	3,73±0,08		
2	Переверти накатом	КГ	4,17±0,08	3,89	<0,001
		ЕГ	4,62±0,08		
3	Кидки заднім поясом	КГ	3,83±0,09	2,17	<0,05
		ЕГ	4,10±0,08		
4	Контрприйом в партері	КГ	3,33±0,08	2,31	<0,05
		ЕГ	3,60±0,08		
5	Переведення в партер	КГ	4,07±0,08	2,55	<0,05
		ЕГ	4,37±0,08		
6	Кидки прогином	КГ	3,53±0,09	3,26	<0,01
		ЕГ	3,93±0,09		
7	Кидки підворотом	КГ	3,85±0,11	2,13	<0,05
		ЕГ	4,18±0,12		
8	Звалювання	КГ	3,80±0,08	3,23	<0,01
		ЕГ	4,18±0,09		
9	Виштовхування за килим	КГ	3,70±0,10	2,60	<0,05
		ЕГ	4,05±0,09		
10	Контрприйом в стійці	КГ	3,17±0,08	2,18	<0,05
		ЕГ	3,43±0,09		

Експериментально доведено, що застосування розробленої системи тренувальних завдань підвищує ефективність підготовки та виконання технічних прийомів.

Після закінчення експерименту борці обох груп взяли участь у обласних змаганнях, в яких спортсмени експериментальної групи показали вищі результати в показниках змагальної діяльності: ефективність атаки в стійці (t=3,55; p<0,01); ефективність атаки в партері (t=3,33; p<0,01); ефективність захисту в стійці (t=2,27; p<0,05); ефективність захисту в партері (t=2,19; p<0,05); результативність у стійці (t=2,54; p<0,05); результативність в партері (t=2,37; p<0,05); інтервал атаки (t=2,35; p<0,05); інтервал успішної атаки (t=2,55; p<0,05), що дозволило їм виграти поєдинки (табл. 4).

Таблиця 4

Показники змагальної діяльності спортсменів контрольної (n=15) і експериментальної (n=15) груп після педагогічного експерименту

№ з/п	Показники	Група	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Ефективність атаки в стійці, %	КГ	49,53±1,40	3,55	<0,01
		ЕГ	57,33±1,69		
2	Ефективність атаки в партері, %	КГ	51,00±1,25	3,33	<0,01
		ЕГ	59,13±2,10		
3	Ефективність захисту в стійці, %	КГ	77,07±1,81	2,27	<0,05
		ЕГ	82,33±1,46		
4	Ефективність захисту в партері, %	КГ	67,07±1,59	2,19	<0,05
		ЕГ	72,40±1,85		
5	Результативність в стійці, бали	КГ	2,79±0,13	2,54	<0,05
		ЕГ	3,26±0,13		
6	Результативність в партері, бали	КГ	3,03±0,12	2,37	<0,05
		ЕГ	3,51±0,16		
7	Інтервал атаки, с	КГ	59,20±1,87	2,35	<0,05
		ЕГ	53,13±1,78		
8	Інтервал успішної атаки, с	КГ	105,60±2,67	2,55	<0,05
		ЕГ	97,13±1,98		

У **п'ятому** розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** узагальнено результати дослідження, які підтверджують ефективність запропонованих нами методик розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців греко-римського стилю різних манер ведення поєдинку.

У ході дослідження отримано три групи даних: підтверджуючі, доповнюючі й абсолютно нові.

Підтверджено дані про методики аналізу змагальної діяльності борців (Б. А. Підливаєв, Ю. А. Шахмурадов, А. О. Акопян, 1996; А. О. Акопян, 1996, 2006; С. В. Калмиков, А. С. Сагалєєв, Б. В. Дагбаев, 2007), особливості базових стилів протиборства (А. Г. Станков, В. П. Клімін, І. А. Письменський, 1984; П. А. Рожков, 1986; В. В. Воробйов, 2012).

Доповнено дані (Ю. А. Шахмурадов, 2011; Б. Горанов, 2012; С. В. Латишев, 2014) про критерії успішності, а також методи контролю за

рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей, технічною підготовленістю й основними показниками змагальної діяльності кваліфікованих борців.

Під час проведених досліджень було *вперше:*

– проведено порівняльний аналіз особливостей змагальної діяльності (частота використання прийомів, їх ефективність і результативність) висококваліфікованих борців греко-римського стилю до і після останніх змін правил змагань;

– охарактеризовано й систематизовано основні технічні дії, що застосовуються борцями різних стилів протиборства в сучасній греко-римській боротьбі;

– визначено моделі змагальної діяльності борців греко-римського стилю різних манер ведення поєдинку;

– на підставі виявлених тенденцій зміни змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю, особливостей і моделей змагальної діяльності борців різних манер ведення поєдинку (ігрової, темпової, силової) розроблено й експериментально апробовано методику індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих борців протягом річного макроциклу.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної літератури, сучасної змагальної діяльності та узагальнення провідного практичного досвіду дозволив виявити, що в спортивній боротьбі триває активний пошук оптимальних правил змагань і, відповідно, методик вдосконалення різних сторін підготовки.

Стабільність результатів тренувального процесу кваліфікованих борців залежить від ефективності програми формування та вдосконалення індивідуального стилю протиборства на основі розвитку спеціальних фізичних якостей і корекції техніко-тактичної майстерності, з урахуванням вимог змагальної діяльності.

2. У процесі змагальної діяльності висококваліфікованих борців визначено 10 основних технічних дій, які найбільш часто використовуються: переверти накатом (32,5 % від усіх результативних дій), кидки заднім поясом (13,6 %), переверти і кидки зворотнім поясом (1,0 %), контрприйоми в партері (2,9 %), переведення в партер (9,7 %), кидки прогином (5,3 %), кидки підворотом (9,3 %), звалювання (8,7 %), виштовхування за килим (13,6 %), контрприйоми в стійці (3,4 %).

Для всіх груп борців прийоми, які найчастіше виконуються, є переверти накатом, але найуспішніше вони реалізуються «силовиками» – 41,7 %, потім «темповиками» – 32,0 % та «ігровиками» – 21,7 %. Аналіз складу прийомів у стійці показав, що відсотковий внесок переведень в загальну кількість технічних дій розрізняється незначно для всіх стилів протиборства і становить: у «силовиків» – 10,7 %, у «темповиків» – 9,5 % і «ігровиків» – 8,7 %. Такий відсоток переведень у представників різних стилів

пояснюється тим, що переведення з самого початку є найбільш поширеними і їх вдосконаленню приділяють велику увагу всі борці.

Крім того встановлено, що «ігровики» для досягнення перемоги в основному використовують результативні технічні дії: кидки заднім поясом, кидки підворотом, кидки прогином і звалювання. «Силовики» і «темповики» в основному проводять прості технічні дії: виштовхування за килим, переведення і переверти накатом. Достроково виграних суточок найбільше у «ігровиків» – 68 %, потім у «силовиків» – 48 % та «темповиків» – 44 %.

3. У результаті проведеного експерименту визначено найбільш інформативні показники для педагогічного контролю спеціальної фізичної (10 кидків підворотом і прогином, підтягування на поперечині за 20 с, згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с; максимальна кількість підтягувань на поперечині; перевороти на «мосту» 15 разів, забігання на «мосту» (5-ліворуч, 5-праворуч), 10 перекидів вперед, спеціальний тест борця; біг на 800 м; три серії по 15 кидків через спину з 1 хвилиною відпочинку між серіями і визначенням часу третьої серії) і техніко-тактичної підготовленості (ефективність атаки в стійці і партері, ефективність захисту в стійці і партері, результативність в стійці і партері, інтервал атаки та інтервал успішної атаки) кваліфікованих борців.

4. Проведення попередніх досліджень дозволило розробити експериментальну двоциклову структуру річної підготовки кваліфікованих борців, яка передбачає застосування тренувальних завдань для розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності, що використовувалися диференційовано залежно від періоду й етапу річної підготовки, індивідуального стилю борця (сильних і слабких сторін підготовленості), а також з урахуванням вимог змагальної діяльності.

5. Проведений річний експеримент показав статистично достовірну перевагу спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовленості спортсменів експериментальної групи ($p<0,05$-$0,001$) в порівнянні з контрольною групою.

Так, при тестуванні спеціальних фізичних якостей достовірне розходження спостерігається при виконанні тестів: 10 кидків підворотом ($t=4,96$; $p<0,001$), 10 кидків прогином ($t=5,21$; $p<0,001$), підтягування на поперечині за 20 с ($t=3,56$; $p<0,01$), згинання-розгинання рук в упорі лежачи за 20 с ($t=2,76$; $p<0,01$), підтягування на поперечині ($t=3,19$; $p<0,01$), перевороти на «мосту» 15 раз ($t=6,08$; $p<0,001$), забігання на «мосту» ($t=3,18$; $p<0,01$), 10 перекидів вперед ($t=4,35$; $p<0,001$), спеціальний тест борця ($t=4,53$; $p<0,001$), біг на 800 м ($t=2,18$; $p<0,05$), третя серія по 15 кидків ($t=2,16$; $p<0,05$).

Технічні прийоми також виконувалися більш якісно борцями експериментальної групи: зворотній пояс ($t=3,58$; $p<0,01$), переверти накатом ($t=3,89$; $p<0,001$), задній пояс ($t=2,17$; $p<0,05$), контрприйом в партері ($t=2,31$; $p<0,05$), переведення в партер ($t= 2,55$; $p<0,05$), кидки прогином ($t=3,26$; $p<0,01$), кидки підворотом ($t=2,13$; $p<0,05$), звалювання ($t=3,23$; $p<0,01$), виштовхування за килим ($t=2,60$; $p<0,05$), контрприйом в стійці ($t=2,18$;

$p<0,05$), що свідчить про більш високу ефективність експериментальної програми, яка враховує побудову тренувального процесу з урахуванням стилю ведення поєдинку.

6. У процесі дослідження встановлено, що спортсмени експериментальної групи більш результативно виступили в Кубках та чемпіонатах України, за рахунок вищих показників змагальної діяльності: ефективність атаки в стійці ($t=3,55$; $p<0,01$); ефективність атаки в партері ($t=3,33$; $p<0,01$); ефективність захисту в стійці ($t=2,27$; $p<0,05$); ефективність захисту в партері ($t=2,19$; $p<0,05$); результативність у стійці ($t=2,54$; $p<0,05$); результативність в партері ($t=2,37$; $p<0,05$); інтервал атаки ($t=2,35$; $p<0,05$); інтервал успішної атаки ($t=2,55$; $p<0,05$). Отримані дані підтверджують ефективність розроблених і впроваджених комплексів завдань щодо вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців різних стилів ведення поєдинку. Крім того, аналіз результатів свідчить про те, що в греко-римській боротьбі в змагальному поєдинку найбільш ефективним і домінуючим стилем ведення поєдинку є «силовий» і «темповий».

Перспективним напрямком досліджень є подальше вдосконалення системи індивідуалізації підготовки борців греко-римського стилю, а також використання розробленої методики в інших видах єдиноборств.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:

1. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ уровня физической подготовленности борцов различных квалификаций / Ю. Н. Тропин // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 3. – С. 61-65. (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

2. Тропин Ю.Н. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю. Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. – № 2. – С. 59-63. (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

3. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля на Олимпийских играх-2008 г. и Олимпийских играх-2012 г. / Ю. Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. – № 4. – С. 92-96. (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

4. Тропін Ю. М. Управління спеціальною підготовкою борців на основі підбору спаринг-партнерів / Ю. М. Тропін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – № 6. – С. 158-163.

5. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований / Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – № 2. – С. 117-120. *Особистий внесок автора полягає в аналізі,*

математичній обробці та узагальненні здобутих даних. (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

6. Тропин Ю. Н. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка / Ю. Н. Тропин, И. Н. Пашков // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2015. – № 3. – С. 64-68. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні здобутих даних.* (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

7. Тропин Ю. Н. Анализ выступления сборных команд по греко-римской борьбе на Кубке Мира 2015 года / Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев, С. В. Билецкий // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – № 2 – С. 205-209. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні здобутих даних.* (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

8. Ермаков С. С. Пути совершенствования технико-тактического мастерства борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – № 5. – С. 46-51. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми, розробці методики та узагальненні здобутих даних.* (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

9. Панов П. П. Обзор результатов выступления сборных команд по спортивной борьбе на Кубке европейских наций 2015 года / П. П. Панов, Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев, С. В. Билецкий // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. – № 6. – С. 120-124. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні здобутих даних.* (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

10. Тропин Ю. Н. Модельные характеристики сенсомоторных реакций и специфических восприятий борцов различных стилей противоборства / Ю. Н. Тропин, В. В. Романенко, В. А. Пономарев // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. – № 3. – С. 205-209. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні здобутих даних.* (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

11. Iermakov S. Psycho-physiological features of sportsmen in impact and throwing martial arts / S. Iermakov, L. Podrigalo, V. Romanenko, Y. Tropin, N. Boychenko and et.al. // Journal of Physical Education and Sport, 2016. – Vol. 16, iss. 2, pp. 433-441. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та узагальненні здобутих даних.* (Видання включено до міжнародної науко-метричної бази Scopus).

Опубліковані праці апробаційного характеру:

12. Камаев О. И. Роль специальной силовой подготовки в борьбе / О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, 3 февраля 2012 года. –

Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАДИ, 2012. – С. 73-77. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми й узагальненні здобутих даних.*

13. Камаев О. И. Влияния специальных силовых качеств на технико-тактическую подготовленность в борьбе / О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин, Б. Р. Селезнев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 8 февраля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: ХНПУ, 2013. – С. 149-152. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми і узагальненні здобутих даних.*

14. Бойченко Н. В. Техніка та тактика у спортивній боротьбі / Н. В. Бойченко, Ю. М. Тропін, П. П. Панов // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей IX международной научной конференции, 23-24 апреля 2013 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: БГТУ им. Шухова, 2013. – С. 52-56. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми, аналізі науково-методичної літератури та узагальненні здобутих даних.*

15. Тропин Ю. Н. Анализ выступлений украинских борцов греко-римского стиля в лицензионных соревнованиях на Олимпийские игры 2012 года / Ю. Н. Тропин, О. И. Камаев // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2014. – С. 210-214. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні здобутих даних.*

16. Тропин Ю. Н. Технико-тактическая и физическая подготовка в греко-римской борьбе после изменения правил соревнований / Ю. Н. Тропин, О. И. Камаев, А. В. Мазур // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2014. – С. 215-219. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми, узагальненні здобутих даних.*

17. Тропин Ю. Н. Особенности соревновательной деятельности в спортивной борьбе / Ю. Н. Тропин, О. И. Камаев // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей X международной научной конференции, 24-25 апреля 2014 года. – Белгород – Харьков – Красноярск – Москва: БГТУ им. Шухова, 2014. – С. 205-209. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми і узагальненні здобутих даних.*

18. Тропин Ю. Н. Особенности соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля на Чемпионатах Европы и Азии 2014 года / Ю. Н. Тропин // Materials of the XI International scientific and practical conference, «Science without borders», – 2015. Volume 17. Physical culture and sport. Sheffield. Science and education LTD – 47-51 стр.

19. Тропин Ю. Н. Особенности стилей ведения поединка в борьбе / Ю. Н. Тропин, О. И. Камаев, А. В. Калиниченко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях:

Сборник статей XI международной научной конференции, 6 февраля 2015 года. – Белгород – Харьков – Красноярск: ХГАФК, 2015. – С. 156-159. *Особистий внесок автора полягає в постановки проблеми і узагальненні здобутих даних.*

20. Ермаков С. С. Итоги Чемпионата Мира 2015 года по спортивной борьбе / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев // Materials of the XI International scientific and practical conference, «Fundamental and applied science», – 2015. Volume 13. Physical culture and sport. Sheffield. Science and education LTD – 16-21 стр. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та узагальненні здобутих даних.*

21. Тропин Ю. Н. Теоретические характеристики технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка / Ю. Н. Тропин // Materials of the XI International scientific and practical conference, «Modern scientific potential», – 2015. Volume 27. Physical culture and sport. Sheffield. Science and education LTD – 61-66 стр.

22. Тропин Ю. Н. Обзор чемпионата Европы до 23 лет 2015 года по спортивной борьбе / Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев // Materialy XI mezinarodni vedecko-prakticka conference «Efektivni nastroje modernich ved – 2015». – Dil 17. Telovychova a sport. Hudba a zivot.: Praha. Publishing House «Education and Science» s.r.o – 26-29 stram. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні здобутих даних.*

23. Цеслицка М. Правила соревнований, как определяющий фактор в методике подготовки борцов / М. Цеслицка, О. И. Камаев, Ю. Н. Тропин // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей XII международной научной конференции, 5 февраля 2016 года. Харьков: ХГАФК, 2016. – С. 58-61. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми, аналізі науково-методичної літератури та узагальненні здобутих даних.*

24. Ермаков С. С. Специальная физическая подготовка квалифицированных борцов / С. С. Ермаков, Ю. Н. Тропин, Н. В. Бойченко // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей XII международной научной конференции, 5 февраля 2016 года. Харьков: ХГАФК, 2016. – С. 20-23. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми і узагальненні здобутих даних.*

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:

25. Тропин Ю. Н. Сравнительный анализ технико-тактической подготовленности борцов греко-римского стиля до и после изменений в правилах соревнований / Ю. Н. Тропин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2013. – № 13. – С. 189-193.

26. Тропин Ю. Н. Анализ специальной физической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю. Н. Тропин,

Н. В. Бойченко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. – № 1. – С. 72-77. *Особистий внесок автора полягає в постановці проблеми, аналізі та узагальненні здобутих даних.*

27. Тропин Ю. Н. Анализ выступления сборных команд по греко-римской борьбе на Кубке европейских наций 2014 года / Ю. Н. Тропин, В. А. Пономарев, О. И. Клименко // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. – № 6. – С. 116-119. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні здобутих даних.* (Видання включено до міжнародних науко-метричних баз даних).

28. Тропин Ю. Н. Совершенствование технико-тактической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка: методические рекомендации / Ю. Н. Тропин – Харьков: ХГАФК, 2015. – 52 с.

АНОТАЦІЯ

Тропін Ю. М. Вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів в греко-римській боротьбі з урахуванням різних стилів протиборства. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури, МОН України, Харків, 2016.

Дисертація присвячена розробці тренувальних завдань вдосконалення спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю різних манер ведення поєдинку.

На підставі виявлених тенденцій зміни змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко-римського стилю, особливостей і моделей змагальної діяльності борців різних манер ведення сутички розроблена й експериментально апробовано методику індивідуалізації тренувального процесу кваліфікованих борців протягом річного макроциклу.

Експериментальна програма тренувань кваліфікованих борців передбачала двоциклову структуру річної підготовки і включала застосування тренувальних завдань для розвитку спеціальних фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичної майстерності, які використовувалися диференційовано залежно від періоду й етапу річної підготовки, індивідуального стилю борця (сильних і слабких сторін підготовленості), а також з урахуванням вимог змагальної діяльності.

Результати дослідження підтверджують ефективність розробленої програми і відкривають перспективи для подальшого вдосконалення системи індивідуалізації підготовки борців греко-римського стилю, а також використання розробленої методики в інших видах єдиноборств.

Ключові слова: борці греко-римського стилю, техніко-тактична підготовленість, спеціальні фізичні якості, стилі протиборства.

Тропин Ю. Н. Совершенствования специальной физической и технико-тактической подготовки квалифицированных спортсменов в греко-римской борьбе с учетом различных стилей противоборства. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – олимпийский и профессиональный спорт. – Харьковская государственная академия физической культуры, МОН Украины, Харьков, 2016.

Диссертация посвящена разработке тренировочных заданий совершенствования специальной физической и технико-тактической подготовки квалифицированных борцов греко-римского стиля различных манер ведения поединка.

Обобщение научных данных подготовки в спортивной борьбе, свидетельствует о том, что проблема индивидуализации имеет особое значение, высокий спортивный результат можно достичь различными способами ведения поединка: игровой, силовой и темповой.

В работе использовались методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; анкетирование, опрос тренеров и спортсменов; педагогические наблюдения; анализ видеоматериалов соревновательной деятельности; хронометрирование; педагогический тестирование; метод экспертных оценок; психофизиологические методы исследования; моделирование; педагогический эксперимент; математико-статистические методы анализа и обработки результатов исследования.

Анализ технического арсенала современной соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов позволил выделить 10 основных технических действий, которые наиболее часто используются: перевороты накатом (32,5 % от всех результативных действий), броски задним поясом (13,6 %), перевороты и броски обратным поясом (1,0 %), контрприемы в партере (2,9 %), переводы (9,7 %), броски прогибом (5,3 %), броски подворотом (9,3 %), сваливание (8,7 %), выталкивание за ковер (13,6 %), контрприемы в стойке (3,4 %).

Проведенное исследование на чемпионате мира 2013 года спортсменов занявших 1-5 места и установило, что борцы «игровики» составляют – 19 %, «темповики» – 33 % и «силовики» – 48 %. «Игровиков» больше всего в малых и средних весовых категориях, а «силовиков» и «темповиков» – в средних и тяжелых весовых категориях. Также определено, что наиболее выражено стиль противоборства проявляется в тех поединках, которые борец выиграл, то есть когда сумел навязать «свою борьбу».

Экспериментальная программа тренировок квалифицированных борцов предусматривала двухцикловую структуру годичной подготовки. С применением тренировочных заданий для развития специальных физических качеств и совершенствования технико-тактического мастерства, которые использовались дифференцированно в зависимости от периода и этапа годичной подготовки, индивидуального стиля борца (сильных и слабых

сторон подготовленности), а также с учетом требований соревновательной деятельности.

Результаты исследования подтверждают эффективность разработанной программы и открывают перспективы для дальнейшего совершенствования системы индивидуализации подготовки борцов греко-римского стиля, а также использования разработанной методики в других видах единоборств.

Ключевые слова: борцы греко-римского стиля, технико-тактическая подготовленность, специальные физические качества, стили противоборства.

Tropin Y. N. Improvement of special physical, technical and tactical preparation of the qualified athletes in Greco-Roman wrestling taking into account the different styles of combat. – On the rights of manuscript.

Dissertation for competition of Candidate of Sciences Degree (physical education and sports) on specialty 24.00.01 – Olympic and professional sports. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2016.

Dissertation is devoted to the development of training tasks of perfection of special physical, technical and tactical preparation of the qualified wrestlers of Greco-Roman style with different manners of battle conducting.

On the basis of identified trends of changes in competitive activity of the highly qualified wrestlers of Greco-Roman style, features and models of competitive activity of wrestlers with different manners of battle conducting, methods of individualization of training process of the qualified wrestlers during the annual macrocycle are developed and experimentally tested.

The pilot program of training of the qualified wrestlers included two-cycled structure of the one-year training and included the use of training tasks for the development of special physical qualities and improvement of technical and tactical skills that are used differentially, depending on the period and the phase of a year of preparation, on the individual wrestler`s style (strong and weak sides of preparedness) as well as taking into account the requirements of competitive activity.

The study results confirm the efficiency of the developed program and open up prospects for further improvement of the system of individualization preparation of the wrestlers of Greco-Roman style, as well as the use of the developed methodology in other martial arts.

Key words: Greco-Roman style, technical and tactical training, special physical qualities, styles of combat.

Відповідальний за випуск – С.С. Єрмаков

Формат 60х84/16. Ум. друк. арк. 0.9. Тир. 100 прим. Зам. 524-16.
Підписано до друку 23.11.16. Папір офсетний.

Надруковано з макету замовника у ФОП Бровін О.В.
61022, м. Харків, вул. Трінклера, 2, корп.1, к.19. Т. (057) 758-01-08, (066) 822-71-30
Свідоцтво про внесення суб'єкта до Державного реєстру
видавців та виготовників видавничої продукції серія ДК 3587 від 23.09.09 р.

СТИЛЬ·ИЗДАТ®
ТИПОГРАФИЯ
www.stil-izdat.com