

ВДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОСНОВІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ КОМБІНАЦІЙ

Федишин Мирослав, Первачук Ростислав

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація:

Дане дослідження присвячене виявленню техніко-тактичних комбінацій борців вільного стилю, які найчастіше виконуються в умовах змагальної та тренувальної діяльності. Практичні та методологічні рекомендації, які присвячені комбінаційному стилю ведення поєдинків кваліфікованими борцями розроблено на сьогоднішній день недостатньо – це й обумовлює **актуальність** теми дослідження. **Метою цього дослідження** є виявити шляхи вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю за допомогою комбінацій різних манер ведення поєдинків, а також експериментально довести ефективність методики тренування борців спрямованої на комбінаційний стиль ведення поєдинків.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-дослідних, літературних та методичних джерел; аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю; анкетне опитування; тестування фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів досліджень. **Результати роботи.** Обґрунтовано методику тренування борців спрямовану на комбінаційний стиль ведення поєдинків. В ході педагогічного експерименту доведена ефективність запропонованої методики. Обґрунтовано напрямки удосконалення підготовки борців вільного стилю з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності.

Ключові висновки. В результаті проведеного дослідження експериментально доведено ефективність тренувальної діяльності із спортивної боротьби орієнтованої на комбінаційний стиль. Апробація експериментальної методики підготовки борців показала її високу ефективність. Вказані напрямки вдосконалення підготовки борців можуть використовуватись у тренувальній діяльності з метою покращення

Improvement of freestyle wrestlers' physical fitness on the basis of technical and tactical combinations

The purpose of this research is to define technical and tactical combinations frequently used by freestyle wrestlers during competitive and training activities. Practical and methodological recommendations, which are devoted to the combinational style of conducting the wrestling by qualified wrestlers, are not developed enough at present - so this determines **the relevance** of the research topic.

The aim of the research: to identify ways to improve the wrestlers' technical and tactical actions of free style by using different combinations of conducting the fights, as well as to prove experimentally the effectiveness of the method of training wrestlers which is aimed at combining the style of conducting the fights.

Methods: analysis and synthesis of data of scientific and methodical literature; analysis of competitive activity of young wrestlers of freestyle; questioning; testing of physical fitness; pedagogical experiment; methods of mathematical-statistical processing of results of researches.

Results. The supported method of wrestlers training is directed at combination style of wrestling. The effectiveness of the proposed method has been proven in course of the pedagogical experiment. Directions related to improvement of freestyle wrestlers' training were explained with a purpose of enhancing the results of their wrestling activity and sports skills.

Conclusion. As a result of this research, the effectiveness of the combinational style has been experimentally proved. Approbation of the experimental methods of training wrestlers has shown its high efficiency. This directions of improving the training of wrestlers can be used in training activities for the purpose of improvement the sport skill and the effectiveness.

Совершенствование подготовленности борцов вольного стиля на основе технико-тактических комбинаций

Данное исследование посвящено выявлению технико-тактических комбинаций борцов вольного стиля, которые чаще всего выполняются в условиях соревновательной и тренировочной деятельности. Практические и методологические рекомендации, которые посвящены комбинаторному стилю ведения поединков кваліфікованими борцями разработано на сегодняшний день недостаточно, - это и обуславливает **актуальность** темы исследования.

Целью этого исследования является выявить пути совершенствования технико- тактических действий борцов свободного стиля с помощью комбинаций разных манер ведения поединков, а также экспериментально довести эффективность методики тренировки борцов направленной на комбинаторный стиль ведения поединков. **Методы**

исследования: теоретический анализ и обобщение научно-исследовательских, литературных и методических источников; анализ состязательной деятельности борцов свободного стиля; анкетный опрос; тестирование физических качеств и технико-тактической подготовленности; педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки результатов исследований. **Результаты.**

Обоснована методика тренировки борцов, направленная на комбинаторный стиль ведения поединков. В ходе педагогического эксперимента доказана эффективность предложенной методики. Обоснованы направления совершенствования подготовки борцов вольного стиля с целью улучшения результатов их соревновательной деятельности и спортивного мастерства. **Ключевые выводы.** В результате

проведенного исследования экспериментально доказана эффективность тренировочной деятельности из спортивной борьбы ориентированной на комбинаторный стиль. Апробація експериментальної методики підготовки борців показала її високу ефективність. Указанье направления совершенствования подготовки борцов могут использоваться

спортивної майстерності та результативності.

в тренувальній діяльності з метою покращення спортивного майстерства і результативності.

Ключові слова:

боротьба вільного стилю; *freestyle wrestling; wrestling combinations; technical and tactical training; sparring; effectiveness of competitive activities*
змагальні комбінації; техніко-тактична підготовка; ведення сутичок; ефективність змагальної діяльності

борьба свободного стиля; *состязательные комбинации; технико-тактическая подготовка; ведение схваток; эффективность соревновательной деятельности.*

Постановка проблеми. На даний час спортивна боротьба кваліфікованих спортсменів стала високоінтенсивним видом змагальної діяльності, яка за рівнем вимог і можливостями організму наближається до деяких подібних за тривалістю видів змагань у циклічних видах спорту з високим силовим компонентом роботи. А суддівська практика зорієнтована на стимуляцію активності борців разом зі збільшенням кількості технічних прийомів. Ці та інші фактори вимагають постійного вдосконалення організаційно-методичних основ тактики та техніки спортивної підготовки борців вільного стилю. До таких вдосконалень, вважаємо, слід віднести комбінаційний стиль ведення поєдинків (з одного захоплення виконувати кілька варіантів технічних дій), а не навчання окремих технічних дій (прийомів) у стійці або партері. Це, на нашу думку, підвищить атакуючу та контратакуюче діяльність спортсменів, видовищність поєдинків і найголовніше – ефективність змагальної діяльності. Не дарма, Пакулін С.Л. зазначає, що аналіз виступів ведучих борців показав, що є тенденція до виконання складних техніко-тактичних дій, проводити атаки із декількох прийомів. Це свідчить про те, що атаки одиночними прийомами відходять в минуле уступаючи місце комбінаціям. [1] Практичні та методологічні рекомендації, які присвячені комбінаційному стилю ведення поєдинків кваліфікованими борцями розроблено на сьогоднішній день недостатньо – це й обумовлює **актуальність обраної теми дослідження.**

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розробкою та вдосконаленням тактики і техніки спортивної боротьби займалися досить багато вітчизняних вчених, із них нам найбільш відомі: Г. С. Туманян, В. Н. Ігуменов, Є. М. Чумаков, В. Ф. Бойко, В.С. Дахновський, В.М. Платонов, А.В. Пістун та інші. Із зарубіжних – Р. Draper. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблематики удосконалення техніко-тактичної підготовки у спортивній боротьбі показав нам те, що за останні роки цьому питанню присвячено низку робіт, зокрема: Є.В. Ручка достатньо ґрунтовно вивчав питання удосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності [2, 4, 12]; Бойченко Н.В. присвятила багато досліджень спортивній боротьбі від загальних положень тактики і техніки спортивної боротьби до шляхів підвищення швидко-силової підготовки спортсменів вищої кваліфікації [17]; Пакулін С.Л. тривалий час досліджував тактику та техніку ведення поєдинків дзюдо, а також проблему вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю [1, 14], а Тропін Ю.Н. в свою чергу – греко-римської боротьби [8]; Ананаченко К.В. протягом минулого року досліджував індивідуалізацію підготовки борців вільного стилю [5,6]; Єзан В.Г. в одній із своїх останніх публікацій торкався проблем підготовки спортсменів вільної боротьби [3].

Мета дослідження. Передбачається, що застосування експериментальної методики підготовки борців вільного стилю, розробленої на основі раціональної послідовності навчання комплексам техніко-тактичних дій, дозволить більш ефективно проводити якісний процес навчання та тим самим готувати кваліфікованих борців. Тому, метою цього дослідження є виявити шляхи вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю за допомогою комбінацій різних манер ведення поєдинків, а також експериментально довести ефективність методики тренування борців спрямованої на комбінаційний стиль ведення поєдинків.

Матеріал і методи дослідження. Під час дослідження, для досягнення мети та виконання поставлених завдань, були використані такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-дослідних, літературних та методичних джерел, аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю, анкетне опитування, тестування фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості, педагогічний експеримент.

Дослідження було проведено в період з серпня 2018 по жовтень 2018 р. В анкетному опитуванні взяло участь 80 осіб. У педагогічному експерименті брали участь 30 осіб (юнаки 17-21 рік). Для дослідження інтенсивності тренувальних навантажень та ефективності мікроциклів навчально-тренувальних занять в групах підвищення спортивної майстерності (ПСМ) та спеціалізації вільної боротьби студентів Львівського державного університету фізичної культури був організований попередній педагогічний експеримент. Його ціль полягала в теоретичному та експериментальному обґрунтуванні методики підготовки кваліфікованих борців на основі застосування раціональної послідовності вивчення та вдосконалення комплексів техніко-тактичних дій вільної боротьби з одного початкового захоплення.

Оцінка фізичної підготовленості проводилася з використанням таких тестів: біг на 1000 м (м/с) – для оцінювання загальної витривалості; Гарвардський степ-тест (ІГСТ) – працездатність борців; підтягування на перекладині за 10 с (к-ть разів) – оцінка силової витривалості; біг на 60 м з високого старту (с) – швидкісні здібності учасників дослідження; стрибок у довжину з місця (см) – вибухова сила; силові здібності – динамометрія розгиначів стегна (кг); комплексні вправи на мосту (с) – координаційні здібності; техніко-тактичну майстерність – за Т-шкалою комплексної оцінки техніки (див. табл. 1).

Таблиця 1

Шкала оцінок спортивно-технічних показників борців

№п/п	Показники	Бали				
		Відмінно (5)	Добре (4)	Задовільно (3)	Незадовільно (2)	Дуже погано (1)
1.	Результативність	1.7 та >	1.5-1.69	1.3-1.49	1.1-1.29	1.1 та <
2.	Ефективність	0.6-1.0	0.5-0.59	0.4-0.49	0.3-0.39	0.29 та <
3.	Різносторонність (к-сть ТД)	7-6	5	4	3	2-1
4.	Інтервал атаки	15 та <	30	45	60	75 та >

В експериментальній частині нашого дослідження взяли участь 30 кваліфікованих борців (по 15 осіб в експериментальній та контрольній групі). Під час основного педагогічного експерименті використовувалися ті ж тести, які були застосовані на попередньому етапі дослідження, а також й інші додаткові тести:

- проста рухова реакція – захист способом відкидання ніг назад (м/с);
- складна рухова реакція – технічною дією на випередження «збивання скручуванням, захопленням плеча і шиї» (м/с).

Результати досліджень. Багато досліджень, які вивчали дану проблему, неодноразово довели, що оволодіння раціональною технікою неможливе без відповідного розвитку рухових (фізичних) якостей: сили, швидкості, гнучкості, спритності й витривалості. Рівень розвитку вищевказаних якостей визначає раціональну форму рухів, адекватний їй ступінь докладання зусиль у різних фазах, координацію рухів, швидкість оволодіння технічною навичкою, її стійкість пристосованість до умов, які змінюються, а також можливість до вдосконалення цих тактико-технічних показників.

Також, компонентами результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю є: рівень тактико-технічної підготовки; рівень психологічної підготовки; оптимізація психічного стану; індивідуальна манера ведення двобою; використання комбінацій; коронний прийом; змагальний досвід; передбачувана поведінка суперників на основі вивчення їх тактико-технічних дій на змаганнях; застосування борцями відпрацьованих в тренувальному процесі технічних прийомів і комбінацій під впливом негативних чинників і стресу під час турнірних двобоїв [6].

Анкетне опитування тренерів та спортсменів (всього 80 осіб) проводилось під час навчально-тренувального процесу, змагань різного рівня та їх результати представлені на рисунках 1 та 2.

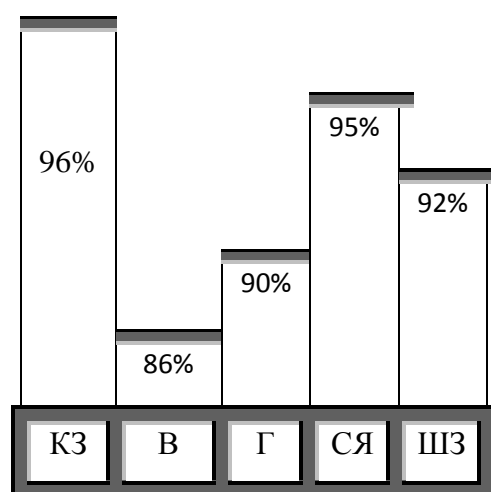


Рис. № 1 Динаміка показників за результатами анкетного опитування про значимість фізичних якостей, при виконанні комбінацій технічних дій з різних початкових захоплень.

КЗ- координаційні здібності; В- витривалість; Г- гнучкість; СЯ- силові якості; ШМ- швидкісні здібності.

Аналіз отриманих даних (рис. 1) дозволяє зробити висновок, що при комбінаційному стилі ведення поєдинків всі фізичні якості є значущими і при

упорядкуванні їх за значимістю розташувалися у такій послідовності: координаційні здібності (96%), швидко-силові здібності (92-95%), гнучкість (90%); витривалість (86%).

Пропонуємо вашій увазі рис. 2, на якому представлена динаміка показників за результатами анкетного опитування визначаючих більш поширені початкові захоплення при атаці супротивника.

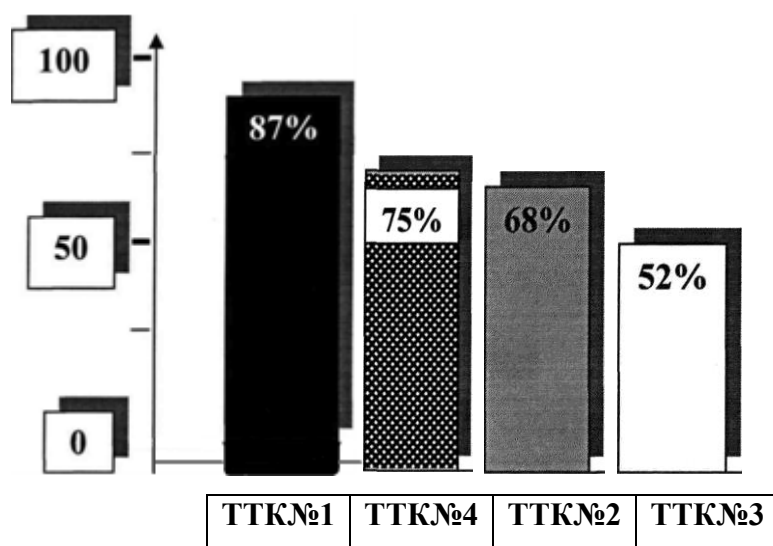


Рис.№ 2 Динаміка показників, за результатами анкетного опитування, більш поширених початкових захоплень при атаці супротивника.

ТТК – техніко-тактичний комплекс; ТТК № 1 - «атакуючий захоплює ногу супротивника (голова зсередини)»; ТТК № 2 - «атакуючий захоплює правою рукою різнойменну руку супротивника зверху, а лівою різнойменну руку за зап'ястя»; ТТК № 3 - «атакуючий захоплює правою рукою шию супротивника зверху, лівою рукою - праве передпліччя зверху»; ТТК № 4 - «атакуючий захоплює лівою рукою однойменну руку супротивника зверху, правою рукою - тулуб знизу».

У тижневому мікроциклі досвідчена група борців займалася за експериментальною програмою згідно даних таблиці 2, а контрольна група займалася в ті ж години тижневого мікроциклу за традиційною програмою.

Таблиця 2

Структура тренувальних занять тижневого мікроциклу для експериментальної групи

Дні тижня	Скерування й величина нагрузки	Час занять	Склад тренування й дозування
Понеділок	Вдосконалення СТТД, швидкості, спритності і загальної витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка: біг 400 м; ЗРВ-5 хв.; СПВ-15 хв. Крос Спорт.ігри - 40 м. Килим: розм.- 45 хв.; НТР в стійці- 2х10хв.; в партері -2х6 хв.; НТР по комб.-20 хв.

Вівторок	Вдосконалення спеціальної витривалості (спорт. ігри).	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Спорт.ігри-40 хв. Килим: розм.-15 хв; НТР в стійці-4 хв; в партері-2х6 хв.; НТР по комб.-20 хв.
Середа	Теорія, баня, масаж.	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Футбол або баскетбол-60 хв.
Четвер	Вдосконалення СТТД, гнучкості, спритності та витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка. Крос Баскетбол - 40 хв. Килим: розм.-15 хв.; ТР в стійці-2х10 хв.; в партері -2х10 хв.; по комб.-20 хв.; УТС-2х6 хв.;
П'ятниця	Вдосконалення СТТД, спеціальної витривалості.	7.00-7.30 17.00-20.00	Ранкова зарядка Килим: розм.-15 хв.; НТР по в стійці-2х10 хв.; в партері-2х6 хв.; по комб.-20 хв.; УТС-6 хв.; контр, схватки-5 хв.
Субота	Вдосконалення СТТД, силової витривалості	7.00-7.30 11.00-12.00 17.00-20.00	Ранкова зарядка Крос Баскетбол - 40 хв.. Килим: розм. -15 хв.; ТР-4х20 хв; по комб,- 20 хв.; контр,схватки-6 хв.; ТР на силову витривалість.
Неділя	Активний відпочинок		

Примітки: СТТД- складні техніко-тактичні дії; ЗРВ - загально розвиваючі вправи; СПВ - спеціально-підготовчі вправи; НТР - навчально-тренувальна робота; УТС- учбово-тренувальні схватки; ТР- тренувальна робота; хв.- хвилина; комб.- комбінація прийомів.

Аналіз отриманих даних, що представлені в таблиці 3, дозволяє виділити такі положення:

- по-перше, у показниках експериментальної групи з 9 тестів достовірно різняться шість: а) найбільш істотне зрушення виявлено в показнику складної рухової реакції при ($P < 0,001$); б) показники динамометрії розгиначів стегна і «вибухової» сили при ($P < 0,01$); в) показники працездатності, силової витривалості та координаційних здібностей достовірно різняться при ($P < 0,05$); г) показники швидкісних здібностей ($t = 1,15$) і простою рухової реакції ($t = 1,05$) мають тенденцію до покращення, але статистично не відрізняються ($P > 0,05$).

- по-друге, у контрольній групі також виявлені достовірні зрушення в показниках координаційних здібностей та динамометрії розгиначів стегна при ($P < 0,05$). У тестах (1, 2 і 5) виявлені тенденції до покращення при ($t=1,74-1,96$), але статистично не відрізняються ($P > 0,05$).

Отримані дані дозволяють відзначити, що розроблена експериментальна методика тренування борців спрямована на комбінаційний стиль ведення двобоїв, надзвичайно позитивно впливає на складну рухову реакцію, де критерій ($t = 3,85$) при досить високому рівні (99,9%). «Вибухова» сила і динамометрія розгиначів стегна також істотно покращилися при високих рівнях значущості ($t = 2,82-2,84$; $P < 0,01$).

Таблиця 3

**Динаміка показників фізичної підготовленості борців за результатами
основного педагогічного експерименту (n=30)**

№ п/п	Показники	Експериментальна група (n=15)			Контрольна група (n=15)		
		до	після	t P	до	після	t P
		експерименту (M±t)			експерименту (M±t)		
1	Працездатність по ІГСТ	104,53 ±2,31	110,69 ±1,57	2,21 <0,05	103,37 ±2,08	108,01 ±1,78	1,96>0,05
2	Силова витривалість (к-сть раз)	7,01 ±0,19	8,12 ±0,51	2,09 <0,05	7,33 ±0,22	7,99 ±0,31	1,74>0,05
3	Загальна витривалість (м,с)	±0,19	3,05 ±0,09	0,29 >0,05	3,37 ±0,05	3,12 ±0,19	0,04 >0,05
4	Швидкісні можливості (с)	9,60 ±0,12	9,45 ±0,05	1,15>0,05	9,53 ±0,09	9,49 ±0,05	0,70 >0,05
5	«Взривна» сила (кг)	254,17 ±2,16	261,03 ±1,12	2,82 <0,01	254,38 ±2,19	261,44 ±2,93	1,93*>0,05
6	Динамометрія розгиначів бедра (кг)	98,14 ±2,09	102,16 ±1,21	2,84 <0,01	97,53 ±0,04	99,03 ±0,71	2,11 <0,05
7	Координаційні можливості (с)	18,29 ±0,69	16,24 ±0,57	2,30 <0,05	19,07 ±0,70	16,90 ±0,66	2,26 <0,05
8	Складна рухова реакція (мс)	950 ±21,12	813 ±28,64	3,85 <0,001	959 ±24,51	920 ±31,63	0,97 >0,05
9	Проста рухова реакція (мс)	450 ±8,02	439 ±6,81	1,05>0,05	459±7,53	455 +7,24	0,38 >0,05*

Наприкінці педагогічного експерименту у дослідній групі вірогідно збільшилися всі параметри техніко-тактичної підготовленості тренуваних (табл. 4), істотно поліпшилися показники інтервалу атаки і ефективності техніки при (P<0,01). У контрольній групі також виявлені відмінності в показниках інтервалу атаки та різнобічності техніки при (P<0,05), інші показники статистично не відрізняються (P>0,05).

Таблиця 4

Динаміка показників техніко-тактичної підготовленості борців по результатах основного педагогічного експерименту (n=30)

№ п/п	Показники	Експериментальна група (n=20)			Контрольна група (n=20)		
		до	після	t P	до	після	t P
		експерименту (M±ш)			експерименту (M±т)		
1	Інтервал атаки (с)	56 ±2,13	48 ±1,27	3,23 P<0,01	58 ±2,11	53 ±1,13	2,19 P<0,05
2	Результативність (бали)	1,37 ±0,02	1,48 ±0,05	2,20 P<0,05	1,37 ±0,04	1,41 ±0,09	0,41 P>0,05
3	Ефективність (балли)	0,52 ±0,02	0,68 ±0,05	3,20 P<0,01	0,53 ±0,03	0,55 ±0,04	0,40 P>0,05
4	Різносторонність (в к-сті.)	2,21 ±1,12	5,93 ±1,19	2,28 P<0,05	2,20 ±1,10	5,49 ±1,17	2,04 P<0,05

Дискусія. В результаті проведеного дослідження експериментально доведено ефективність тренувальної діяльності із спортивної боротьби орієнтованої на комбінаційний стиль. Новизна дослідження полягає в тому, що в нашому дослідженні були протестовані показники борців вільного стилю в дев'яти тестуваннях. Інші дослідники, зазвичай, використовували меншу кількість показників та тестів, що на нашу думку може негативно виразитись на результатах таких досліджень. Ми ж спробували експериментально досягнути більш широкий спектр фізичних показників та показників техніко-тактичної майстерності. Звісно, в ході дослідження ми зіткнулись із проблемами та питаннями для подальших розробок, зокрема, індивідуалізація тренувального процесу з огляду на «сильні та слабкі» сторони кожного окремого борця.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Апробація експериментальної методики підготовки борців показала її високу ефективність. Приріст показників фізичної підготовленості до кінця експерименту досяг достовірних значень за шести показниками з дев'яти, зокрема, істотно поліпшилися показники складної рухової реакції ($P < 0,001$), «вибухової» сили та динамометрії розгиначів стегна ($P < 0,01$), також показники працездатності, силової витривалості та координаційних здібностей при ($P < 0,05$). У контрольній групі також вірогідно покращилися показники динамометрії розгиначів стегна і координаційних здібностей при ($P < 0,05$).

Експериментальна програма позитивно вплинула на показники техніко-тактичної майстерності дослідної групи по інтервалу атаки і ефективності техніки при ($P < 0,01$). Результати контрольних сутичок свідчать про перевагу експериментальної групи над контрольною (з рахунком 12:8), при коефіцієнті стабільності (K_c), що дорівнює 0,65 – відмінна.

Перспектива подальших досліджень в цьому напрямі – вдосконалення методики навчання борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності та експериментальне підтвердження ефективності комбінацій, які на даний час використовуються кваліфікованими борцями вільного стилю.

Список використаних джерел:

1. Пакулін С.Л., Ананченко К.В., Перебийніс В.Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Траектория науки*. 2016. № 2(7).
2. Ручка Є.В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. [Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту] : Збірник наук. праць ІХ міжнародної науково-методичної конференції (27.11.2015 р., м. Харків). Вип. 9. Х.: НАНГУ, 2015. С. 223–228.
3. Проблеми підготовки спортсменів в вільній боротьбі [Електронний ресурс]. *Єдиноборства*, 2017, №1. С. 23-25. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/edinob_2017_1_8
4. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби [Електронний ресурс]. *Траектория науки*, 2016. Т.2. №2. С. 5.51-5.66. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/trna_2016_2_2_16
5. Ананченко К.В., Серета В.В. Технічна підготовка юних дзюдоїстів на основі аналізу модельних характеристик. ISSN 1993-7989. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2008. № 8, с. 47-49.
6. Ананченко К.В., Ручка Є.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ РЕЗУЛЬТАТИВНИХ ЗМАГАЛЬНИХ КОМБІНАЦІЙ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2017. Вип. 2 (83), с. 4 – 7.
7. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*, 2013, Вип. 7., С. 55–62.
8. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовки борцов греко-римского стиля после изменений в правилах соревнований. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2014. № 2. С. 117-120.
9. Безверхня Г.В. Загальна теорія підготовки спортсменів (методичні рекомендації). Умань, 2012. 60 с.
10. Костиюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
11. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.
12. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю [Електронний ресурс]: наукова стаття. *Траектория науки*. 2016. № 6(11). 0,63 авт. арк. Режим

References:

1. Pakulin, S., Ananchenko, K. & Perebiinis, V. (2016). The improvement of technical and tactical training judo at the stage of exit from the sport of higher achievements. *Traektoriia nauki: Mezhdunarodnyiye elektronnyiye nauchnyiye zhurnal* [The trajectory of science: International electronic scientific journal], No 2(7), available at: <http://goo.gl/F799b3> (in Ukr.)
2. Ruchka Ye.V. (2015). Vdoskonalennia metodyky navchannia yunikh bortsiv tekhnitsi borotby z urakhuvanniam suchasnykh vymoh zmahalnoi diialnosti [Improvement of the technique of training young wrestlers in the technology to combat the current requirements of competitive activities] *Zbiryk nauk. prats IKh mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii*. Vyp. 9. Kh. : NANHU, pp. 223–228.
3. Yezan V. H. (2017). Problemy pidhotovky sportsmeniv u vilnii borotbi [Problems of training athletes in a freestyle wrestling] *Yedynoborstva* № 1. pp. 23-25.
4. Ruchka, Ie. (2016). Improving training young fighters in the dynamic development of wrestling. *Traektoriia nauki: Mezhdunarodnyiye elektronnyiye nauchnyiye zhurnal* [The trajectory of science: International electronic scientific journal], No 2(7), 2016. available at: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/71>
5. Ananchenko K. V., Sereta V. V. (2008). Tekhnichna pidhotovka yunikh dziudoistiv na osnovi analizu modelnykh kharakterystyk [Technical preparation of young judoists on the basis of analysis of model descriptions] *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. № 8, pp. 47-49.
6. Ananchenko K. Ruchka E. (2017). Vdoskonalennia indyvidualizatsii pidhotovky bortsiv vilnoho styliu na osnovi vykorystannia rezul'tatyvnykh zmahalnykh kombinatsii [Improving the individualization of training of fighters of a freestyle based on the efficient use competitive combinations]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova* № 2 (83), pp. 4-7.
7. Pervachuk, R. V. Indyvidualizatsiia trenuvального protsesu bortsiv riznoho styliu vedennia sutycky [Personalization training process fighters of different style of fight]. *Naukovyi chasopys NPUim. M. P. Drahomanova*, 2013. 7, 55-62
8. Tropin Y, Boychenko N. (2014). Slobozans'kij nauk.-sport. visn. [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, vol. 2(40), pp. 117–120. (rus)
9. Bezverkhnia H.V. (2007). Zahalna teoriia pidhotovky sportsmeniv/ (metodychni rekomendatsii) [General theory of training of athletes / (methodical recommendations)] *Uman, Vizavi*. 2012.
10. Kostiuevych V.M. Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [The theory and method of training of athletes of high qualification]. *Vynnytsia, Planer*, s 273.
11. Latyshev, S. V. (2014). *Naukovo-metodychni osnovy indyvidualizatsii pidhotovky bortsiv* (Doctoral thesis). Retrieved from <http://www.disslib.org/naukovo-metodychni-osnovy-indyvidualizatsiyi-pidhotovky-bortsiv.html> (in Ukrainian). 37 s.
12. Ruchka, Ie. (2016). The improving of precompetitive training of freestyle young wrestlers”, *Traektoriia nauki: Mezhdunarodnyiye elektronnyiye nauchnyiye zhurnal* [The trajectory of science: International electronic scientific journal].

доступу:

<http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/185/206>.

13. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Навчальний посібник. Львів: "Тріада плюс", 2008. 864 с.

14. Пакулін С. Л. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю [Електронний ресурс]: наукова стаття. Траєкторія Науки. 2016. № 12. Режим доступу:

<http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/267/303>

15. Петрушинський Б.Б. Теоретичні основи удосконалення технічної майстерності спортсменів. Молода спортивна наука України, 2008, Т.І.С. с. 244-249.

16. Ювченко С.В. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Вип. 6 (76) 2016, с. 149-150.

17. Бойченко Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «ігрової» манери ведення поєдинку. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. № 2(46). С. 34–37.

No 6(11), available at: <http://pathofscience.org/index.php/ps/article/view/185/206>. (in Ukr.)

13. Pistun A.I. (2008). Sportyvna borotba [Sports wrestling]. Lviv, Triada plus. 864 s.

14. Pakulin S. L. (2016). Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi ta psykholohichnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu [Improvement of technical-tactical and psychological preparation of freestyle wrestlers]. Traiektoriia nauky, № 12.

15. Petrushynskyi B.B. (2008) Teoretychni osnovy udoskonalennia tekhnichnoi maisternosti sportsmeniv [Theoretical basis for improving the technical skill of athletes] 2008, T.I.S. ss. 244-249.

16. Yuvchenko S.V. (2016) Udoskonalennia sportyvno-tekhnichnoi maisternosti dziudoistiv [IMPROVEMENT SPORTING AND TECHNICAL MASTERY JUDOKA]/ Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, № 6 (76), 2016, pp. 149-150.

17. Boychenko N. (2015). Model tekhniko-taktychnoi pidhotovky karatystiv «ihrovoi» manery vedennia poiedynku [Model technical and tactical training karate «game» manner of conducting a duel] / Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk. Kharkiv: KhDAFK, № 2(46). ss. 34–37.

doi:

Відомості про авторів:

Федишин М.С.; orcid.org/0000-0003-0778-9035; skater3@ukr.net; Львівський державний університет фізичної культури, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.

Первачук Р.В.; orcid.org/0000-0003-8067-7825; r.pervachuk@gmail.com; Львівський державний університет фізичної культури, вул. Тадеуша Костюшка, 11, Львів, 79000, Україна.