

Таким чином, кріотерапія з регульованим імпульсним стисненням показала позитивний вплив на функціональний стан колінного суглоба у ранній період реабілітації пацієнтів після парціальної меніссктомії та може бути рекомендованою для використання у клінічній практиці.

References

1. Adams B. G., Houston M. N., Cameron K. L. The Epidemiology of Meniscus Injury. Sports Med Arthrosc Rev. 2021 Sep 1; 29(3):e24-e33. DOI: 10.1097/JSA.0000000000000329].
2. Doral M. N., Bilge O., Huri G., Turhan E. and Verdonk R., Modern treatment of meniscal tears. EFORT Open Reviews, 2018.vol. 3, no. 5, p. 260–268
3. Garcia C., Karri J., Zacharias N. A., Abd-Elsayed A. Use of Cryotherapy for Managing Chronic Pain: An Evidence-Based Narrative. Pain Ther. 2021 Jun; 10(1): 81–100.
4. Greis P. E. Meniscal injury, I: basic science and evaluation. / P. E. Greis, D. D. Bardana, M. C. Holmstrom, R. T. Burks. // J Am Acad Orthop Surg. 2002. – Vol. 10. P.168-176.
5. Kubo, Y., Sugiyama, S., Takachu, R. et al. Effects of preoperative low-intensity training with slow movement on early quadriceps weakness after total knee arthroplasty in patients with knee osteoarthritis: a retrospective propensity score-matched study. BMC Sports Sci Med Rehabil 2020. 12, 72. doi.10.1186/s13102-020-00223-7
6. Maffulli N. Meniscal tears. / N. Maffulli, U. G. Longo, S. Campi, V. Denaro // Open Access J Sports Med. 2010. Apr 26. – Vol. 1. – P.45-54.
7. Salata M. J. A systematic review of clinical outcomes in patients undergoing meniscectomy / M. J. Salata A. E. Gibbs, J. K. Sekiya // Am J Sports Med. 2010. – Vol. 38. – P.1907-1916.
8. Thorsson O. Cold therapy of athletic injuries. Current literature review Lakartidningen. 2001 Mar 28. 98(13). – P.1512-1513.
9. Tropic J. G., Colantonio D. F., Tucker C. J., Rhon D.I. Epidemiology of Meniscus Injuries in the Military Health System and Predictive Factors for Arthroscopic Surgery. J Knee Surg. 2022 Mar 8. doi: 10.1055/s-0042-1744189.
10. Yurii O. Hrubar, Iryna Ya. Hrubar, Nadiia M. Hrabuk, Markiiian Yu. Grubar, Yuliana Yu. Hrubar. Influence of cryotherapy with pulse compression on the functional condition of the knee joint after partial meniscectomy. Wiadomości Lekarskie. Medical Advances, Official journal of the Polish Medical Association. 2023;76(1):182-188.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).14
УДК: 796.8

Данько Г.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ
Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Данько Т.Г.
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Національної академії СБУ, м. Київ
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
Крупеня С.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь
Живолович С.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
Державний податковий університет, Ірпінь

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

У даній статті розглядаються питання, які направлені на розвиток вільної боротьби, що реалізується через підвищення видовищності і може бути здійснено лише спільними зусиллями фахівців теорії та практики. При цьому вирішення приватних завдань удосконалення майстерності борця має проводитися насамперед з урахуванням змін, які UWW вносять до правил змагань. Аналітичний підхід до управління сучасним тренувальним процесом має орієнтуватися на підвищення видовищності змагальних поєдинків, що дозволить боротьбі успішно конкурувати з тими видами спорту, які традиційно володіють симпатіями глядачів та вболівальників.

В даний час UWW (Міжнародна федерація боротьби) зіткнулася з проблемою, суть якої полягає в тому, що проведені під її керівництвом численні зміни у правилах змагань виявилися багато в чому безплідними та не стимулювали спортсменів на видовищу, високотехнічну боротьбу. Слід погодитися, що престижність боротьби проти іншими видами спорту значно знижується.

Весь еволюційний процес розвитку правил спортивної боротьби умовно ділиться п'ять етапів: перший (1896–1916 рр.); другий (1917-1937 рр.); третій (1938-1947 рр.); четвертий (1948-1969 рр.); п'ятий (1975 р. по теперішній час). Відколи

Міжнародний олімпійський комітет вперше затвердив єдині правила зі спортивної боротьби напередодні I Олімпійських ігор 1896 р., розроблені французькими фахівцями Дублієром, Рігалем і Крістоном, відбуваються їх постійні зміни. Вони змінювалися і перевидавалися десятки разів.

Ключові слова: вільна боротьба, тренувальна та змагальна діяльність, техніко-тактична підготовка, підхід, фізичні якості.

Danko Grigory, Lavrentiev Oleksandr, Danko Taras, Krupenya Svitlana, Zhyvollovych Svitlana, The main directions of technical and tactical training of wrestlers. This article deals with issues aimed at the development of free wrestling, which is realized through increasing the spectacle and can be implemented only by the joint efforts of specialists in theory and practice. At the same time, the resolution of private tasks of improving a wrestler's skill should be carried out first of all taking into account the changes that UWW makes to the competition rules. An analytical approach to the management of the modern training process should be aimed at increasing the spectacle of competitive matches, which will allow wrestling to successfully compete with those sports that traditionally have the sympathy of spectators and fans.

Currently, UWW (International Wrestling Federation) is faced with a problem, the essence of which is that the numerous changes in the rules of competitions carried out under its leadership turned out to be largely fruitless and did not encourage athletes to engage in spectacular, highly technical wrestling. It must be agreed that the prestige of fighting against other sports is significantly reduced.

The entire evolutionary process of developing the rules of sports wrestling is conditionally divided into five stages: the first (1896–1916); the second (1917–1937); the third (1938–1947); the fourth (1948–1969); the fifth (1975 to the present). Ever since the International Olympic Committee first approved the uniform rules for wrestling on the eve of the 1st Olympic Games in 1896, developed by French specialists Dublier, Rigal and Kristol, they have been constantly changing. They were changed and republished dozens of times.

Keywords: freestyle wrestling, training and competitive activities, technical and tactical training, approach, physical qualities.

Постановка проблеми. В даний час посилюється тенденція до професіоналізації та комерціалізації світового спорту, що є глобальним явищем і зачіпає багато сторін життєдіяльності людського суспільства. У таких умовах найважливішим чинником стабільного та поступального розвитку практично будь-якого виду спорту є підвищення видовищності змагань, у тому числі вільної боротьби [1, с. 282-283].

На тлі здобутків вітчизняного спорту на світовій арені борці вільного стилю впевнено завойовують призові місця на всіх найбільших змаганнях – чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

Проте за умови подальшого загострення конкуренції задля збереження та зміцнення передових позицій вітчизняних борців необхідне постійне підвищення рівня науково-методичного забезпечення їх підготовки.

Безпосередньо проблемам підвищення видовищності боротьби, удосконалення правил змагань, їх взаємозв'язку з методикою підготовки присвячено велику кількість робіт, серед яких можна виділити праці, що мають виражену практичну спрямованість (Данько Г.В. та Данько Т.Г. та ін.).

Проблема змагальної діяльності у сучасному спорті є однією з найактуальніших. При цьому отримання вичерпного обсягу інформації про протисторова спортсменів в даний час все ще неможливо. Це зумовлено тим, що сама людина як унікальне явище природи та суспільства є найскладнішою науковою загадкою, що особливо яскраво проявляється в екстремальних, конфліктних умовах діяльності, зокрема, у спортивних єдиноборствах.

Змагання, змагальна діяльність є атрибутами спорту, метою та засобом спортивної підготовки. Саме у процесі змагань як своєрідної моделі діяльності в екстремальних умовах виявляються максимальні можливості та приховані резерви людини [3, 8].

В даний час принцип первинності змагань та вторинності тренування отримав загальне визнання, і поняття «змагання» в теорії спорту, теорії спортивних змагань та спортивної рекордології розглядається як одне з вихідних.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Безперечно, будь-яка діяльність передбачає досягнення певного результату. У зв'язку з різноманіттям потреб людини та суспільства формується безліч типів діяльності. У цьому сенсі сфера спорту сповнена сукупністю різних типів діяльності, об'єднаних поняттям «спортивна діяльність», одним із типів якої є змагальна діяльність. У цьому поняття «спортивна діяльність» багато в чому збігається з визначенням поняття «спорт» у сенсі, а поняття «змагальна діяльність» - з поняттям «спорт» у вузькому значенні (Матвеев Л.П., 1977).

Нині поняття «змагальна діяльність» у теорії спорту та теорії спортивних змагань розглядається як один із основних. Розуміння його утруднене недостатньо точним визначенням категорії діяльності, лише констатується, що структура діяльності надзвичайно складна та адекватно відобразити її не вдається [4].

Можливість більш менш самостійного виділення змагальної діяльності з'являється, якщо визначається призначення результату діяльності - вказується конкретна, найближча мета суперництва. Суперництво можливо як діяльність, якщо обмежитися вказівкою, що його спрямовані досягнення та переваги над іншими, потім, власне, і орієнтує тлумачення цього терміну. Коли ж суперництво розгортається як заради досягнення перемоги, а й, наприклад, заради винагороди за перемогу, що дозволяє задовольнити якісь потреби суб'єкта, суперництво розглядається лише як досягнення мети, тобто як дію. При цьому у структурі діяльності, мабуть, мають змінитися відносини між складовими елементами чи рівнями.

Разом про те, якщо змагальна діяльність розглядається надмірно обмежено, наприклад, лише на рівні технічних операцій і навіть тактичних дій, її сенс також втрачається. Так, зокрема, аналіз окремих прийомів або їх комбінацій у спортивних іграх чи єдиноборствах навряд чи призведе до повноцінного уявлення про діяльність змагання.

Мета дослідження. Трансформувати у тренувальний процес результати дослідження змагальної діяльності у вигляді певних вимог, моделей, характеристик.

Завдання дослідження:

1. Вивчити вимоги змагальної діяльності, які планують тренування.
2. Вдосконалити вплив змагальної діяльності обумовленою правилами змагань на методику підготовки спортсменів.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Національного університету фізичного виховання і спорту України на 2021-2026 роки за темою 2.6 «Науково-методичний супровід тренувальної і змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Виклад основного матеріалу дослідження. В результаті проведених досліджень нами визначено, що основними напрямками практичної методики техніко-тактичної підготовки борців є: удосконалення способів тактичної підготовки для ефективного проведення «коронних» (улюблених) прийомів; вдосконалення навичок ведення активної боротьби та створення сприятливих динамічних ситуацій для результативного виконання прийомів; вдосконалення навичок боротьби у щільному захопленні в умовах жорсткого силового тиску та переслідування суперника по всій площі килима; підвищення надійності захисту від переворотів накатом та хресним захопленням гомілок; вдосконалення навичок активного початку сутички; підвищення ефективності та надійності використання стандартних ситуацій; вдосконалення умінь та навичок утримання переваги в ході сутички.

У процесі теоретичних занять із переглядом відеозаписів спортсменами під нашим керівництвом вивчалися технічні та тактичні засади ведення поєдинку, аналізувалися ефективні прийоми, що становлять арсенал провідних борців світу, а також обговорювалися особливості сучасної практики суддівства на відповідальних міжнародних змаганнях зі спортивної боротьби [5].

При цьому вдосконалювалися:

- технічні дії щодо фрагментів динамічних ситуацій у стійці та партері (боротьба за захоплення, реалізація стартової ситуації із захоплення, використання динамічної ситуації для виконання контрприйому тощо);
- технічні дії на тлі різних рівнів фізіологічного навантаження (великого та максимального);
- тактичні комбінації, створені задля створення активного фону боротьби.

Аналіз та пошук способів протидії проти основних конкурентів активно проводилися у процесі безпосередньої підготовки (не менше ніж за 2 тижні до змагань).

У тренуванні борців давалася система завдань для вдосконалення їхньої майстерності (табл. 1).

Таблиця 1

Система завдань для вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців

№ п/п	Тренувальні завдання
1	Варіювання опору суперника (збільшення чи зменшення)
2	Зменшення або збільшення часу відпочинку та інтенсивності навантаження
3	Ускладнення чи спрощення вихідних та проміжних взаємоположень борців
4	Використання різних тактичних підготовок для створення динамічних ситуацій
5	Підбір партнерів з різними анатомо-морфологічними, фізичними та психологічними особливостями, що обумовлюють зміни стійки, дистанції, напрями маневрування
6	Удосконалення способів виведення з рівноваги
7	Удосконалення точності виконання захоплення
8	Удосконалення навичок оптимального розслаблення та напруження м'язів
9	Розвиток образного сприйняття поєдинку, ситуаційного мислення та вміння прогнозувати дії суперника

Враховувалося, що те саме завдання кожен спортсмен може вирішувати своїм способом, своїми технічними прийомами (операціями). Наприклад, для утримання переваги вибиралося або сковування, або маневрування, або загроза атаки, або комплексні дії, що включають усі ці операції.

Борці вдосконалювали навички ведення єдиноборства:

- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) не знижувати активність, пресингувати;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) утримати перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням;
- після успішної атаки (контратаки) з переведенням суперника в небезпечне становище, дотиснути його та здобути перемогу на туше;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого знову атакувати та перейти до утримання переваги за допомогою надійного захисту, сковування, маневрування;
- після успішної атаки (контратаки) з виграшом балу (балів) знову атакувати, потім відновитися, утримуючи перевагу надійним захистом, сковуванням, маневруванням, після чого ще атакувати з переведенням суперника в небезпечне становище, дотиснути його та здобути перемогу на туше.

У процесі техніко-тактичної підготовки обов'язково нагадувалося, що борець після успішної атаки та виграшу балу (балів), як правило, у свою чергу виявляється атакованим. І йому потрібно бути готовим до цього. В іншому випадку він може

програти бали або опинитися на лопатках.

Причому залежно від завдання змінювалися дії, якими спортсмен досягав переваги (атакою, контратакою чи демонстрацією активності тощо). Грунтуючись на позиціях діяльсного підходу, за допомогою фрагментарного аналізу виділили як щодо самостійної структурної одиниці початок поєдинку, який, у свою чергу, може включати від одного до декількох фрагментів (епізодів) єдиноборства. Після чого автори визначили, яким чином такий початок може бути пов'язаний із результатом змагальної діяльності в цілому. Виявилось, що у 16 півфінальних та фінальних зустрічах чемпіонату світу 2021 р. 14 перемог здобули борці, які активно розпочали поєдинки та виграли при цьому 1 бал і в деяких випадках розвинули успіх до трьох балів, що склало 87,5%. Таким чином, показано, що спортсмени, які активно починають поєдинки і виграють при цьому один або кілька балів, опановують ініціативу, отримують психологічну перевагу і, як правило, перемагають.

Проведений у зв'язку зі сказаним вище аналіз змагальної діяльності за зміненими правилами свідчить про те, що роль першого балу у досягненні перемоги ще більше зростає з таких причин.

Виходячи з вищесказаного, нами давалася установка активно починати поєдинок, раптово атакувати, першими виконувати тактико-технічні дії для того, щоб захопити ініціативу на початку поєдинку. Реалізація цього завдання здійснювалася так: борцям оголошувалося завдання – виграти дебют поєдинку, тобто взяти першими бали та набрати більше очок, ніж суперники протягом однієї хвилини. Після цього поєдинок зупинявся, проводився аналіз, і знову через 3-5 хвилин повторювалося завдання. Таких серій виконувалося до трьох-шістьох.

Спортсмени навчалися вмінню раціонально вести єдиноборство залежно від ситуації (табл. 2).

Таблиця 2

Способи реалізації установок щодо ефективного ведення єдиноборства в залежності від конкретної ситуації

Установки	Способи реалізації установок
Виграючи, не переходити до оборони, атакувати та нарощувати перевагу	Борцю надається гандикап в 1-4 бали і дається установка збільшити розрив, партнер має скоротити відставання та вийти вперед
Для утримання переваги під час переходу (вимушеного або запланованого) до захисної тактики захищатися активними засобами	Застосування незручних захоплень, пересування, помилкових випадів, пресинг, демонстрація активності. Очікування технічних та тактичних помилок суперника, який прагне загострення боротьби, проведення контратак
Здобути перемогу на туше	Удосконалення 1-2 високоєфективних прийомів
Маскувати тактичний задум атакувати за програтого рахунку	Чи не демонструвати наміри атакувати, поспішати, намагатися виконати ризиковані прийоми без тактичної підготовки
Удосконалювати навички правильного зближення із противником	Не розводити лікті убік і високо не піднімати, спину тримати прямо, ноги злегка зігнути в колінах, ноги не схрещувати
Проводити складні атаки	Атака зв'язками із двох-трьох прийомів, боротьба «спуртами» через 20-30 с

У процесі вдосконалення техніко-тактичних дій враховувалися особливості статури суперників (довжина тіла, рук, ніг, тулуба), а також сильні та слабкі сторони їхньої підготовленості. При цьому максимально можливою мірою використовувалися власні найбільш сильні сторони, маскувалися і компенсувалися слабші (табл. 3).

Таблиця 3

Врахування особливостей суперників у техніко-тактичній підготовці

п/п	№	Особливості суперників	Реалізація задачі
1		Швидкий суперник	Боротьба у захопленні для того, щоб скувати рухи суперника
2		Витривалий суперник	Домогтися переваги на самому початку поєдинку і потім утримати його, маневруючи, сковуючи, демонструючи високу активність та пресингуючи
3		Недостатньо витривалий суперник	Найчастіше атакувати, нав'язувати силове протиборство, і на тлі його втоми набирати вигратні бали та прагнути перемоги на туше
4		Технічний суперник	Відпрацювання жорсткої, сковуючої, пресингуючої боротьби
5		Більш високий суперник	Боротьба в низькій стійці та з положення поза захопленням
6		Низькорослий суперник	Удосконалення боротьби в контакт, з вигідними та зручними захватами в низькій стійці з упором у голову чи плече
7		Фізично сильніший суперник	Боротьба з атаками поза захопленням, з дистанції, ухилення від сковуючих, незручних захоплень

Для ефективного моделювання змагальної діяльності проводився раціональний підбір спаринг-партнерів, що мають різні особливості фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності (високий рівень розвитку окремих рухових якостей або їх певних поєднань, оригінальна техніка та тактика ведення боротьби тощо). У сутичках круговим методом спортсмену-«матку», який проводив поєдинок з кількома суперниками по черзі, підбиралися різнопланові спаринг-партнери.

На підвищення результативності боротьби спортсменам давалися такі рекомендації:

1. Атакуючий повинен діяти жорстко, вкладаючи всю свою силу і витривалість у прийом, що проводиться. Крім цього,

чинитиме і вольовий тиск на суперника. Це дозволить швидше розхитувати його захист та успішно завершувати атакуючі дії.

2. Потрібно не просто імітувати атаку, а по-справжньому вкладатися в прийом кілька разів з метою його якісної реалізації. Навіть переконавшись у тому, що суперник добре захищається, необхідно продовжувати втомлювати його безперервними атаками, майстерно маскуючи свій кінцевий задум. Суперник, захистившись від перших атакуючих дій, заспокоюється та дещо розслаблюється. Атакуючий, скориставшись цим, повинен різко перейти на заздалегідь приготовлений коронний прийом і досягти успіху.

3. У ситуаціях поєдинку, коли атакований при попаданні в партер не встиг зайняти стійке положення і не приготувався до захисту, його необхідно без зволікання атакувати повторно.

Оскільки, як встановлено, нині технічний арсенал представників провідних шкіл вільної боротьби практично однаковий, вдосконалювалися такі основні компоненти техніко-тактичної майстерності.

1. Дії, створені задля захисту від: а) переверотів накатом; б) прийомів, пов'язаних із захопленням ніг.

2. Освоювалися та вдосконалювалися рідко виконувані прийоми, які будуть несподіваними для суперників.

При реалізації індивідуального підходу у формуванні спортивної майстерності слабкі компоненти підготовленості (фізичної, тактико-технічної та ін.) підтягувалися та розвивалися до такого рівня, який би забезпечував достатню надійність та стабільність змагальної діяльності, а сильні розвивалися до максимально можливого рівня.

Враховуючи досягнення сучасної практики підготовки висококваліфікованих борців, у середньому до 50% часу приділялося вдосконалення окремих техніко-тактичних дій. На кожному занятті вдосконалювалось 2-3 дії. У тижневому мікроциклі до кожного з них поверталися щонайменше три-чотири рази. Наступні 35-40% часу основної частини заняття відводилися на вдосконалення техніко-тактичних алгоритмів, що підбираються виходячи з практичних потреб конкретного борця та правильного підбору партнерів. 10-15% часу, що залишилися, були зайняті вдосконаленням тактики поєдинку в цілому. Спортсмени навчалися складання зразкового плану ведення поєдинку, причому з усіх дій детально конкретизувалися лише ті, які безпосередньо пов'язані з атакою [2].

Вся робота з удосконалення техніко-тактичної майстерності проводилася у межах індивідуально-групових занять із кількома борцями (6-12 чол.) залежно від конкретних завдань.

Удосконалюючи техніко-тактичну майстерність, спортсмени під час перегляду відеозаписів своїх поєдинків, поєдинків основних конкурентів та найсильніших борців країни та світу на найбільших змаганнях навчалися навичкам аналізу, визначення сильних та слабких сторін їхньої підготовленості.

Для відтворення умов майбутніх змагань проводився одноденний модельний мікроцикл, протягом якого спортсмени брали участь у 2-5 сутичках (залежно від рівня підготовленості спортсмена та передбачуваної кількості поєдинків). У цьому відтворювалися: а) умови виконання технічних процесів; б) умови ведення поєдинків; в) умови участі у змаганні загалом; г) техніко-тактичні особливості суперників; д) величина змагального навантаження; е) психологічне навантаження; ж) поведінковий комплекс участі у змаганнях та інші умови, що визначаються особливостями майбутніх змагань [6].

Вдосконалення атакуючих техніко-тактичних процесів у стійці. У вільній боротьбі техніко-тактичні дії, пов'язані з проходками та захватами ніг, – звалювання, кидки, збивання є основними. На них припадає кожна третя реалізована спроба, і з їхньою допомогою спортсмени виграють чверть усіх балів. Загалом дана група прийомів є технічною базою боротьби у стійці, з них починаються практично всі атаки.

У навчально-тренувальному процесі вдосконалювалися «коронні» (улюблені) варіанти захоплення ніг та уточнених нами у процесі педагогічних спостережень та аналізу змагальної діяльності.

1. Захоплення ніг нахилом вище колін (за стегна).

2. Захоплення ноги нахилом за стегно (голова зсередини).

3. Захоплення ноги нахилом (голова зсередини) правою (лівою) рукою за стегно, лівою (правою) за п'яту.

4. Захоплення ніг польотом за гомілки (голова зовні).

5. Захоплення ноги польотом за гомілку (голова зсередини).

6. Захоплення ноги польотом за гомілку (голова зовні).

7. Захоплення ніг напівпольотом за стегна (голова ззовні).

8. Захоплення ноги напівпольотом вище колін (голова зовні).

9. Захоплення ноги напівпольотом за стегно (голова зсередини).

10. Захоплення ноги вихопленням за гомілку. Атакуючий швунгує суперника за шию вправо (ліворуч) і, пірнаючи до правої (лівої) ноги, вихоплює гомілку правим (лівим) ліктьовим згином руки вгору (голова зовні).

11. Захоплення ноги заходом (висідом) за гомілку. Атакуючий, підбивши праву руку суперника вгору під ліктьовий згин і пірнувши під нею, правою рукою виконує довгий крок вперед-ліворуч (висід). Падаючи на правий бік, захоплює правою рукою однойменний гомілковостоп зовні і, швидко розвернувшись грудьми до килима, захоплює лівою рукою однойменну гомілку зсередини-ззаду.

Загалом удосконалювалися техніко-тактичні дії, що безпосередньо складають індивідуальний змагальний арсенал конкретного спортсмена. При вдосконаленні техніки проходів у ноги давалося завдання виконувати дії разом, без жодної зупинки. Вони виконували без опору суперника до автоматизації навички. Потім спортсмени переходили до відпрацювання прийомів із невеликим опором. А далі вдосконалювали їх у тренувальних та контрольних сутичках [7].

Крім того, удосконалювалися кидки підворотом, через спину, обертанням, збиванням зацепом ноги, кидками та збиваннями з підсіканням, прогином з обвивом, нирком, звалюванням закроюванням.

Удосконалення захисних техніко-тактичних процесів у стійці. Оскільки проходи в ноги становлять початок атаки, цілком природно, що захист від них і наступні забігання є основою захисту. У сучасній боротьбі є чимало випадків, коли спортсмен, вигравши мінімум балів і активно захищаючись, виграє найвідповідальніші сутички.

Для успішного захисту від проходів у ноги особлива увага приділялася дотриманню правильної стійки. При цьому борець не повинен бути скутим, закріпаченим, оскільки це набагато знижує ефективність його захисних дій.

При вдосконаленні захисту від проходу в ноги відпрацьовувалися основні рухи – відкидання, а також захоплення шії згори та різноіменної руки з-під плеча. Далі проводилося забігання на бал. Захоплення розпускалося тільки після того, як партнер опинявся у положенні партеру.

Вдосконалення атакуючих техніко-тактичних дій у партері. В останні роки відзначається зниження інтересу до вдосконалення боротьби у партері. Багато борців, виграючи, після переведення суперника до партеру намагаються лише протягнути час і утримати його внизу. А коли самі потрапляють у становище нижнього, то теж ведуть пасивну боротьбу, не намагаючись вийти знизу нагору або провести контрприйом. З усього арсеналу прийомів у партері перевагу надають переворотам накатом і хресним захопленням гомілок. Інші застосовуються значно рідше. Головною причиною зниження частки партерної боротьби за нашими спостереженнями є те, що судді прагнуть швидше підняти борців у стійку. Тому борці прагнуть виконувати прості, надійні прийоми, що не вимагають порівняно тривалої підготовки.

Отже, враховуючи дефіцит часу, зумовлений специфікою чинних правил, борці змушені переважно удосконалювати різні перевороти накатом.

Для вивчення та вдосконалення нами пропонувалися різні варіанти переворотом накатом:

- 1) через міст захопленням тулуба та руки, захопленням тулуба;
- 2) не торкаючись головою килима (напівкидком);
- 3) захопленням тулуба та різноіменного зап'ястя;
- 4) захопленням тулуба та однойменного передпліччя зовні;
- 5) захопленням тулуба та підбиванням руки;
- 6) захопленням різноіменного зап'ястя та зачепом ноги стопою;
- 7) захопленням за тулуб і підбиттям однойменного стегна зсередини;
- 8) захопленням тулуба та різноіменного плеча збоку;
- 9) захопленням схрещених гомілок;
- 10) захопленням тулуба та зап'ястя двома руками;
- 11) забігання під супротивника;
- 12) захопленням дальнього плеча важелем у бік, протилежний від захопленої руки;
- 13) захопленням дальнього плеча важелем у бік захопленої руки.

Удосконалення захисних техніко-тактичних процесів у партері. Залежно від особливостей статури, довжини кінцівок, рівня фізичної підготовленості відпрацьовувалися варіанти захисту – пасивної чи активної.

При пасивному захисту давалося завдання не розкриватися, не робити надлишкових рухів, не давати супернику необхідне захоплення. Якщо супернику вдається взяти захоплення, то в цьому випадку - не загострювати ситуацію і не контратакувати, а тільки втриматися в партері і не опинитися в небезпечному становищі.

При активному захисті атакований при спробі суперника взяти захоплення або провести основну дію (прийом), накриває його або проводить контрприйом. До активного захисту не рекомендувалося переходити борцям із закріпаченими м'язами. Причому нами зазначено, що в умовах змагань нині зростає частка пасивного захисту, до активного захисту вдаються значно рідше.

Удосконалення контратакуючих техніко-тактичних процесів. При формуванні арсеналу контратакуючих дій нами враховувалася швидкість реакції та оперативність мислення спортсменів. Під час тренування підопічні навчалися використовувати слабкі місця у підготовленості суперників. А саме:

- 1) недостатню фізичну силу;
- 2) атаки прогнозованим та очікуваним прийомом;
- 3) відсутність ефективної попередньої підготовки прийому;
- 4) знання технічного арсеналу суперників;
- 5) виконання атаки суперником із незручного становища;
- 6) не завершення атаки внаслідок невпевненості;
- 7) несвоєчасне (раннє або запізнє) розслаблення в останній фазі атаки;
- 8) короткочасну затримку (пауза) у русі;
- 9) грубе порушення біомеханічної структури руху.

Контрприйоми виконували як безпосередньо в момент атаки, так і після захисних дій, як за рахунок створення умов для атаки противника (виклик, розкриття, обманні рухи, демонстрація втоми), так і без підготовки за рахунок випередження атакуючих дій суперника.

Удосконалення високоефективних, амплітудних техніко-тактичних процесів. Відповідно до чинних правил кидок з великою амплітудою оцінюється в 5 балів, при цьому борець, який виконав його, здобуває перемогу в одному періоді бою.

Висновки. У ході педагогічних спостережень відзначено, що в умовах змагань високого рангу кидки прогином виконуються дуже рідко. Як правило, їх більшою мірою намагаються проводити у поєдинках із свідомо слабкими суперниками. При цьому володіння технікою кидка прогином дозволяє впевнено почуватися у схрещеному захопленні та обмежувати активність суперника. Нами враховувалося, що існують певні біомеханічні відмінності виконання кидка у тренувальних та змагальних умовах. В основному це обумовлено характером протидії суперника у змаганнях, станом спортивної форми та якістю технічної підготовки на початкових етапах занять спортивною боротьбою.

У процесі техніко-тактичної підготовки спортсмени вдосконалювали дії щодо виведення суперника з рівноваги та техніку підбиття для створення активного обертання у вертикальній осі.

Для забезпечення надійності та ефективності виконання амплітудних кидків спортсмени вдосконалювали різні способи входу в прийом (способи тактичної підготовки та різні захоплення), техніку основної частини (власне кидок) та техніку заключної частини (утримання та дотискання на лопатки).

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень є визначення

ефективності вивчення, тренувальної і змагальної діяльності та застосування техніко-тактичних дій борців вільного стилю.

Література

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту: Навчальне видання. – Київ «Олімпійська література», -2001. – 335 с.
2. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). – К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». – 2011. – 300 с.
3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).
5. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). – Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. – С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.
6. Синиговец С.В., Синиговец И.В., Синиговц В.И., Пильтяй С.В. Совершенствование вестибулярной устойчивости в процессе технической подготовки борцов на этапе предварительной базовой подготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С. 249-254.
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.

Reference

1. Veinberg R.S., Gould D. (2001) Sports psychology: Educational edition. Kyiv "Olympic Literature", 335.
2. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.
3. Malynskiy I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.
4. Platonov V. N. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.
5. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614).
6. Synygovec S.V. Synygovec I.V., Synygovec V.I., Pultiai S.V. (2017) Improvement of vestibular stability in the process of technical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training. Chernigiv: Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports), 147, 249- 254.
7. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 384.
8. Krucevych T.Y., Pangelova N.V., Kryvchykova O.D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students' higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 448.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).15
УДК 796.012-057.875

Заїка О. А.
*кандидат технічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків
Єварницький І. А.*
*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків*

НАСЛІДКИ ДЕФІЦИТУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Заїка О. А., Єварницький І. А. Наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. Рухова активність сприяє поліпшенню фізичного, психічного та функціонального стану, адаптації до умов навколишнього середовища, підвищенню якості життя у здобувачів вищої освіти. Сьогодні у зазначеного контингенту спостерігається значне зниження рухової активності.

Мета дослідження: вивчити наслідки дефіциту рухової активності у здобувачів вищої освіти. Результати