

## Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю

Пакулін Сергій Леонідович

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

Ананченко Костянтин Володимирович

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

Ручка Євген Володимирович

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

**Анотація.** Цілі статті: 1) обґрунтувати напрямки удосконалення підготовки борців вільного стилю з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності; 2) визначити напрями вдосконалення психологічної підготовки і структуру комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю. Матеріал і методи: у ході дослідження використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування (бесіда, анкетування); аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю; тестування фізичної та психологічної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів досліджень. Результати: доведено, що потрібно вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю; визначені основні проблеми в цьому процесі. Висновки: 1) обґрунтована методика підготовки борців вільного стилю і доведена доцільність її використання для швидкого прийняття ними оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності. Пропонується в програму ДЮСШ з вільної боротьби включати конкретні способи тактичної підготовки до кожної дії і різні комбінації базових дій; 2) обґрунтовані напрями вдосконалення психологічної підготовки і структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю.

**Ключові слова:** боротьба вільного стилю; методика; техніко-тактичне рішення; психологічна підготовка; змагальна діяльність.

**УДК 796.8**

**LCC Subject Category: GV1100-1150.9**

**DOI:** <http://dx.doi.org/10.22178/pos.17-14>

### Вступ

Удосконалення методики техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю сприяє покращенню результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності [1]. Це визначає актуальність проведеного дослідження. Теоретико-методологічною основою дослідження є сучасні публікації провідних науковців, які за-

ймаються питаннями теорії і методики фізичної культури і спорту: Л. Д. Айсуєв [2], С. В. Латишев [3, 4], Ю. М. Рогов [5], М. В. Тапхаров [6] та ін. Проте проблеми вдосконалення підготовки борців вільного стилю з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і пошуку засобів і методів формування ефективного арсеналу змагальних варіативних техніко-тактичних дій борців роз-

глянуті в сучасних наукових публікаціях недостатньо.

Нині відзначається високий рівень конкуренції в змагальній діяльності борців вільного стилю. Дослідники (В. А. Воробйов [7], С. В. Латишев [8], Р. В. Первачук [9], А. І. Пістун [10] та ін.) відмічають, що в сучасному спорті вищих досягнень неможливо добитися високих спортивних результатів тільки за рахунок зростання обсягу і інтенсивності тренувальних навантажень, отже, особливу актуальність придбаває пошук резервів подальшого підвищення спортивної майстерності. Таким резервом може стати комплексний психолого-педагогічний підхід оптимізації психічних станів спортсменів. За результатами багатьох досліджень, емоційні стани чинять прямий вплив на працездатність спортсмена [11–14]. Спортсмен повинен володіти собою, своїми діями, переживаннями, почуттями, вчинками, уміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах. Проте наукових публікацій, присвячених вдосконаленню психологічної підготовки борців вільного стилю, явно недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Цілі дослідження – 1) обґрунтувати напрямки удосконалення підготовки борців вільного стилю з метою покращення результатів їх змагальної діяльності та спортивної майстерності; 2) визначити напрями вдосконалення психологічної підготовки і структуру комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю. У ході дослідження використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування (бесіда, анкетування); аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю; тестування фізичної та психологічної підготовленості; педагогічний експеримент; методи математико-статистичної обробки результатів досліджень.

## Результати дослідження

В ході проведеного нами анкетування спортсменів і тренерів була виявлена тенденція зниження результативності діяльності частини борців вільного стилю в напружених умовах відповідальних змагань. Виявилось, що більше 54,6 % з 37 опитаних борців ви-

ступали в першій сутичці чемпіонату України нижче за свої можливості. Перші ознаки напруженості, хвилювання, пов'язані з майбутніми змаганнями, з'являються у борців вільного стилю після оголошення складу команди, тобто за 10-15 днів до початку змагань.

Експериментальні дослідження динаміки станів борців перед змаганнями свідчать про підвищення у порівнянні з фоном активації по тремору ( $p < 0,05$ ), а також про підвищення настрою ( $p < 0,05$ ) і погіршення фізичного самопочуття ( $p < 0,001$ ) після сповіщення борців про участь у майбутніх змаганнях. Близьким до рівня достовірності було також підвищення вегетативної активації по частоті серцевих скорочень (ЧСС) і зменшення бажання боротися. У ситуації напередодні змагань було виявлено статистично значуще підвищення вегетативної активації по ЧСС ( $p < 0,05$ ), а також близьке до рівня достовірності підвищення центральної активації по тремору, погіршення фізичного самопочуття і настрою. Після оголошення результатів жеребкування мало місце різке підвищення ЧСС ( $p < 0,001$ ) і погіршення самопочуття ( $p < 0,001$ ). Окрім цього з'явилася тенденція до підвищення вегетативної активації по електрошкіряному опору (ЕШО). Перед сутичками у борців нами було зафіксовано різке посилення активації за усіма показниками ( $p < 0,01$  і  $p < 0,001$ ) і зниження бажання боротися ( $p < 0,05$ ). Підвищення активації у поєднанні з погіршенням суб'єктивних переживань дозволило оцінити стан борців в передзмагальних і передстартових ситуаціях як неадекватний. Його ознаки відповідали емоційній напруженості: С. К. Багадірова [15; 16]; Л. Д. Гіссен [17]; Є. П. Ільїн [18]; А. М. Певнева [14]; О. О. Прохоров [19]; А. В. Родіонов [20]; В. М. Смоленцева [21].

Найбільш чутливими індикаторами стану борців виявилися показники ЧСС, тремору і самооцінки самопочуття [22].

Порівняння показників змагальної діяльності борців вільного стилю з тренувальними даними показало статистично значуще підвищення технічної активності в змаганнях на 35,2 % ( $p < 0,05$ ) і близьке до рівня достовірності зниження ефективності тактико-технічних дій на 24,9 %.

Зрушення показників стану в передзмагальних і передстартових ситуаціях мали 12 статистично значущих кореляцій з показниками міри зниження ефективності тактико-

технічних дій в змагальних сутичках. І ще п'ять коефіцієнтів були близькі до достовірного рівня. Суть результатів кореляційного аналізу в наступному. Для борців вільного стилю, що у меншій мірі знизили ефективність тактико-технічних дій в змагальних сутичках, було характерно: більш виражені позитивні зрушення бажання боротися в усіх ситуаціях ( $p < 0,05$ ), велика точність диференціювання при «сповіщенні», після жеребкування ( $p < 0,01$ ) і перед сутичками ( $p < 0,01$ ), менша активація вегетативної нервової системи напередодні змагань ( $p < 0,05$ ), після жеребкування ( $p < 0,05$ ) і перед сутичками ( $p < 0,05$ ), вища центральна активація по тремору перед сутичками ( $p < 0,01$ ) і тенденція до більшого рівня самооцінки настрою після жеребкування і перед сутичками.

Адекватніші зрушення основних параметрів діяльності в змагальних сутичках мали борці, стан яких в передзмагальних ситуаціях характеризувався менш вираженою вегетативною активацією по ЧСС і ЕШО, збереженням або підвищенням точності силового диференціювання і суб'єктивних переживань. У передстартових ситуаціях обумовленість змін діяльності з боку станів зростає. Адекватні зрушення активності і ефективності тактико-технічних дій мали юні борці вільного стилю, стан яких після оголошення результатів жеребкування відрізнявся меншим зростанням вегетативної активації, більшою точністю диференціювання і вищими показниками суб'єктивних переживань, настрою, бажання боротися. Адекватні зрушення стану перед сутичками характеризувалися менш вираженою вегетативною активацією, великим рівнем збудження центральної нервової системи по тремору, більшою точністю диференціювання і вищим рівнем суб'єктивних переживань.

Найбільшу кількість кореляцій із зовнішнім критерієм мали зрушення показників точності диференціювання зусилля, ЧСС, ЕШО, тремору і самооцінки бажання боротися.

Результати кореляційного аналізу між показниками станів і властивостей нервової системи показали наявність істотної індивідуальної обумовленості перших в усіх аналізованих ситуаціях. Найбільшу кількість значущих кореляцій мали показники сили нервової системи. З індикаторів стану найбільшу кількість зв'язків мали показники ЕШО (12 кор-

ляцій), ЧСС (8), тремору, помилки диференціювання, самооцінки активності (9), самооцінки самопочуття (7). Найбільша психофізіологічна обумовленість станів мала місце напередодні змагань (13 кореляцій), після жеребкування і перед сутичками (по 8) і дещо менша - при сповіщенні про включення в команду (4). Сенс виявленої обумовленості полягає в наступному. Юні борці вільного стилю з великим рівнем сили нервової системи мали менший рівень вегетативної активації в усіх передзмагальних і передстартових ситуаціях, більший рівень центральної активації по тремору перед сутичками. Крім того, вищий рівень сили нервової системи обумовлював вищі показники самооцінки і особливо самооцінки самопочуття практично в усіх ситуаціях, а перед сутичками ще і більш виражене бажання боротися.

Дослідження показали, що у борців, диференційованих за рівнем сили нервової системи, зміни стану на етапі безпосередньої підготовки до участі в змаганнях відбуваються неоднаково. Ця обставина вимагає строго індивідуального підходу до підбору засобів і методів управління спортсменом.

У сучасних динамічних умовах зростає необхідність вдосконалення методики навчання борців вільного стилю [1]. Це викликано закономірним розвитком вільної боротьби як в Україні, так і у світі. Ґрунтуючись на вивченні змагальної діяльності провідних борців вільного стилю, у своєму дослідженні ми спробували довести тісний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищою спортивною майстерністю, тим самим, обґрунтувавши органічний взаємозв'язок між ними.

Традиційна методика навчання борців вільного стилю спрямована на освоєння прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу. Слід зазначити, що вивченню профілюючих елементів боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захватів, тиснення, маневрування, поштовхів, ривків, зачепів та ін.) нині не приділяється належної уваги. Опитування тренерів виявило, що освоєння цих дій борцями відбувається в процесі учбових двобоїв само по собі. А результати дослідження змагальної діяльності борців показують необхідність первинного вивчення цих операцій, оскільки вони складають основу ведення боротьби в поєдинку.

Спостерігається невідповідність між необхідністю оволодіння основами ведення єдиноборства і неефективністю вирішення цієї проблеми традиційною методикою навчання. На нашу думку, вирішення цієї проблеми можливе на основі застосування приватної методики з використанням ігрового методу навчання. Використовуючи його, тренер може заповнити розрив між строго регламентованим методом навчання і змаганням, здійснюючи послідовно навчання борців вільного стилю як техніці, так і тактиці. Ігровий метод навчання набуває усе більшого поширення у вільній боротьбі. У вільній боротьбі для підготовки борців необхідно активніше використовувати спеціалізовані рухливі ігри. Результати нашого дослідження показують, що вони досить ефективні як у відношенні безпосереднього впливу на фізичну і техніко-тактичну підготовленість борців вільного стилю, так і у відношенні збереження високого темпу приросту основних показників їх

змагальної діяльності. Ігрова спрямованість занять створює умови для швидкого засвоєння профільюючих елементів вільної боротьби і базових дій. При цьому ігри викликають живий інтерес дітей, підвищують їх активність, емоційність, примушують самостійно, творчо підходити до рішення рухових завдань. Безперечно, що тим самим вони сприяють формуванню фізичних і психічних якостей у борців вільного стилю.

У табл. 1 наведені показники спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю до використання ігрового методу навчання за допомогою спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у борців вільного стилю. Також у табл. 1 подано показники спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю після експерименту, а також їхню динаміку у ході проведення експерименту.

Таблиця 1 – Показники спеціальної фізичної підготовленості борців до і після експерименту

Показники	До експерименту		Після експерименту		Динаміка	
	ЕГ (n = 11)	КГ (n = 11)	ЕГ (n = 11)	КГ (n = 11)	ЕГ (n = 11)	КГ (n = 11)
Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,81+0,13	24,05+0,15*	22,76+0,14	24,11+0,17*	-1,05	0,02
Вправа «прохід в ноги», с	25,21+0,92	25,74+1,21	24,98+0,87	25,34+1,14	-0,23	-0,07
Забігання навколо голови 10 разів, с	26,68+0,31	25,79+0,29*	25,39+0,35	25,68+0,27*	-1,29	-0,02
Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів, с	22,17+1,19	23,01+1,27*	22,01+1,22	22,57+1,13*	-0,16	-0,14

Примітка: \* –  $p < 0,05$  у спортсменів КГ порівняно із борцями ЕГ

Аналіз результатів дослідження, представлених в табл. 1, свідчить про наступні достовірні відмінності за показниками спеціальної фізичної підготовленості між групами борців. Краща динаміка показників спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю експериментальної групи, де спостерігається прискорення виконання забігання навколо голови 10 разів на 1,29 с, переворотів із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку – на 1,29 с, вправи «прохід в ноги» – на 0,23 с, забігання приставними кроками навколо рук 10 разів на 0,16 с. Це свідчить про кращі швидкісні можливості відтворення спеціальних навиків юними бо-

рцями вільного стилю експериментальної групи.

Техніка і тактика у вільній боротьбі виключно різноманітні, причому різноманіття їх постійно росте. Розвиток техніки і тактики вільної боротьби обумовлений неослабною спортивною конкуренцією на міжнародній арені, зміною правил змагань. При цьому, як виявило проведене нами опитування 11 провідних фахівців з вільної боротьби Харківської області, техніка у поєднанні з тактикою є основою спортивної майстерності борця, тоді як інші сторони підготовки грають допоміжну роль по відношенню до цього результуючого ком-

понента діяльності. Потрібно вдосконалення техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

Суть психології боротьби складає мотивація досягнення успіху, прагнення бути першим в змаганні з рівним. Досягнення перемоги вимагає від спортсмена максимальної мобілізації його фізичних і психічних можливостей як в процесі підготовки до змагань, так і безпосередньо в змаганнях. Сучасний спорт характеризується винятковою щільністю результатів і граничною мобілізацією учасників. При однаковій кваліфікації, рівні розвитку фізичних якостей, технічній і тактичній підготовці перевагу має спортсмен з високим рівнем психічної готовності і відповідними їй показниками особи. Тому вдосконалення психологічної підготовки борців вільного стилю є актуальною проблемою спортивної науки.

В ході тренувань доводиться мати справу з діагностикою лабільного, швидко змінюючого стану борців вільного стилю. Щоб підвищити ефективність тренувальної і змагальної діяльності, необхідно з певною мірою вірогідності діагностувати актуальний психічний стан як стан психічної готовності або неготовності до виконання конкретної справи. Діагностика психічного стану припускає використання таких методик, які допускали б повторність в роботі з однією і тією ж людиною.

Практика і спеціальні дослідження дозволили нам розділити усі відомі методи управління психічними станами на декілька груп: фізичні; психотерапевтичні; психологічні; педагогічні.

Аналіз робіт з застосування психолого-педагогічних методів регуляції психічного стану показує, що ефективність більшості з них перевірялася перед стартом. В той же час, результати аналітичного огляду спеціальної літератури переконливо показують, що психічна напруженість у спортсменів з'являється задовго до змагань, і ця передчасна активізація робить сильну негативну дію на передстартовий стан і на ефективність діяльності змагання.

Важливим напрямом в системі психологічної підготовки спортсменів є розвиток здатності до саморегуляції психічних процесів і емоційного стану. Самостійне проведення борцем тренувальної роботи, прояв самодисципліни,

використання методів саморегуляції для заспокоєння і налаштування на двобої дозволяє юним борцям опанувати здатність самостійно регулювати свої психічні процеси і емоційний стан.

Цілями психофізичної регуляції в спорті є:

- розуміння безпосереднього впливу морального обличчя на стійкість нервово-психічної сфери і стан здоров'я юного борця;
- усвідомлення спортсменом психологічних особливостей і закономірностей формування своїх основних психічних станів;
- вироблення необхідних навичок психогігієни, раціональних звичок, рис вдачі і властивостей особи;
- опанування прийомами активної саморегуляції свого життєвого тону, рівнем працездатності і творчих можливостей;
- розуміння психологічних механізмів корекції і самокорекції своїх психічних станів.

Для характеристики психофізичного тону юного борця враховуються такі показники, як кількість енергії, витраченої організмом на реакцію у відповідь і мобілізованої у відповідь на впливаюче обурення, а також режим дихання і міру релаксації скелетних м'язів. Результати досліджень дозволяють нам зробити висновок про можливість психорегуляторної підготовки і нейролінгвістичного програмування значно підвищити толерантність юного борця до стресових перевантажень.

Основне завдання саморегуляції полягає в тому, щоб забезпечувати адекватність і економичність поведінкових реакцій, тобто належну пристосовану ефективність психофізичних дій юного борця в цілому. Видатні досягнення в спорті, як правило, народжуються спочатку в психічній сфері спортсмена і тільки потім реалізуються на спортивній арені. У момент встановлення вищих спортивних досягнень спортсмен як би знаходиться усередині себе, в стані трансу, упевнений в собі, абсолютно спокійний і повністю відчужений від соціуму.

В основі психом'язового тренування за А. В. Алексєєвим [23] лежать наступні елементи:

- уміння розслабитися;
- здатність максимально яскраво, з попередньою силою уяви, але, не напружуючись, представити зміст формул самонавіяння;
- уміння утримати увагу на обраному об'єкті;

- уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами.

Навчання проводять у формі гетеротренінгу. Частіше застосовуються в спортивній практиці. Поєднане застосування аутогенного тренування і зворотного біологічного зв'язку (ЗБЗ) є одним з перспективних напрямів в психотерапії.

Нейролінгвістичне програмування. НЛП – це наука про дію слова на людину. Це методичні прийоми, що дозволяють людині за допомогою слова програмувати себе і потім змінювати ці програми. Одним з базових положень НЛП є твердження. Людина сприймає і відбиває навколишній світ за допомогою своїх органів чуття.

Ми вважаємо, що у зв'язку з багаторівневістю психічного стану більш дієвим має бути застосування комплексу психолого-педагогічних вправ з різних методичних підходів, об'єднаних основною ідеєю тренінгу.

На кожному етапі психологічної підготовки спортсменів виникають певні проблеми, тому доцільно продумати і організувати поетапну психологічну підготовку залежно від завдань, що стоять перед спортсменами в різні періоди. Так на початковому етапі потрібні актуалізація і мотивація психологічної роботи, створення у спортсменів інтересу до роботи над собою. У групах початкової підготовки тренер зазвичай стикається з проблемою тривалого утримання уваги на певному об'єкті. Створення інтересу вже само по собі сприяє концентрації уваги. Підпорядкування уваги, її виборче утримання – перший крок свідомої роботи мозку. Навчитися довільно управляти своєю увагою – покласти початок до контролю над собою, до підвищення ефективності роботи і до швидкого досягнення поставленої мети. Спеціальні вправи проводяться в індивідуальній і груповій формах у вигляді ігрової діяльності, систематично, з поступово наростаючою складністю і в тісному зв'язку із завданнями технічної і фізичної підготовки на кожному конкретному етапі. Використовуються психотехнічні ігри, аутогенне тренування, психорегулююче тренування.

Для борців важливе значення має кінестетична чутливість – почуття рівноваги, взаємодії з партнером, «почуття килима». Функціональна підготовка як і раніше грає важливу роль, але на перемогу в поєдинку більшою

мірою може вплинути чутливість, спритність, швидкість реакції, уміння використовувати енергію супротивника. Тому розвиток кінестетичної чутливості доцільно починати розвивати з початкових етапів підготовки. Окрім чисто спортивних методів в тренування рекомендується включати групові психологічні тренінги і ігрові моменти, за допомогою яких досягаються ефекти звільнення від боязні контактів з іншими людьми, від внутрішніх затисків і зайвої напруги, знаходження м'якого, енергетично вигідного способу взаємодії, створення доброзичливого емоційного фону в групі.

Результати боротьби залежать не лише від досконалості навичок і умінь, але і від характеру юного борця, його цілеспрямованості, сили емоцій, здатності долати психологічний бар'єр. Вміння створювати оптимальний стан перед виходом на поєдинок дозволяє використовувати стресову ситуацію змагань як стимул для розкриття внутрішніх ресурсів виходу за грані можливого. Мобілізація змагання змінює режим функціонування психіки, завдяки чому відбуваються зміни самопочуття, сприйняття, стани свідомості і досягаються кращі результати. Більшість спортсменів знаходить свій спосіб налаштування на змагання з особистого досвіду. На це можуть бути витрачені роки. Навчитися швидше виробляти оптимальний бойовий настрій можуть допомогти спортсменові психотехнічні вправи і ігри, спрямовані на усвідомлення свого внутрішнього досвіду і модифікацію свого стану.

*Вправа «Чемпіон майбутнього».* Після проведення тренінгу на уяву учасникам пропонується подумки представити себе на змаганнях в наступному столітті. Це можуть бути змагання з боротьби або будь-якого іншого, навіть вигаданого, виду спорту. Потім необхідно вжитися в образ чемпіона і описати його переживання і відчуття. Мета вправи – допомогти спортсменам виразити свій внутрішній досвід. Спочатку можна провести вправу усією групою, доповнюючи загальний опис подробицями, потім в групах по три людини. Якщо обидва варіанти пройшли успішно, то можна запропонувати описати уявне пережиття кожному учасникові. Деякі фрагменти описів переживань можуть бути надалі використані спортсменами як свідомий прийом для створення оптимального бойового стану.

Вправа «Боротьба в пов'язках». Один із спортсменів – що захищається, надіває темну пов'язку на очі і отримує завдання швидко реагувати на дії атакуючого. Одночасно з цим в процесі боротьби йому даються різні завдання, щоб завантажити логічне мислення, наприклад, вголос розповідати нещодавно проглянутий кінофільм або в деталях описати дорогу додому, або вирішувати математичні приклади. Цим ми як би розділяємо логічну і інтуїтивну частини свідомості і примушуємо спортсмена боротися на підсвідомості.

Мета вправи – добитися розкріпачення свідомості і тіла, включити роботу підсвідомих механізмів психіки і автоматизувати специфічні навички. Крім того, перекриваючи самий місткий зоровий канал сприйняття, ак-

тивізується розвиток чутливості інших сенсорних каналів, необхідних борцям.

Можливі варіанти цієї вправи, коли учасникам даються різні завдання (атакувати, захищатися, контратакувати) або обидва спортсмени борються із закритими очима. Дуже часто вже з перших спроб багато спортсменів відчують, що із закритими очима можна боротися навіть ефективніше – підвищується зібраність і зосередженість, збільшується швидкість реакції, покращується чутливість.

Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю наведена у табл. 2.

Таблиця 2 – Структура комплексної психолого-педагогічної методики оптимізації психічних станів борців вільного стилю

Структура	Етапи оптимізації		
	ознайомлювальний	підготовчий	реалізації
Завдання	1. Формування позитивного відношення до занять за методикою психологічної підготовки 2. Вироблення уміння м'язової релаксації 3. Знайомство з аутогенним тренуванням	1. Навчання борців самоконтролю нервово-емоційної напруги 2. Освоєння аутогенного тренування в цілому 3. Знайомство з психом'язовим тренуванням за А.В. Алексєєвим	1. Вдосконалення навичок саморегуляції свого психічного стану 2. Робота з різними «модальностями», «якіреними» потрібних відчуттів 3. Забезпечення оптимального психічного стану
Засоби	1. Бесіда з юними борцями вільного стилю про користь і необхідність регуляції психічного стану 2. Вправи на напругу і розслаблення різних груп м'язів 3. Прослуховування релаксаційної музики, аутогенне тренування – 1 за Шульцем	1. Вправи на зосередження уваги на відчуттях власного організму 2. Аутогенне тренування – 2 за Шульцем 3. Розробка індивідуальних формул самонавіяння	1. Формули аутогенного тренування і психом'язового тренування 2. Синтез вправ аутогенного і психом'язового тренування. 3. Оптиміальні індивідуальні формули для конкретного юного борця
Методичні рекомендації	1. Провести заняття протягом 40 хвилин у формі повідомлення науково-популярного характеру 2. Включати у ввідну і завершальну частини тренування 3. Проводити заняття протягом 10 хвилин 2-3 рази в тиждень	1. Включати у ввідну і завершальну частини тренувань борців 2. Розробка індивідуальних формул самонавіяння для конкретного юного борця за тиждень перед змаганнями	1. Безпосередньо перед сутичкою 2. 2-3 рази на тиждень на початку і наприкінці тренування 3. На усіх тренуваннях за два тижні перед змаганнями

## Висновки

1. Використання методики підготовки, яка націлена на швидке ухвалення оптимальних техніко-тактичних рішень в умовах змагальної діяльності, істотно покращує спортивні результати, розвиває розумові здібності борців вільного стилю. При освоєнні технічних елементів вільної боротьби і базових дій борців важливого значення набуває приватна методика навчання, що складається з системи задач, завдань і методичних вказівок, в основі яких лежить виконання спеціальних вправ, елементів, фаз, частин прийому та їх комбінаційних дій в цілому, за допомогою яких створюються оптимальні умови для правильного засвоєння базових дій вільної боротьби. Базовими елементами вільної боротьби є основні положення борців в стійці і партері, дистанції між суперниками, способи пересувань, напрями маневрувань, захоплення, упори, поштовхи, ривки і звільнення від них, виконання базового прийому, захисту і контрприйому, використання тактичних підготовок, комбінацій.

2. Успішне формування рухової функції борців вільного стилю багато в чому залежить від методу навчання елементам боротьби. Вибір методів і методичних прийомів визначається конкретним педагогічним завданням, особливостями змісту учбового матеріалу, віком і рівнем підготовленості борців вільного стилю. За формою керівництва учбовим процесом і безпосереднього спілкування тренера з юними борцями вільного стилю можна виділити методи забезпечення наочності і методи використання слова. Для опанування ж профільюючих елементів боротьби і базових дій застосовується метод вправи. Вибір і застосування тренером оптимального методу істотно прискорює процес вивчення техніки і тактики юними борцями в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту, сприяє поліпшенню результативності змагальної діяльності.

3. При аналізі виконуваної учнем атакуючої дії тренером легше знайти помилки в її структурі. Такий підхід дозволяє оптимізувати процес навчання, тим самим підвищуючи ефективність управління ним. В той же час при аналізі усіх показників, який дає можливість розділити борців вільного стилю на більш і менш перспективніших за здатністю

до засвоєння учбового матеріалу, тренеру легше контролювати різні сторони їх підготовки.

4. Із збільшенням числа способів тактичної підготовки атакуючої дії збільшується здатність юного борця вільного стилю з честю виходити з ситуацій, що виникають в ході поєдинку. В той же час аналіз програм ДЮСШ з вільної боротьби свідчить про те, що в них необхідно включати конкретні способи тактичної підготовки до кожної дії і різні комбінації базових дій. Мало дослідженими досі залишаються питання методики навчання техніці на початкових етапах. Стан цієї проблеми був виявлений нами в ході анкетного опитування провідних тренерів Харківської області. Так, не відомо, яким прийомам, захистам і контрприймам потрібне навчати впродовж року, в якій послідовності, скільком прийомам, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається, в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння, щоб можна було застосувати в учбових сутичках і, головне, в умовах змагань борців вільного стилю.

5. Після застосування авторської програми з удосконалення фізичної підготовки борців впродовж півроку борці, що входили в експериментальну групу, покращили показники спеціальної фізичної підготовленості у порівнянні з показниками до експерименту. Час виконання вправ був достовірно меншим ( $p < 0,05$ ), ніж у борців контрольної групи за традиційною методикою. Спортсмени, що входили у контрольну групу порівняння не виявили суттєвого покращення показників спеціальної фізичної підготовленості. Доведена доцільність використання авторської методики навчання борців варіативній техніці вільної боротьби за допомогою спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у борців вільного стилю.

6. В ході проведеного дослідження нами виявлені наступні проблеми спортивної науки: 1) протиріччя між недосконалістю системи підготовки борців вільного стилю, що традиційно склалася, і усвідомленням значущості методів психологічної корекції і самокорекції в учбово-тренувальному і змагальному процесах; 2) об'єктивно існуюча потреба тренерів і спортивних психологів удосконалювати процес психологічної підготовки борців вільного стилю і недостатні теоретична і практи-

чна розробленість цього питання та компетентність тренерів в питаннях психологічної підготовки; 3) необхідність творчого пошуку спортсменом резервів підвищення своїх спортивних результатів за рахунок психологічних засобів і методів підготовки, узагальнення власного досвіду.

7. Виявлені в ході проведеного дослідження напрями вдосконалення психологічної підготовки борців вільного стилю дозволяють пі-

двищити ефективність тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі – вдосконалення методики навчання борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності та експериментальне підтвердження ефективності компонентів їх психологічної підготовленості.

### Список інформаційних джерел

1. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. *Траекторія науки*. 2016. № 2. С. 5.51–5.66.
2. Айсуев Л. Д., Сагалеев А. С., Тапхаров М. В. Теоретические аспекты и методические основы обучения технике спортивной борьбы. *Вестник Бурятского университета. Сер. 8. Теория и методика обучения в вузе и школе*. 2003. Вып. 7. С. 200–209.
3. Латишев С. В. Научно-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.
4. Латышев С. В., Латышев Н. В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов. Донецк : ДонНУЭТ, 2008. 24 с.
5. Рогов Ю.Н., Гожин В. В., Дементьев Ю. Н. Методика формирования образа атакующего действия у юных борцов. *Спортивный психолог*. 2013. № 2. С. 20–26.
6. Тапхаров М. В. Методика обучения технике вольной борьбы в соответствии с современными требованиями соревновательной деятельности : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Улан-Удэ, 2007. 129 с.
7. Воробьев В. А., Тараканов Б. И. Научно-методологические основы подготовки юных борцов. Санкт-Петербург : Олимп-СПб, 2007. 80 с.
8. Латишев С. В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю. Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. 26 с.
9. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 7. С. 55–62.
10. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів : Тріада плюс, 2008. 862 с.
11. Ананченко К. В. Бойові мистецтва. Харків : ХДАФК, 2011. 60 с.
12. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Перебийніс В. Б. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : материалы XII Международной научной конференции, г. Харьков, 7–8 февраля 2016 г.* Харьков : ХГАФК, С. 7–10.
13. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Перебийніс В. Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Траекторія науки*. 2016. № 2. С. 5.34–5.50.
14. Певнева А. Н. Психические состояния личности: практическое руководство. Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. 48 с.
15. Багадирова С. К. Материалы к курсу «Спортивная психология». Майкоп : Магарин О. Г., 2014. 243 с.
16. Багадирова С. К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности. Майкоп : Магарин О. Г., 2015. 148 с.
17. Гиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. 2-е изд., стереот. Москва : Советский спорт, 2010. 159 с.
18. Ильин Е. П. Психология спорта. Санкт-Петербург : Питер, 2009. 352 с.
19. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. Москва : Изд-во ИП РАН, 2009. 352 с.

20. Родионов А. В. Психологическая подготовка спортсмена. *Canissport*. URL: <http://canissport.narod.ru/psihpodg.htm> (дата обращения 30.11.2016).
21. Смоленцева В. Н. О психотехниках, психических состояниях и их регуляции в спорте. 2-е изд. Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. 144 с.
22. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю. *Траєкторія науки*. 2016. № 6. С. 3.15–3.23.
23. Алексеев А. В. Преодолей себя! Москва : Физкультура и Спорт, 2003. 280 с.

© С. Л. Пакулін, К. В. Ананченко, Є. В. Ручка

Стаття отримана 23.10.2016, прийнята 05.11.2016, оприлюднена online 11.11.2016

## Improving Technical, Tactical and Psychological Preparation of Freestyle Wrestlers

Pakulin Serhij

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

Ananchenko Konstantin

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

Ruchka Yevhen

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

**Abstract.** Objectives: 1) to justify the ways of improvement of training free style wrestlers to improve the results of their activities and competitive sports skills; 2) to identify the areas of improvement of psychological preparation and the structure of complex psycho-pedagogical methods for optimizing mental condition of free style wrestlers. Material and methods: The following methods were used in the study: analysis and synthesis of the scientific data of methodological literature; pedagogical supervision; survey (interview, questionnaire); analysis of freestyle wrestlers competitive activity; testing of physical and psychological fitness; pedagogical experiment; methods of mathematical and statistical analysis of research results. Results: it has been demonstrated that there is a necessity to improve technical, tactical and psychological preparation of freestyle fighters; the basic problems of the process have been defined. Conclusion: 1) the method of preparation of freestyle wrestlers has been grounded and the feasibility of its use for rapid making the best technical and tactical decisions in a competitive activity has been proved. It is proposed to include specific tactical training methods for each action and various combinations of basic actions into the coach program of wrestling; 2) the directions of improving psychological preparation and the structure of complex psychological and pedagogical methods of optimizing the mental condition of free style wrestlers are substantiated.

**Keywords:** free style wrestling; technique; technical; tactical decisions; psychological training; competitive activity.

**UDC 796.8**

**LCC Subject Category: GV1100-1150.9**

**DOI:** <http://dx.doi.org/10.22178/pos.17-14>

## References

1. Ruchka, Ie. V. (2016). Udoskonalennia pidhotovky yunykhn bortsiv v umovakh dynamichnoho rozvytku vilnoi borotby [Improving the training of young wrestlers in the conditions of dynamic development of free-style wrestling]. *Path of Science*, 2, 5.51–5.66 (in Ukrainian).
2. Ajsuev, L. D., Sagaleev, A. S., & Tapharov, M. V. (2003). Teoreticheskie aspekty i metodicheskie osnovy obuchenija tehnike sportivnoj bor'by [Theoretical aspects and methodical bases of training techniques of wrestling]. *Vestnik Burjatskogo universiteta. Ser. 8. Teorija i metodika obuchenija v vuze i shkole*, 7, 200–209 (in Russian).
3. 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).
4. Latyshev, S. V., & Latyshev, N. V. (2008). *Metodika kolichestvennoj ocnki special'noj vynoslivosti borcov* [Methods of quantitative evaluation of special endurance of fighters]. Donetsk: DonNUJeT (in Russian).
5. Rogov, Ju. N., Gozhin, V. V., & Dement'ev, Ju. N. (2013). Metodika formirovanija obraza atakujushhego dejstvija u junyh borcov [Methods of forming the image of the attacker's actions have young fighters]. *Sportivnyj psiholog*, 2, 20–26 (in Russian).
6. Tapharov, M. V. (2007). *Metodika obuchenija tehnike vol'noj bor'by v sootvetstvii s sovremennymi trebovanijami sorevnovatel'noj dejatel'nosti* [Methods of teaching the art of wrestling in accordance with modern requirements of competitive activity] (Doctoral thesis). Ulan-Udje: n. d. (in Russian).
7. Vorob'ev, V. A., & Tarakanov, B. I. (2007). *Nauchno-metodologicheskie osnovy podgotovki junyh borcov* [Scientific-methodological bases of preparation of young fighters]. Saint-Petersburg: Olimp-SPb (in Russian).
8. Latyshev, S. V. (2010). *Metodyka prohnozuvannia sportyvnoi perspektyvnosti bortsiv vilnoho stylu* [Methods of predicting sports prospects of freestyle wrestlers]. Donetsk: DonNUET (in Ukrainian).
9. Pervachuk, R. V. (2013). Indyvidualizatsiia trenuvalnoho protsesu bortsiv riznoho stylu vedennia sutycky [Personalization training process fighters of different style of fight]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Drahomanova*, 7, 55–62 (in Ukrainian).
10. Pistun, A. I. (2008). *Sportyvna borotba* [Wrestling]. Lviv: Triada plus (in Ukrainian).
11. Ananchenko, K. V. (2011). *Boiovi mystetstva* [Martial arts]. Kharkiv: KhDAFK (in Ukrainian).
12. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Perebiinis, V. B. (2016). Problemy, shcho stoiat pered trenerom dziudoistiv-veteraniv pry vdoskonalenni ta indyvidualizatsii yikh spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti [The problems facing coach judo veterans in improving and individualization of special physical fitness] (pp. 7–10). In *Problemy i perspektivy razvitija sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedenijah*. Kharkiv: HGAFK (in Ukrainian).
13. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Perebiinis, V. B. (2016). Udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovky dziudoistiv na etapi vykhodu zi sportu vyshchykh dosiahnen [Improvement of technical and tactical training of judoists at the stage of leaving high performance sport]. *Path of Science*, 2, 5.34–5.50 (in Ukrainian).
14. Pevneva, A. N. (2011). *Psihicheskie sostojanija lichnosti: prakticheskoe rukovodstvo* [The mental state of the person: a practical guide]. Gomel': GGU im. F. Skoriny (in Russian).
15. Bagadirova, S. K. (2014). *Materialy k kursu "Sportivnaja psihologija"* [Materials for the course "Sport Psychology"]. Majkop: O. G. Magarin (in Russian).
16. Bagadirova, S. K. (2015). *Osnovy psihoreguljacji v sportivnoj dejatel'nosti* [Basics of psycho-regulation in sport]. Majkop: O. G. Magarin, (in Russian).
17. Gissen, L. D. (2010). *Psihologija i psihigijena v sporte* [Psychology and Mental Hygiene in Sport] (2nd ed). Moscow: Sovetskij sport (in Russian).
18. Il'in, E. P. (2009). *Psihologija sporta* [Sports Psychology]. Saint-Petersburg: Piter (in Russian).
19. Prohorov, A. O. (2009). *Smyslovaia reguljacija psihicheskikh sostojanij* [Semantic regulation of mental states]. Moscow: Izd-vo IP RAN (in Russian).
20. Rodionov, A. V. (2016). *Psihologicheskaja podgotovka sportsmena* [Psychological preparation of sportsmen]. Retrieved from <http://canissport.narod.ru/psihpodg.htm> (in Russian).

21. Smolenceva, V. N. (2012). *O psihoteknikah, psichicheskikh sostojanijah i ih reguljacii v sporte* [About psycho mental states and their regulation in the sport] (2nd ed.). Omsk: Izd-vo SibGUFK (in Russian).
22. Ruchka, Ie. V. (2016). Vdoskonalennia peredzmahalnoi pidhotovky yunyx bortsiv vilnoho styliu [The improving of precompetitive training of freestyle young wrestlers]. *Path of Science*, 6, 3.15–3.23.
23. Alekseev, A. V. (2003). *Preodolej sebja!* [Get over yourself]. Moscow: Fizkul'tura i Sport (in Russian).

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

*Received 2016-10-23, Accepted 2016-11-05, Published online 2016-11-11*