

Міністерство освіти і науки України  
Національний університет фізичного виховання і спорту України

**ЛАТИШЕВ СЕРГІЙ ВІКТОРОВИЧ**

УДК 796.81.01

**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ  
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ**

24.00.01 – олімпійський і професійний спорт

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
доктора наук з фізичного виховання і спорту

Київ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Донецькому національному університеті економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського, Міністерство освіти і науки України

**Науковий консультант** доктор біологічних наук, професор **Коробейніков Георгій Валерійович**, Національний університет фізичного виховання і спорту України, професор кафедри біології спорту

**Офіційні опоненти:**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент **Сишко Дмитро Володимирович**, Таврійський національний університет ім. В.І.Вернадського, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Козіна Жаннета Леонідівна**, Харківський державний педагогічний університет імені Г.С.Сковороди, завідувач кафедри спортивних ігор;

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Дрюков Володимир Олексійович**, Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, директор

Захист відбудеться 30 травня 2014 р. о 12.30. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України (03680, м. Київ-150, вул. Фізкультури, 1).

Автореферат розіслано « \_\_\_ » квітня 2014 р.

Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради

В.І. Воронова

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. У системі спортивних наукових знань теорія і методика індивідуалізації спортивної діяльності завжди лишалась актуальним напрямком досліджень. У теперішній час проблема індивідуалізації підготовки ще більше загострилася. Це пов'язано з тим, що зростаюча популярність олімпійського спорту та його комерціалізація призводять до інтенсифікації спортивної діяльності, а підвищення її ефективності можливе лише за умови строгої індивідуалізації процесу управління підготовкою спортсмена. Крім того до спортивних секцій приходять усе менша кількість дітей і можливості відбору обдарованих і здібних спортсменів у тренера все більш обмежуються. Йому доводиться реалізовувати індивідуальний підхід під час роботи з кожним здібним спортсменом (М.М. Булатова, 1990–1997; Л. П. Матвєєв, 1994–2010; В. М. Платонов, 1997–2013; Ж. Л. Козіна, 2010; Ю. А. Шахмурадов, 2011; О.А. Шинкарук, 2011).

У вільній боротьбі проблема індивідуалізації має особливу значущість, бо високого спортивного результату можна досягти істотно різними способами ведення поєдинку. З цієї ж причини розробити модель ідеального борця практично неможливо (С. А. Преображенський, 1979; В. Ф. Бойко, 1982; Р. А. Пілоян, 1985; W. Williams, 1998; Т. Вомра, 2009; Г. В. Коробейніков, 2013). Кожен висококваліфікований борець має свій власний стиль протиборства, тобто деяку стійку систему взаємно сприяючих умінь і навичок; методів, прийомів і засобів, які він (спільно з тренером) вибирає, формує, вдосконалює і цілеспрямовано використовує у своїй змагальній діяльності для успішного вирішення поставлених завдань (О. О. Карелін, 2002; Т. Ryan, 2006; В. Mirzaei, 2008; Б.А. Подливаєв, 2010; О. О. Новіков, 2012).

Стиль протиборства визначається багатьма характеристиками та якостями борця (П. О. Рожков, 1986; S. Kuźmicki, 1987; В. Г. Івлєв, 1990; Д.Г. Міндіашвілі, 1996; Г. З. Воробйов, 2012). Усі вони знаходяться в тісних взаємозв'язках (К. С. Олзоєв, 1983; О. О. Новіков, 1987; О. О. Карелін, 2002; D. Gierczuk, 2009; Б. Горанов, 2012). При цьому, вимоги змагальної діяльності накладають свої обмеження і умови, за яких лише певні (типові) стилі протиборства приводять до успіху в поєдинку (А. Г. Станков, 1984; Р. А. Пілоян, 1985; Г. С. Туманян, 2006; Б. А. Подливаєв, 2010). Тому індивідуальний стиль протиборства кваліфікованого борця знаходиться в межах типового стилю.

Слід зазначити, що вимоги змагальної діяльності постійно змінюються. Це пов'язане з тим, що інтенсивна комерціалізація олімпійського спорту вимагає підвищення видовищності і престижності видів спорту у програмах Ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор, і ця проблема головним чином вирішується за рахунок змін правил змагань. Але зміни правил змагань до 2013 року не могли вирішити протиріччя між двома важливими напрямками розвитку олімпійських видів боротьби, які необхідні для збільшення їх видовищності: перший – це підвищення активності і динамічності сутички, а другий – збільшення кількості високоамплітудних, ефектних, видовищних прийомів. У зв'язку з цим у 2013 році МОК ставив питання щодо виключення боротьби з програми Ігор Олімпіад, що змусило міжнародну та

національні федерації боротьби провести велику роботу і вдосконалити правила змагань. Аналіз змагальної діяльності борців за новими правилами (вересень 2013 рік) показав, що це їм вдалося, боротьба стала більш видовищною і іскрометною; це означає, що вдосконалені правила змагань дозволяють більш повно реалізовувати індивідуальні природні задатки і особливості (О.О. Карелін, 2002-2013; М. Маміашвілі, 2013; В. А. Podlivaev, 2013).

В останні десятиліття закономірності становлення індивідуальної спортивної майстерності у взаємозв'язку з умовами середовища (наприклад, з вимогами змагальної та тренувальної діяльності) є предметом все більшого числа досліджень (В. О. Запорожанов, 2002; Л. М. Собчик, 2005; В. П. Губа, 2008; Д.В. Сишко, 2011; В.О. Дрюков, 2013). Однак, у вільній боротьбі ці дослідження мали фрагментарний характер, були присвячені в основному борцям високого класу і не систематизовані (В. Г. Оленік, 1983; Р.А. Пілоян, 1985; О.О. Новіков, 2010; Ю.А. Шахмурадов, 2011).

У той же час надійно встановлено, що індивідуальні якості борців близького рівня майстерності можуть істотно відрізнитися. Правильне використання своїх індивідуальних переваг і компенсація слабких сторін підготовленості дозволяє борцеві, як правило, домагатися стабільно високих результатів, якщо його індивідуальний стиль сформувався в межах типового стилю. Проводячи поєдинки саме в цьому стилі, борець стає конкурентно здатним у спорті вищих досягнень (Р. А. Пілоян, 1985; О. О. Карелін, 2002, 2006; E. Franchini, 2005).

Стиль борця формується стійким і надійним, якщо в процесі його становлення враховувалися не тільки вимоги змагальної діяльності, а й загальні тенденції розвитку вільної боротьби як виду спорту. Так, зокрема, необхідно враховувати появу нових ефективних методик підготовки та розвитку рухових якостей, нових технічних і тактичних дій, методик зниження ваги, стимуляції і відновлення працездатності (Л.Ф. Колеснік, В.В. Нелюбін, 1986; О.Г Левіцький, Б.І. Тараканов, 2003; М. Mysuyk, В. Davis, 1994; WJ. Pulkkinen, 2001; А.О. Акоюн, 2006; W. Sikorski, 2010).

Незважаючи на велику кількість робіт і наявні наукові здобутки у цьому напрямку, слід зазначити, що цілісна система знань з індивідуалізації підготовки у боротьбі не склалася. На сьогоднішній день практично відсутні будь-які науково обґрунтовані рекомендації з виявлення схильності юних борців до типового стилю протиборства, не розроблені модельні характеристики типових стилів, немає методик послідовної і спадкоємної індивідуалізації за стадіями становлення стилю, не встановлена взаємодія між стадіями індивідуалізації та етапами багаторічної підготовки, і в цілому, не розроблена концепція індивідуалізації підготовки борців. Усе це веде до того, що спортсмен і тренер шукають варіант протиборства методом проб і помилок, а по суті, – стихійно і часто з запізненням.

Правильне і своєчасне рішення цих науково-методичних завдань, безумовно, відкриває нові резерви підвищення успішності змагальної діяльності борців. У перспективі ж можна орієнтуватися на розробку системи, яка б, отримуючи на вході достатню інформацію про борця, про тенденції розвитку вільної боротьби, зміни правил та умов проведення змагань, знання передової спортивної практики і науки,

формувала б на виході рекомендації з індивідуалізації його підготовки. Безумовно, така інформація повинна бути своєчасною і достатньою для вирішення завдань індивідуалізації. Але відсутність єдиної системи знань, що об'єднує відомі положення і закономірності індивідуалізації підготовки борця, істотно знижує можливості подальших досліджень і ефективність тренерської діяльності, особливо в питаннях спортивного відбору та управління індивідуалізацією підготовки.

У цілому ж, для підвищення успішності виступу борця на змаганнях міжнародного рівня необхідно вирішити багатофакторну задачу своєчасного виявлення природної схильності спортсмена до певного типового стилю протиборства. А подальше формування та вдосконалення стилю повинні адекватно відповідати:

- індивідуальним природним (гено-фенотипічними) характеристиками та якостями борця;
- модельним характеристикам вибраного типового стилю протиборства;
- загальній теорії підготовки спортсменів у олімпійському спорті.

Забезпечення такої відповідності можливе лише при системному підході. Індивідуалізація підготовки повинна досліджуватися і реалізуватися як система (Б. С. Флейшман, 1990; В. М. Ігуменов, 1992; В. М. Садовській, 1996; О. О. Карелін, 2002; В. М. Платонов, 2004; Ю. А. Шахмурадов, 2011; В.О. Дрюков, 2012). Але питання застосування методів системного аналізу-синтезу в спорті не достатньо розроблені і це висуває на передній план ще одну важливу задачу теорії підготовки борців – задачу побудови системи індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі.

Таким чином, розробка теорії і методики індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі на основі схильності спортсмена до типового стилю протиборства є актуальною проблемою спорту вищих досягнень.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Дисертацію виконано згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001–2005 рр.» Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою 1.3.1 «Модельні характеристики системної діяльності організму людини в процесі довготривалої адаптації до фізичних навантажень» (номер державної реєстрації 0101U004945); «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.1.1 «Теорія періодизації спортивного тренування: проблеми, протиріччя, шляхи модернізації» (номер державної реєстрації 0106U010766); «Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 2.9 «Індивідуалізація тренувального процесу кваліфікованих єдиноборців» (номер державної реєстрації 0111U001723); автор є співвиконавцем теми.

**Мета роботи.** Розробити науково-методичні основи індивідуалізації підготовки у боротьбі, які ґрунтуються на схильності борця до одного з типових стилів протиборства.

### **Завдання роботи:**

1. Вивчити сучасний стан проблеми індивідуалізації підготовки борців на основі аналізу науково-методичної літератури, змагальної діяльності і узагальнення передового практичного досвіду, та сформулювати теоретичні положення індивідуалізації підготовки у боротьбі.
2. Провести аналіз-синтез системи індивідуалізації підготовки у боротьбі і розробити її структурно-логічну схему.
3. Вивчити рівень підготовленості борців кадетів та юніорів, і удосконалити методику їх тренування та контролю.
4. Розробити модель генезу типових стилів протиборства у вільній боротьбі; визначити модельні характеристики кожного типового стилю.
5. Розробити методику контролю становлення стилю протиборства, а також визначити критерії перспективності борців кадетського і юніорського віку.
6. Розробити концепцію індивідуалізації підготовки борців на основі якої скласти програму підготовки борців типових стилів протиборства.
7. Експериментально підтвердити ефективність програми індивідуалізації підготовки борців.

**Об'єкт дослідження** – система підготовки у спортивній боротьбі.

**Предмет дослідження** – індивідуалізація підготовки у вільній боротьбі, спрямована на становлення типового стилю протиборства.

**Методологія дослідження** індивідуалізації підготовки борців об'єднує два напрямки. Перший – цілісний (універсальний), коли завдання дисертації вирішуються на основі загальнонаукових підходів (діалектичний, системний, комплексний і ін.). Другий напрямок – елементний (елементаристичний), коли на основі знань конкретних наук (фізики, фізіології, спортивної психології, педагогіки) виводяться закономірності щодо спортивної діяльності; зокрема, коригується вибір значущих чинників і параметрів індивідуалізації, розробляються необхідні тести, комплекси вправ тощо. При розробці проблеми зазначені два напрямки інтегруються і на цій основі будується єдина система знань у даній науковій сфері. У цій роботі розвивається, головним чином, перший напрям. Другий напрямок у нашому випадку має допоміжне значення і використаний для вирішення завдань при досягненні конкретних вихідних цілей або для підтвердження окремих проміжних висновків. У цілому ж для формування методології використані основи наукових знань з таких напрямів досліджень: теорія і методика багаторічної спортивної підготовки (В. М. Платонов, 1994–2013; Л. П. Матвеев, 1964–2010; М. Г. Озолін, 1970– 2006; О. О. Новіков, 1997–2012; Г. С. Туманян, 1984–2006; Ю. А. Шахмурадов, 1997, 2011); теорія доміанти і функціональних систем (О. О. Ухтомський, 1952; П. К. Анохін, 1975); теорія випереджального відображення дійсності при розвитку біологічних систем (М. О. Бернштейн, 1966, П. К. Анохін, 1975); теорія адаптації у спорті (В. М. Платонов, 1997, 2004; М. М. Булатова, 2008; Ф. З. Меєрсон, 1988); теорія моделювання (В. М. Платонов, 1997, 2004; В. К. Бальсевич, 2001, 2011; О. О. Новіков, 2010, 2012; О. П. Юшков, 1994).

Конкретизація основ цих наукових напрямів (у плані забезпечення індивідуалізації підготовки борців) дозволила сформулювати необхідні умови методології роботи:

- забезпечення підпорядкованості спортивної діяльності борця вимогам змагальної діяльності та тенденціям розвитку вільної боротьби, індивідуальним природним здібностям і особливостям спортсмена, моделі обраного типового стилю протиборства, спортивно-педагогічним закономірностям адаптації та розвитку фізичних якостей борця з урахуванням ефективних методик удосконалення техніки і тактики;

- мінімізація організаційних, педагогічних і психологічних помилок і упущень при виявленні природної схильності спортсменів до одного з типових стилів протиборства і при подальшій індивідуалізації підготовки;

- забезпечення надійного контролю за динамікою становлення типового стилю протиборства борця;

- забезпечення відповідності тренувальної та змагальної діяльності борця вимогам стратегічної спадкоємності стадій індивідуалізації (виявлення схильності, формування, вдосконалення стилю протиборства ) та етапів підготовки;

- оптимізація (з тенденцією до мінімізації) обсягів і інтенсивності тренувальних навантажень.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури і Інтернет ресурсів, педагогічне спостереження, анкетування, аналіз змагальної діяльності, педагогічне тестування фізичного розвитку та підготовленості, кваліметрія, педагогічний експеримент, системний аналіз, системний синтез, комплексний, «дерева» цілей, моделювання, математична статистика. Крім того, використані спеціально розроблені методи контролю характеристик виконання прийомів (швунг, переворот накатом), спеціальної витривалості і силових якостей за допомогою створених контрольно-тренажерних пристроїв.

**Наукова новизна.** У результаті наукових досліджень в дисертації вперше:

- виявлена повна група типових стилів (сім стилів) протиборства в сучасній вільній боротьбі; розроблено модель генезу стилів протиборства на основі аналізу змагальної діяльності та тверджень, що узагальнюють знання і досвід у даній області;

- визначено модельні характеристики кожного з семи типових стилів протиборства; вони представлені комплексом характеристик з п'яти груп: антропометричні, психологічні, фізичної підготовленості, техніко-тактичної підготовленості, змагальної сутички;

- розроблено теоретичні положення індивідуалізації підготовки борців: індивідуалізація підготовки борця будується як система управління, а її цілісність ґрунтується на діалектичній єдності домінанти природних якостей спортсмена і вимог змагальної діяльності;

- синтезована система індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі, вона є системою управління і має наступні особливості: зовнішнє середовище представлене двома найбільш значущими (для даного дослідження) блоками, які в

основному і визначають діяльність системи (блок наукових знань, узагальненого досвіду передової практики спортивної діяльності у вільній боротьбі та блок правил змагань); друга особливість полягає у тому, що керуючі впливи з боку тренера здійснюються за трьома напрямками, які представлені підсистемами (тренувальна діяльність, змагальна діяльність, позатренувальна та позазмагальна діяльність), у взаємному сприянні вказані підсистеми функціонують як єдина система;

- розроблено методику контролю становлення стилю протиборства, яка містить методи кваліметрії, модельні профілі підготовленості борців типових стилів протиборства, тести і шкали оцінки рівня фізичної підготовленості борців, контрольно-тренажерні пристрої;

- розроблена концепція індивідуалізації підготовки борців;

- складена програма індивідуалізації підготовки борців кожного типового стилю протиборства, яка будується на основі спадкоємності стадій становлення стилю. Ці результати розширюють науково-теоретичні можливості системи індивідуалізації підготовки борців.

Вдосконалено методику тренування і контролю фізичних якостей і техніко-тактичної підготовленості за рахунок використання у підготовці двох контрольно-тренажерних пристроїв, що дозволяють кількісно оцінювати фізичні якості і динамічні характеристики прийомів «швунг» і «переворот накатом» (пристрої запатентовані).

Доповнено критерії перспективності борців-кадетів та юніорів.

Доповнені методи контролю спеціальної фізичної підготовленості борців (розроблено шість нових тестів з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності і шкали оцінки для цих тестів).

Підтверджені й розширені кількісні дані про рівень фізичного розвитку та підготовленості борців на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Підтверджені і доповнені можливості застосування методів системного підходу в спорті.

Уточнені поняття «видовища вільної боротьби», «стиль протиборства», «схильність борця до типового стилю протиборства».

**Практична значущість отриманих результатів** полягає у впровадженні в навчально-тренувальну діяльність:

- тестів і шкал оцінки, що дозволяють найбільш точно і повно оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості борців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень; тести увійшли до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з вільної боротьби;

- критеріїв перспективності борців кадетського і юніорського віку, які дозволяють підвищити ефективність відбору спортсменів;

- контрольно-тренажерних пристроїв для вдосконалення техніки виконання техніко-тактичних дій «швунг» і «переворот накатом» і розвитку силових якостей і



спеціальної витривалості борців за рахунок кількісного контролю кінематичних і динамічних характеристик рухів;

- програми індивідуалізації підготовки, що дозволяє управляти виявленням, формуванням і вдосконалювати обраний стиль протиборства.

Практична значущість роботи підтверджується актами впровадження результатів дослідження в навчально-тренувальний процес збірних команд України, Ізраїлю, Великої Британії з вільної боротьби.

**Особистий внесок здобувача** в опубліковані в співавторстві наукові роботи полягає у виборі та обґрунтуванні методології дослідження, організації та проведенні самого дослідження, обробці, узагальненні та аналізі отриманих результатів, впровадженні результатів НДР у практику. Під час створення контрольно-тренажерних пристроїв в обох випадках автор керував розробкою винаходів, сформулював ідеї, запропонував принципові схеми та ескізи конструкцій.

**Апробація результатів дисертації.** Основні результати дослідження були представлені у рамках публікацій та доповідей на наступних конференціях і семінарах: Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми науково-методичного та медико-біологічного забезпечення спорту вищих досягнень» (Донецьк, 2007); Міжнародній науково-практичній конференції «Спорт, духовність і гуманізм у сучасному світі» (Донецьк, 2009); Міжнародній науково-методичній конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійно-педагогічної підготовки різних верств населення» (Київ, 2010); Міжнародних науково-практичних конференціях «Здоров'я та освіта: проблеми і перспективи» (Донецьк, 2010, 2012); Міжнародних наукових конференціях "Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання і спорту» (Чернігів, 2011, 2012, 2013); Міжнародній електронній науково-практичній конференції «Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання» (Одеса, 2013); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми силових видів спорту та спортивної боротьби» (Львів, 2006); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання» (Дніпропетровськ, 2007); Всеукраїнських наукових конференціях «Молода спортивна наука України» (Львів 2007, 2011, 2012, 2013); Всеукраїнській науковій конференції «Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (Тернопіль, 2013); Регіональній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми науково-методичного і медико-біологічного забезпечення спортивної підготовки. Регіональні аспекти.» (Донецьк, 2004); Регіональній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів» (Донецьк, 2005); Регіональній науково-практичній конференції «Наукові і організаційно-методичні основи фізичного виховання» (Донецьк, 2013); Науково-методичних конференціях професорсько-викладацького складу Донецького національного університету економіки і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського «Інновації і якість вищої освіти» (Донецьк, 2005, 2007, 2009, 2010, 2013); семінарах тренерів і суддів України (Київ 2011, 2012).

**Публікації.** Результати роботи викладені у 52 публікаціях. З них – 24 наукові

праці у фахових виданнях (16 одноосібно), дев'ять з котрих у наукометричних виданнях, що мають індекс цитування, одна монографія, одна навчальна програма з вільної боротьби (чоловіки, жінки) для дитячо–юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо–юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, два патенти України на винахід.

**Структура і обсяг роботи.** Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків, списку використаної літератури (427 джерел) та додатків. Робота включає 55 таблиць і 38 рисунків. Дисертаційна робота викладена на 382 сторінках основного тексту.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, обрано методологію та методи дослідження, розкрито наукову новизну і практичну значущість роботи. Також наведено інформацію про апробацію результатів дослідження і впровадження їх у практику, особистий внесок автора в спільні наукові праці та його публікації.

Перший розділ дисертації **«Сучасний стан проблеми індивідуалізації підготовки борців»** присвячено аналізу наукової та методичної літератури у досліджуваній галузі; виділенню факторів, які визначають ефективність управління індивідуалізацією підготовки борців, спрямованої на становлення типового стилю протиборства; визначенню деяких перспективних напрямків вирішення цієї проблеми у зв'язку з тенденціями розвитку вільної боротьби; аналізу можливостей використання системного підходу у спорті.

При виявленні основних тенденцій розвитку вільної боротьби уточнено поняття «видовища вільної боротьби» і «стиль протиборства» (С. А. Преображенський, 1979; А. Г. Станков, 1984; П. О. Рожков, 1986; Р. А. Пілоян, 1985; О. О. Новіков, 2003; Ю. А. Шахмурадов, 2011). Показано, що обов'язковою умовою успішності борця світового рівня є оволодіння власним стилем протиборства, який визначається структурою підготовленості борця, зумовленої, головним чином, його природними можливостями. (В. Г. Івлєв, 1990; О. О. Карелін, 2002; Т. Ryan, 2006; В. Mirzaei, 2008; Б.А. Подливаєв, 2010). У свою чергу природні можливості (задатки, здібності, особливості) повинні адекватно відповідати вимогам успішної змагальної діяльності, які формуються в тісній залежності від правил та умов проведення змагань, а також наукових знань, узагальненого досвіду передової практики спортивної діяльності у вільній боротьбі (В.Ф. Бойко, 1993; О.П. Юшков, 1994; Д.Г. Міндіашвілі, 1996; Г. С. Туманян, 2006; Б. А. Подливаєв, 2010; О. О. Новіков, 2012).

Встановлено, що при виявленні, визначенні та опису стилю протиборства необхідно враховувати наступні групи характеристик: антропометричні, психологічні, фізичної підготовленості, техніко-тактичної підготовленості, змагальної сутички (С. А. Преображенський, 1979; В.О. Толочек, 1984; В.М. Ігуменов, 1993; О. О. Карелін, 2006; Г. С. Туманян, 2006).

При цьому в доступній нам літературі не виявлено ні методик визначення схильності юного борця до певного стилю протиборства, ні методик формування та вдосконалення обраного стилю. На сьогодні не розроблена концепція індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі та відсутні програми індивідуалізації за стилями протиборства.

У розділі також аналізуються можливості системного підходу стосовно до досліджень в галузі спорту і, зокрема, при індивідуалізації підготовки борців. Показано, що індивідуалізація підготовки повинна досліджуватися і реалізовуватися як система, але питання застосування методів системного підходу в спорті не достатньо розроблені (В. М. Ігуменов, 1993; О.П. Юшков, 1994; В. М. Садовський, 1996; В. М. Платонов, 1997-2013; В.О. Дрюков, 2012).

У другому розділі «**Методи і організація дослідження**» подані дані про контингент випробуваних, описано використані методи та етапи проведення дослідження.

У констатуючому експерименті взяли участь 92 спортсмени віком 16–17 років з Донецької, Львівської, Тернопільської, Івано-Франківської та Хмельницької областей на етапі спеціалізованої базової підготовки. Усі спортсмени мали стаж занять вільною боротьбою більше п'яти років. Кваліфікація борців відповідала першому розряду і кандидатам у майстри спорту. Усі спортсмени на даному етапі підготовки проходили регулярні медичні огляди і були готові до проведення експерименту.

У формуючому експерименті, тривалістю 2,5 роки, було сформовано дві групи – контрольна і експериментальна. У контрольну групу увійшли 30 борців (у віці 16 – 18 років на початку експерименту) – учні Львівського училища фізичної культури та ШВСМ м. Львова, а в експериментальну – 21 спортсмен цього ж віку, учні Донецького вищого училища олімпійського резерву імені С. Бубки та ШВСМ м. Донецька.

У роботі були використані методи, які перевірені досвідом і мають наукове обґрунтування. Розроблені нами методи контролю стандартизовані. Це дозволило отримати достовірні дані для побудови науково-методичних основ досліджуваного явища, розробити ефективну програму індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі і дати методичні рекомендації для її реалізації.

Дослідження проводилося в період з 2004 по 2013 роки в чотири етапи, на кожному з яких були вирішені поставлені завдання.

**Перший етап** (серпень 2004 р. – лютий 2007 р.). На цьому етапі були проведені аналіз і узагальнення даних наукової і методичної літератури з теми дисертаційної роботи; виконано порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів на іграх Олімпіад в Атланті (1996 р.), Сіднеї (2000 р.) і Афінах (2004 р.) з вільної боротьби; проведені педагогічні спостереження, бесіди з провідними тренерами, фахівцями, суддями, вченими.

Це дозволило сформулювати тему і мету роботи, розробити теоретичні положення концепції індивідуалізації підготовки і структуру організації дослідження; синтезувати систему індивідуалізації підготовки борців.

На цьому етапі була вдосконалена методика контролю, а зокрема, були розроблені п'ять тестів, які враховували вимоги сучасної змагальної діяльності і дозволяли оцінити рівень спеціальної фізичної підготовленості.

**Другий етап** (березень 2007 р. – вересень 2008 р.) – був проведений констатуючий експеримент для оцінки рівня фізичного розвитку і підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Було проведено комплексне тестування, яке включало 14 тестів, що дозволило отримати 17 фізичних та антропометричних показників.

Розроблено схему генезу стилів протиборства в сучасній вільній боротьбі; проаналізовані всі сутички борців, які посіли перші п'ять місць (76 сутичок) на іграх Олімпіади в Пекіні (2008 р.). Визначено моделі кожного з семи стилів протиборства.

Проведена оцінка антропометричних характеристик, фізичних і психологічних якостей борців кожного стилю протиборства. Визначено тести контролю модельних характеристик фізичної підготовленості борців. Встановлено взаємозв'язок між результатами в цих тестах і модельними характеристиками стилів. Отримано модельні профілі підготовленості для кожного зі стилів протиборства.

Розроблено п'ятибальні шкали оцінки фізичної підготовленості та антропометричних характеристик для борців, починаючи з 16 до 20 років, методика виявлення схильності борця до певного стилю протиборства, контрольно-тренажерні пристрої для вдосконалення техніки виконання технічних дій «швунг» і «переворот накатом», а також для розвитку силових якостей і спеціальної витривалості борців.

Визначено критерії перспективності борців кадетського (17 років) і юніорського (20 років) віку.

Розроблена концепція і програма індивідуалізації підготовки для кожного стилю протиборства.

**Третій етап** (жовтень 2008 р. – липень 2012 р.) – проведено формуючий експеримент з метою перевірки ефективності розробленої програми індивідуалізації підготовки. Виконано оцінку рівня сформованості стилю на чемпіонатах України серед юніорів.

Підготовлена і видана навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з вільної боротьби.

**Четвертий етап** (серпень 2012 р. – листопад 2013 р.): проведено аналіз, систематизація та узагальнення отриманих результатів, сформульовані висновки, видано монографію і оформлена дисертація.

Результати дослідження впроваджені в програму підготовки збірних команд України, Ізраїлю та Великої Британії з вільної боротьби.

У третьому розділі «**Науково-теоретичні основи індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі**» розроблені структура організації дослідження, теоретичні положення індивідуалізації підготовки, модель розподілу борців за стилями протиборства, проведено аналіз-синтез системи індивідуалізації підготовки

та визначено модельні характеристики борців кожного типового стилю протиборства.

На підставі результатів аналізу літератури, змагальної діяльності та думок фахівців була висунута гіпотеза про те, що ефективність спортивної діяльності борців може бути підвищена, якщо підготовку спортсменів здійснювати відповідно до їх схильності до одного з типових стилів протиборства і за умови переорієнтації навчально-тренувальної діяльності юнаків та юніорів на виявлення, формування та вдосконалення індивідуального стилю протиборства в межах типового.

Для перевірки гіпотези було сплановано та розроблено дослідження. Його структура розроблялась з використанням методів системного підходу, зокрема методу «дерева» цілей. Досягнення мети дослідження (генеральна мета) передбачало логічно послідовне досягнення проміжних цілей, структурованих за ієрархічним принципом.

Побудова «дерева» цілей передбачає алгоритмічний зв'язок усіх компонентів дослідження на основі встановлення взаємозв'язку не тільки між цілями різних рівнів ієрархії, але і методів і засобів їх досягнення при будь-якому необхідному поглибленні рівня структурування або деталізації.

Розроблено теоретичні положення індивідуалізації підготовки – положення про діалектичну єдність домінанти природних якостей спортсмена і тенденцій розвитку вільної боротьби; положення про стратегічну цілісність і спадкоємність стадій індивідуалізації під час багаторічної підготовки борця; положення про системність предмета дослідження. Глибокий взаємозв'язок і обумовленість цих положень, сформульованих нами на основі узагальнення знань і досвіду, повною мірою розкрилися в процесі аналізу-синтезу системи і використанні їх як цілісного науково-теоретичного блоку при розробці наукових основ системи, програми та концепції індивідуалізації підготовки. Перше положення є ключовим, а два інших виконують супідрядні функції.

Система індивідуалізації підготовки вводиться як сукупність компонентів (елементів, блоків і підсистем) та їх взаємодій, які керовано взаємно сприяють призначенню системи (виявлення, формування та вдосконалення індивідуального стилю протиборства в межах типового) в динаміці спадкоємної послідовності кваліфікаційно-вікових стадій індивідуалізації підготовки борця.

Відповідно до загальної теорії підготовки спортсменів в олімпійському спорті система індивідуалізації передбачає потрібний і ефективний розвиток сторін підготовленості борця на основі раціонального (у кінцевому рахунку – оптимального) управління підготовкою. Таким чином, система індивідуалізації підготовки є системою управління і складається з керуючої підсистеми (суб'єкт управління – тренер) і керованої підсистеми (об'єкт управління – спортсмен).

Структуру системи доцільно представити у вигляді схеми (рис.1). Кожна підсистема (керована і керуюча) включають ті істотні підсистеми, блоки і елементи і їх взаємодію, які утворюють певну єдність дій і діяльності у цілому. Виявлені підсистеми і елементи у процесі взаємного сприяння цілеспрямовано вирішують завдання індивідуалізації підготовки спортсмена.

## СИСТЕМА ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ

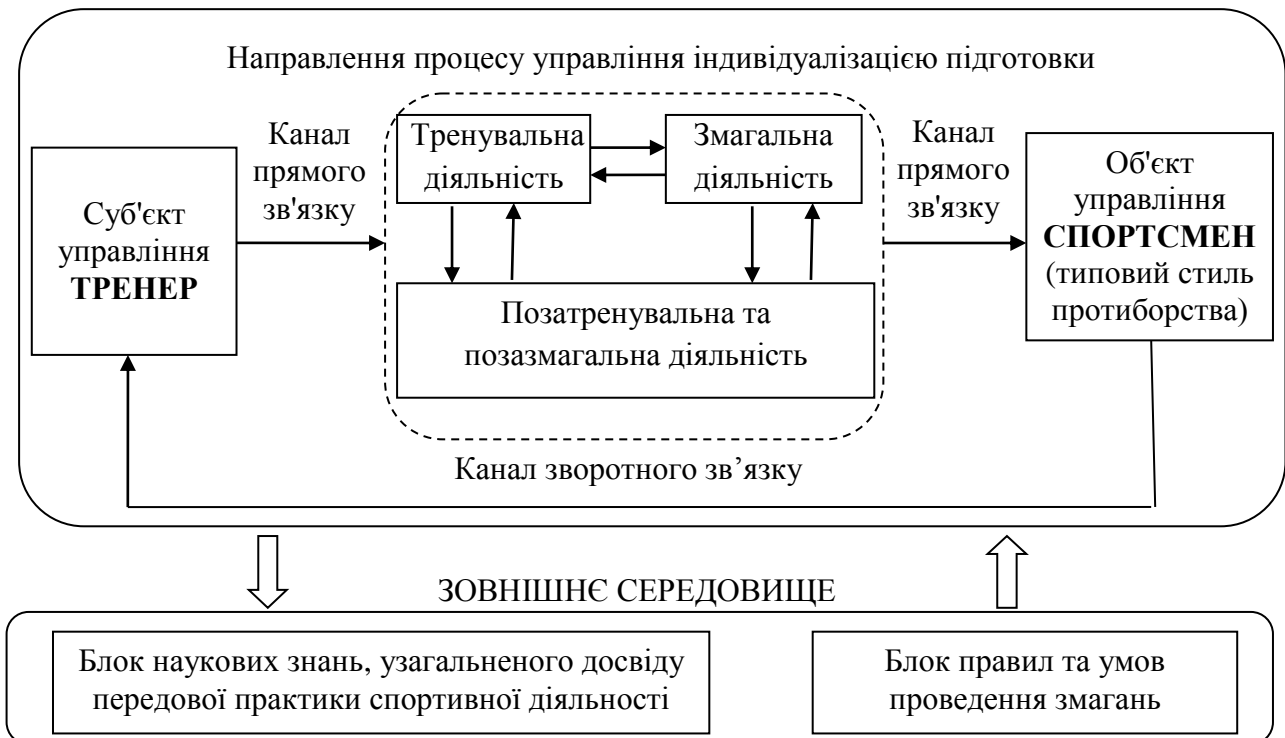


Рис. 1. Структурно-логічна схема системи індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі

Зовнішнє середовище представлене двома найбільш значущими (для даного дослідження) блоками, які в основному визначають діяльності системи, це:

- блок наукових знань, узагальненого досвіду передової практики спортивної діяльності у вільній боротьбі;
- блок правил та умов проведення змагань.

Тренер, як суб'єкт управління, керуючись правилами змагань, науковими знаннями і своїм досвідом впливає (керує) по каналу прямого зв'язку на спортсмена, як на об'єкт управління. Керування здійснюються за трьома напрямками, які представлені такими підсистемами:

- змагальна діяльність;
- тренувальна діяльність;
- позатренувальна та позазмагальна діяльність.

У взаємному сприянні вказані підсистеми спортивної діяльності функціонують як єдина система керуючих впливів.

По каналу зворотного зв'язку тренер отримує інформацію про спортсмена: про його здібності і особливості, динаміку показників підготовленості, результати виступів на змаганнях, рівень та динаміку сформованості стилю протиборства тощо. На основі обробки (аналізу, порівняння та синтезу) всієї інформації виробляються (спільно з борцем) рішення і вноситься відповідна корекція по всіх напрямках процесу управління (коригуються програми, методики, засоби та форми тренувальної діяльності, змагальної діяльності, позатренувальної та позазмагальної діяльності).

Далі в розділі були сформульовані теоретичні твердження, відповідно до яких розроблено модель генезу стилів протиборства. Центральним є твердження, яке визначає стиль протиборства. Ярко виражений розвиток і домінування одного або окремих рухових якостей у поєднанні з особливостями статури і психіки визначають основу стилю протиборства. Так високий рівень розвитку максимальної і вибухової сили у поєднанні з малою довжиною тіла, короткими кінцівками і високою психоемоційною стійкістю забезпечує у сутичці реалізацію стилю «силовик»; високий рівень розвитку спеціальної витривалості і швидкості в поєднанні із значною довжиною тіла, довгими кінцівками і сильними вольовими якостями забезпечує реалізацію стилю «темповик на дистанції»; високий рівень розвитку координаційних здібностей і гнучкості в поєднанні з довжиною тіла та кінцівками, більш середнього розміру, креативністю та інтелектом забезпечує реалізацію стилю «ігровик».

Якщо по ортогональних осях відкласти деяку узагальнену властивість, що характеризує базовий стиль («силовик», «ігровик», «темповик»), то кожного борця високого класу (в принципі) можна представити точкою такого фазового простору.

Для більшої наочності обмежимося фігурою у вигляді трикутника, кожна з вершин якого умовно визначає один з ідеалізованих базових стилів «ігровик», «силовик», «темповик на дистанції» (рис. 2).

Борець високого класу може бути умовно представлений точкою в площині цього трикутника. Так, «силовики» з яскраво вираженим стилем протиборства потрапляють у маленький трикутник поблизу вершини «С».

Причому, чим сильніше виражені характерні особливості стилю «силовик», тим ближче до вершини розташовується точка, що його зображає. Якщо у «силовика» якості «ігровика» переважають над якостями «темповика на дистанції», то точка, що його позначає, зміщується ближче до сторони С–І трикутника. Аналогічні висновки правомірні для поєднання і взаємозв'язку інших базових стилів.

У даній моделі всі виявлені нами типові стилі утворюються з базових: якщо характеристики одного базового стилю зменшуються, а двох інших збільшуються в певному співвідношенні і взаємозв'язку, то породжується новий типовий стиль протиборства, як слідство ефекту емерджентності. У такому типовому стилі вирашними стають нові якості.

Між трикутниками «силовиків», «ігровиків» і «темповиків на дистанції» відображені трапеції, у площини яких потрапляють спортсмени, які мають наступні стилі протиборства: «високонадійний», «зав'язочник» і «темповик у захопленні» відповідно. Основною вирашною особливістю борців «високонадійного» стилю є ефективний і надійний захист. Борці стилю «зав'язочник» реалізують високо розвинуті гнучкість, координаційні здібності та силову витривалість у нестандартних положеннях протиборства на близькій дистанції. Борець стилю «темповик у захопленні» відрізняється від борця стилю «темповик на дистанції» меншими розмірами тіла та кінцівок і більшою силовою витривалістю м'язів рук, що дозволяє йому успішно боротися на близькій дистанції.

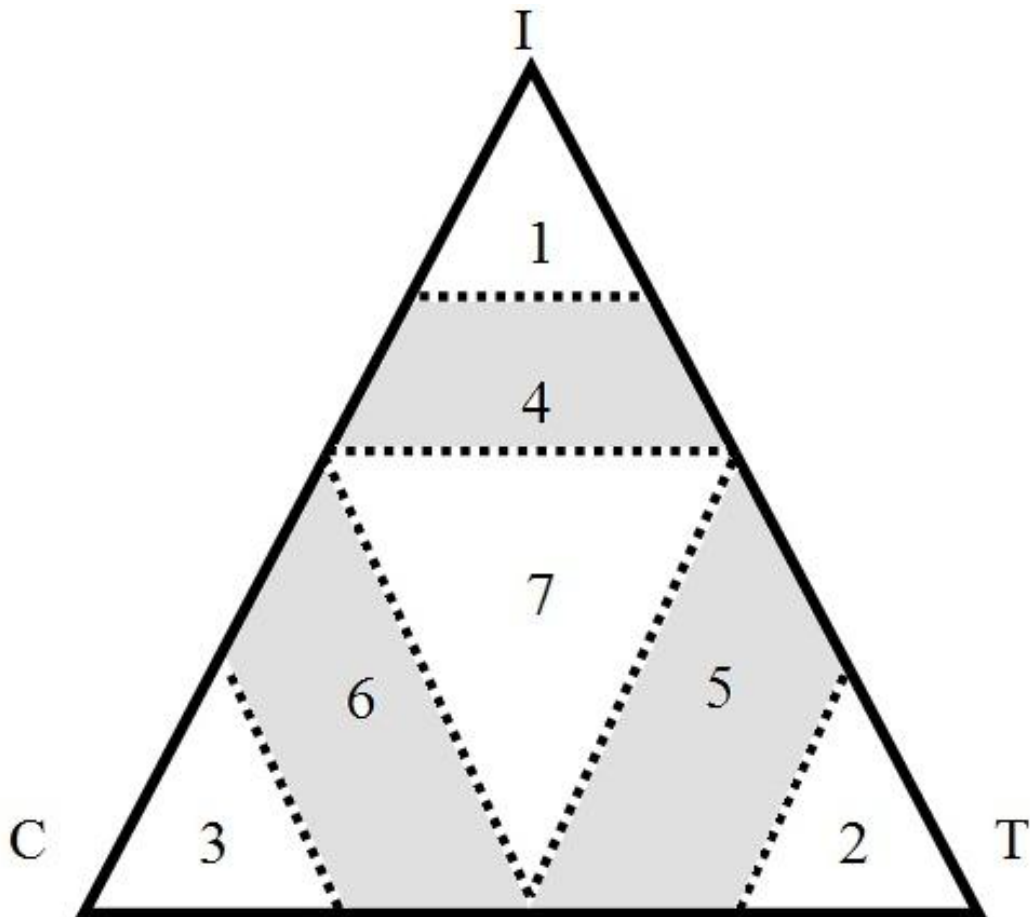


Рис. 2. Модель розподілу борців високого класу за типовими стилями протиборства:

С – «силовик», І – «ігровик», Т – «темповик на дистанції» (ідеалізовані базові стилі протиборства);

1 – «ігровик», 2 – «темповик на дистанції», 3 – «силовик», 4 – «зав'язочник», 5 – «темповик у захопленні», 6 – «високонадійний», 7 – «рівнорозвинений» (типові стилі протиборства)

При ще більшому зниженні проявів базових стилів формується ще один, якісно новий стиль – стиль «рівнорозвинених». Борці цього стилю мають середній рівень розвитку рухових якостей, а успішність боротьби досягається реалізацією «коронних» прийомів та контратак, які відпрацьовані до автоматизму.

Для перевірки адекватності моделі було проведено дослідження з залученням експертів (16 заслужених тренерів України). Встановлено, що модель об'єктивно відображає дійсність; індекс загальної згоди думок експертів дорівнює 0,83.

Для визначення модельних характеристик типових стилів протиборства всі борці, що посіли перші п'ять місць на іграх Олімпіади в Пекіні (2008), методом експертних оцінок були розділені на 7 груп. У кожену групу увійшли борці певного типового стилю протиборства. Для кожного стилю протиборства були розраховані і визначені модельні характеристики, які скомпоновані у п'ять груп (антропометричні, психологічні, фізичної підготовленості, техніко-тактичної підготовленості, змагальної сутички). Так у таблиці 1 представлені найбільш значущі характеристики змагальної сутички борців кожного типового стилю протиборства.



Таблиця 1

**Характеристики змагальної сутички борців кожного з типових стилів протиборства**

Стилі протиборства	Надійність атаки, %			Надійність захисту, %			Активність, (р.ат.)·хв <sup>-1</sup>			Результативність боротьби, бал·хв <sup>-1</sup>	
	перша частина періоду	друга частина періоду	за середнє період	перша частина періоду	друга частина періоду	за середнє період	перша частина періоду	друга частина періоду	за середнє період	стійка	партер
«Силовик»	36	26	32	71	55	63	1,1	1,4	1,2	0,6	1,6
«Рівнорозвинений»	41	45	43	63	68	66	1,0	1,3	1,1	0,7	1,3
«Високонадійний»	49	51	50	78	82	80	1,1	0,9	1,0	0,7	1,6
«Ігровик»	30	49	36	71	75	73	1,6	1,0	1,4	0,6	1,1
«Зав'язочник»	63	63	63	66	63	65	0,9	1,0	0,9	1,2	2,0
«Темповик на дистанції»	48	61	55	53	53	53	2,1	1,0	1,4	1,1	1,8
«Темповик в захопленні»	33	76	53	55	75	66	2,2	1,0	1,4	1,3	2,3

Визначено також склад і особливості реалізації техніко-тактичних дій, дистанція і темп ведення поєдинку, переважний напрямок руху, що використовуються борцями вищої кваліфікації кожного з семи типових стилів протиборства.

У таблиці 2 представлені модельні профілі підготовленості (ранжовані за п'ятибальною шкалою антропометричні характеристики, фізичні та психологічні якості) борців кожного типового стилю протиборства. Ці результати отримані на основі експертних оцінок.

Таблиця 2

**Модельні профілі борців кожного типового стилю протиборства**

Якості та характеристики	Значення якостей і характеристик, бали						
	«темповик на дистанції»	«темповик в захваті»	«силовик»	«ігровик»	«зав'язочник»	«високонадійний»	«рівнорозвинений»
1	2	3	4	5	6	7	8
Довжина тіла	5	4	1	4	4	2	4
Спеціальна витривалість	5	5	1	4	3	3	4
Вибухова сила м'язів розгиначів ніг	4	2	5	3	2	4	4

Продовження таб. 2

1	2	3	4	5	6	7	8
Вибухова сила м'язів згиначів рук	4	4	5	2	4	4	3
Силова витривалість м'язів згиначів рук	4	5	2	2	4	4	3
Координаційні здібності	1	2	1	5	4	4	3
Швидкісні здібності	3	2	5	4	3	2	3
Гнучкість	2	2	2	5	5	4	2
Наполегливість	5	5	1	3	1	3	3
Воля	5	5	1	1	3	3	3
Психоемоційна стійкість	5	3	5	1	3	5	3
Дисциплінованість	1	1	1	1	1	3	5
Креативність	1	1	1	5	5	1	1
Інтелект	1	3	1	5	5	3	3
Працелюбність	3	5	1	3	3	3	5

Досліджувалися антропометричні характеристики і фізична підготовленість борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. Значення показників фізичної підготовленості борців 16–17-ти років наведені в таблиці 3, де  $\bar{x}$  – середнє арифметичне значення і  $m$  – відхилення середнього (помилка репрезентативності).

Таблиця 3

**Показники фізичної підготовленості та індекс Кетле  
борців 16-17 років (n = 92)**

Тест, показник	Значення показника	
	$\bar{x}$	$m$
Стрибок у довжину з місця, м	2,09	0,02
Потрійний стрибок з місця, м	6,59	0,07
Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг, с	9,76	0,25
Підтягування на перекладині схресним хватом, кіл-ть повт.	18,54	0,54
Утримання кута 90° з положення вис, с	13,74	0,33
Гнучкість (борцівський міст), см	26,05	0,53
Забігання навколо голови 10 разів, с	17,83	0,20
Перевороти з упору головою в килим на «борцівський міст» 10 разів, с	21,20	0,22
Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	13,94	0,24
Утримання положення «захист від накату», с	53,85	0,99
Смуга перешкод, с	19,44	0,27
Проходи до ніг, с	23,51	0,23
Спеціальна витривалість, кіл-ть повт.	83,50	0,56
Спеціальна витривалість, коеф. вит.	0,85	0,01
Відновлення, коеф.	0,74	0,01
Ваго-ростовий показник (індекс Кетле), кг·м <sup>-2</sup>	22,44	0,22

Перші шість тестів використовуються для оцінки рівня загальнофізичної підготовленості, а інші є спеціальними для борців. Останні шість тестів розроблені нами з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності і детально описані в розділі 2 дисертації.

На підставі цих даних були розроблені шкали оцінки рівня розвитку фізичних якостей, які увійшли в навчальну програму з вільної боротьби, та були використані у розділі 5 для визначення індивідуальних профілів підготовленості борців.

Для вдосконалення та контролю техніки виконання техніко-тактичної дії «переворот накатом» (згідно аналізу змагальної діяльності ця техніко-тактична дія виконується найбільш часто, ніж інші прийоми у партері борцями практично всіх стилів) та фізичних якостей борця було вдосконалено і запатентовано контрольно-тренажерний пристрій (патент України на винахід № 96852 від 12.12.2011).

Даний контрольно-тренажерний пристрій дозволяє оцінювати такі кількісні характеристики прийому: сила стиску тіла манекена, максимальний обертальний момент, що розвивається борцем, час досягнення максимального обертального моменту, максимальна різниця обертальних моментів при переході справа-наліво, час переходу справа-наліво.

Для вдосконалення та контролю техніки виконання техніко-тактичної дії «швунг» («швунг» – підготовча техніко-тактична дія, яка спрямована на виведення суперника з рівноваги), силових якостей і спеціальної витривалості було сконструйовано інший контрольно-тренажерний пристрій, який теж запатентовано (патент України на винахід № 102632 від 25.07.2013). Він вимірює такі кількісні характеристики: час виконання швунгу, величину максимального зусилля при виконанні швунгу, час досягнення заданої частини зусилля, швидкість виконання швунгу, роботу, виконувану борцем за будь-який інтервал часу, що дозволяє обчислити середню потужність, яку розвиває борець за будь-який часовий інтервал і її динаміку.

Далі в розділі були визначені критерії перспективності борців кадетів та юніорів. Так методом експертних оцінок встановлено, що перспективними борцями-кадетами можна вважати тих спортсменів, які на чемпіонатах України за своїм віком входять до п'ятірки кращих (критерій відбору № 1).

Аналізуючи динаміку успішності виступів спортсменів збірних команд України, Туреччини та Угорщини у кадетському, юніорському та дорослому віці, які досягли міжнародних результатів в період з 1993 по 2008 роки (використовуючи базу даних міжнародної федерації боротьби FILA), було визначено критерій перспективності борців-юніорів. Так перспективними борцями-юніорами можна вважати тих, які вже на чемпіонатах світу чи Європи за своїм віком входять до п'ятірки кращих (критерій відбору № 2). Поняття «перспективний борець» означає, що юний спортсмен у майбутньому здатен завоювати медаль на офіційних міжнародних змаганнях (чемпіонати світу та Європи, кубки світу та ігри Олімпіад). Встановлено також середній вік досягнення першого міжнародного результату серед дорослих для спортсменів цих країн, – так для України він складає 23,3 року, для Туреччини 23,7 року, для Угорщини 27,5 року.

У подальшому критерій відбору № 1 був використаний нами при формуванні контрольної та експериментальної груп (до груп зараховувалися лише перспективні спортсмени, які відповідали критерію відбору № 1). На основі критерію відбору № 2 після завершення формуючого експерименту виділялася група перспективних спортсменів для вдосконалення стилю протиборства.

У п'ятому розділі «**Концепція і програма індивідуалізації підготовки борця**» розроблені концепція і програма індивідуалізації на стадіях виявлення та формування стилю протиборства. Описано педагогічний експеримент, що підтверджує ефективність розробленої програми. Концепція будується як система управління, її теоретичну основу складають науково-методичні результати дисертації, а також знання і досвід накопичені з цього напрямку.

Структурно-логічна схема концепції індивідуалізації підготовки борців представлена на рис. 3. По горизонтальній осі відкладені вікові інтервали, стадії становлення типового стилю протиборства і етапи багаторічної підготовки, а по вертикальній – зміст самого предмета діяльності тренера (індивідуалізація підготовки борців типових стилів протиборства). На схемі показані також взаємозв'язки структурних складових концепції.

Індивідуалізація підготовки забезпечується тренером (керуюча підсистема) з урахуванням і на основі вимог та умов зовнішнього середовища, які представлені блоками: правила та умови проведення змагань; наукові знання, досвід, передова практика (вимоги змагальної діяльності та тенденцій розвитку вільної боротьби, включаючи науково-обґрунтовані методики підготовки борців, обрані модельні характеристики типових стилів протиборства, особливості практики суддівства та ін.). Керуючі впливи тренера спрямовані на становлення типових стилів борців (керована підсистема).

На основі концепції розроблена програма підготовки борців, яка спрямована на становлення індивідуального стилю протиборства в межах типового. Програма включає дві стадії і триває до п'яти років. Перша стадія, тривалістю до одного року, передбачає виявлення схильності борця до певного стилю протиборства. Друга стадія, тривалістю до п'яти з половиною років, призначена для формування виявленого стилю протиборства. Програма реалізується для кожного типового стилю протиборства за трьома напрямками: змагальна діяльність, тренувальна діяльність, позатренувальних та позазмагальна діяльність, і передбачає домінуючий розвиток виграшних фізичних та психологічних якостей борця, а також удосконалення технічних та тактичних дій у відповідності до модельних характеристик типових стилів протиборства.

Програма індивідуалізації підготовки узгоджується з особливостями побудови річного циклу на етапі спеціалізованої базової підготовки в системі багаторічної підготовки борця. На етапі спеціалізованої базової підготовки в основному використовується одноциклова побудова тренувального процесу. Головними змаганнями року є чемпіонат України для юніорів. Лише для спортсменів, які відібралися на чемпіонат світу чи Європи за результатами чемпіонату України, організовується двох-циклова підготовка в рамках підготовки збірної команди України.



Рис. 3. Структурно-логічна схема концепції індивідуалізації підготовки борців

Для перевірки її ефективності був організований педагогічний (формуючий) експеримент, в якому взяли участь дві групи борців: експериментальна (21 борець) і контрольна (30 борців) віком 16–17 років. Тривалість експерименту складала 2,5 роки. У групи увійшли ті борці, які відповідали критерію відбору № 1 (їх спортивні результати – не нижче п'ятого місця на кадетській першості України). Навчально-тренувальний процес експериментальної групи був організований відповідно до розробленої програми індивідуалізації, а контрольна група займалася за загальноприйнятою програмою. Обсяг і інтенсивність тренувальної та змагальної діяльності в обох групах практично не відрізнялися. Ефективність програми індивідуалізації оцінювалася за динамікою ступеня відповідності стилю протиборства борця типовому стилю.

Спочатку, на стадії виявлення для визначення схильності борця (кадета) до якогось певного типового стилю протиборства, його індивідуальний профіль підготовленості порівнювався з модельними профілями типових стилів і виявлявся (за допомогою кореляційного аналізу,  $r$  – коефіцієнт кореляції або ступінь відповідності стилю протиборства борця певному типовому стилю протиборства) той, якому він найбільше відповідав. Приклад такого порівняння для двох борців експериментальної групи наведено в таблиці 4.

Таблиця 4

**Відповідність індивідуальних профілів підготовленості двох борців з експериментальної групи модельним профілям типових стилів протиборства на стадії виявлення**

Спортсмен	Значення відповідності						
	«темповик на дистанції»	«темповик у захопленні»	«силовик»	«ігровик»	«зав'язочник»	«високонадійний»	«рівнорозвинений»
Х-кий	-0,07	-0,17	0,35	0,05	-0,54	-0,09	0,07
Ч-ко	-0,12	-0,05	-0,48	0,03	0,46	-0,40	-0,44

Модельні профілі підготовленості борців кожного типового стилю протиборства представлені в таблиці 2, а індивідуальні профілі борців-кадетів були визначені за допомогою тестування і оцінки (з використанням розроблених шкал) фізичних якостей, оцінки психологічних якостей і розрахунків антропометричних характеристик.

Як видно з таблиці, профіль підготовленості борця Х-кого має найбільшу відповідність (0,35) до модельного профілю «силовик», а борця Ч-ко – до модельного профілю «зав'язочник» (0,46).

Отримані результати дозволили уточнити поняття «схильність борця до типового стилю протиборства», «сформованість стилю протиборства», та розробити

методику контролю становлення стилю протиборства, яка включає тести і шкали оцінки рівня фізичної підготовленості борців, методи оцінки психологічних якостей, модельні профілі підготовленості борців типових стилів протиборства, метод кореляційного аналізу. Так згідно методики борець має схильність до певного типового стилю протиборства, якщо значення коефіцієнта кореляції між його профілем підготовленості і модельним профілем типового стилю перевищує 0,3, а якщо цей показник перевищує 0,5, то стиль рахується сформованим.

На рис. 4, як приклад, представлені профіль підготовленості борця експериментальної групи В-ка і найбільш йому близький модельний профіль підготовленості «зав'язочника».

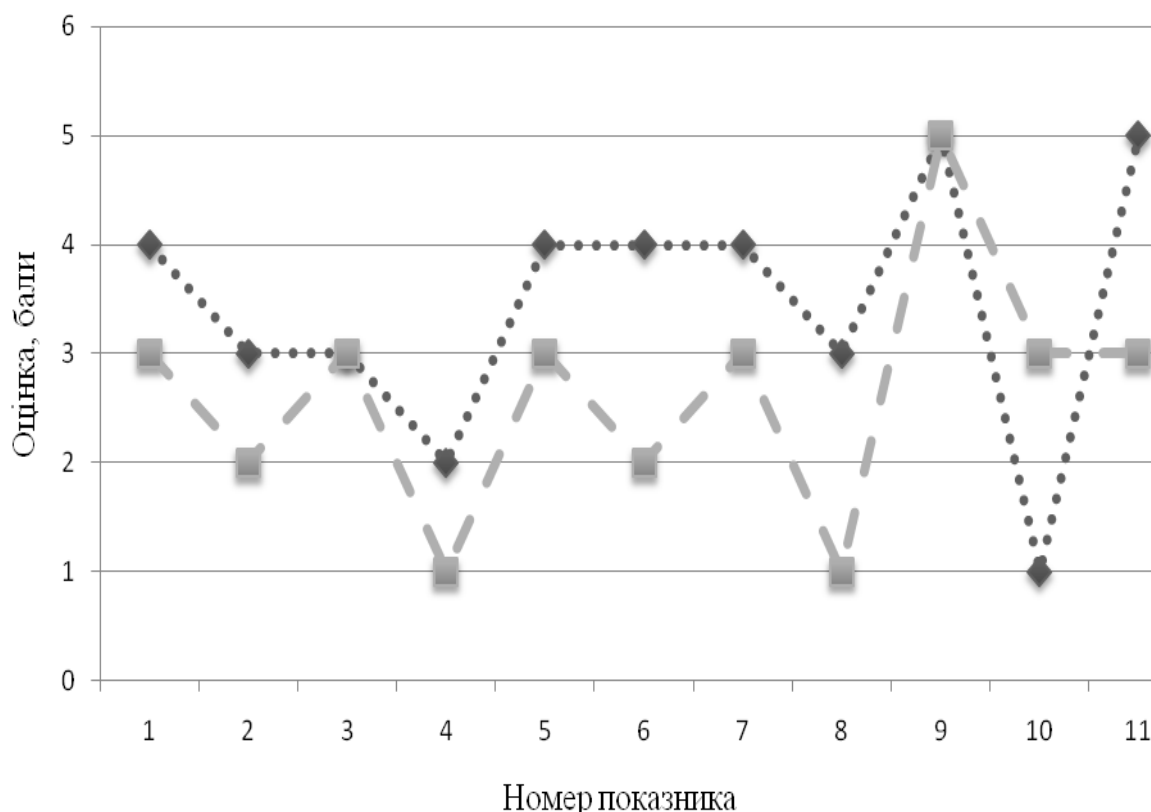


Рис. 4. Профіль підготовленості борця В-ка і модельний профіль підготовленості типового стилю «зав'язочник»:

1 – ваго-зрістовий показник; 2 – спеціальна витривалість, кількість повторень; 3 – спеціальна витривалість, коефіцієнт витривалості; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – лазіння по канату 5 м без допомоги ніг; 6 – підтягування на перекладині схресним хватом; 7 – смуга перешкод; 8 – забігання приставним кроком навколо рук 10 разів; 9 – гнучкість; 10 – дисциплінованість; 11 – креативність;

.....◆..... – «зав'язочник»; -■- - борець В-к

Аналіз результатів тестування показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості на стадії виявлення схильності борця до одного з типових стилів протиборства показали, що достовірних відмінностей між експериментальною і контрольною групами немає.

У таблиці 5 представлено розподіл кількості борців контрольної та експериментальної груп за ступенем відповідності їх профілів підготовленості модельним профілям типових стилів на початку експерименту.

Як видно з отриманих результатів, більшість борців мають помірний ступінь відповідності одному з типових стилів протиборства: 85,7 % – в експериментальній групі і 64,5 % – у контрольній групі, а слабкий ступінь відповідності виявлено всього в одному випадку у контрольній групі, що становить лише 3,2%. Середні значення ступеня відповідності у борців експериментальної і контрольної груп на стадії виявлення практично не відрізняються, достовірних відмінностей між ними немає ( $p > 0,05$ ). Так, в експериментальній групі  $r_{cp} = 0,42 \pm 0,01$ , а в контрольній групі  $r_{cp} = 0,43 \pm 0,01$ . Усереднення проводилося за кількістю борців у кожній групі.

Таблиця 5

**Розподіл борців за ступенем відповідності їх профілів підготовленості модельним профілям типових стилів на початку експерименту**

Ступінь відповідності, r	Кількість спортсменів			
	експериментальна група (n = 21)		контрольна група (n = 30)	
	абсолютна	відносна, %	абсолютна	відносна, %
До 0,3 (слабкий)	0	0	1	3,2
Від 0,3 до 0,5 (помірний)	18	85,7	20	64,5
Від 0,5 до 0,7 (помітний)	3	14,3	10	32,3
Вище 0,7 (високий)	0	0	0	0

З аналізу отриманих результатів видно, що на стадії виявлення дані групи можна вважати рівнозначними і вони відповідають вимогам експерименту. Тестування в обох групах проводилося кожні півроку. При аналізі результатів тестування, якщо у борця змінювалася схильність до іншого типового стилю протиборства, то його підготовка корегувалася відповідно до цього (за весь час експерименту таких борців виявилось 8).

Далі аналізуються дані, отримані при завершенні експерименту. Результати тестування фізичного розвитку і фізичної підготовленості борців у кінці експерименту показали, що достовірних відмінностей між групами за цими показниками також не виявлено ( $p > 0,05$ ).

У таблиці 6 представлено розподіл кількості борців контрольної та експериментальної груп за ступенем відповідності їх профілів підготовленості модельним профілям типових стилів вже наприкінці формуючого експерименту (за час експерименту 6 осіб завершили свою спортивну кар'єру, тому дані в таблиці відповідають меншій кількості випробовуваних).

З таблиці видно, що в експериментальній групі 12 (66,7%) борців мають помітний і високий ступінь відповідності, тоді як в контрольній тільки 9 борців (33,3%), що в два рази менше в процентному співвідношенні. Варто підкреслити, що борців з помітним і високим ступенем відповідності в експериментальній групі збільшилося на 52,4%, а в контрольній групі цей показник залишився практично на колишньому рівні (змінився менш ніж на 2%).



**Розподіл борців за ступенем відповідності їх профілів підготовленості модельним профілям типових стилів у кінці експерименту**

Ступінь відповідності, r	Кількість спортсменів			
	експериментальна група (n = 18)		контрольна група (n = 27)	
	абсолютна	відносна, %	абсолютна	відносна, %
До 0,3 (слабкий)	0	0	0	0
Від 0,3 до 0,5 (помірний)	6	33,3	18	66,7
Від 0,5 до 0,7 (помітний)	6	33,3	6	22,2
Вище 0,7 (високий)	6	33,3	3	11,1

При цьому, в експериментальній групі  $r_{cp} = 0,61 \pm 0,04$ , а в контрольній групі  $r_{cp} = 0,49 \pm 0,03$ . З порівняння цих даних і даних на початку експерименту (рис. 5) видно, що в експериментальній групі середній ступінь відповідності зріс на 0,19 (45,2 %), а в контрольній групі лише на 0,06 (13,9 %).

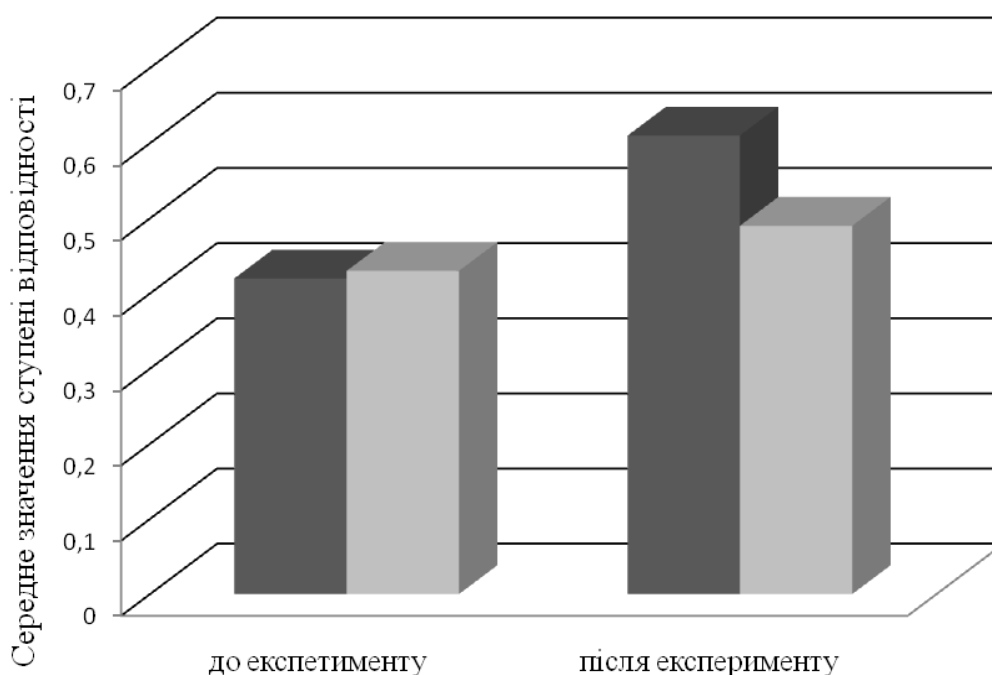


Рис. 5. Середнє значення ступеню відповідності індивідуальних профілів підготовленості борців модельним у експериментальній і контрольній групах до і після експерименту:

■ – експериментальна група; □ – контрольна група

Статистична обробка результатів показала, що середні значення ступеню відповідності в експериментальній групі за час експерименту достовірно зросли ( $p < 0,05$ ), а в контрольній групі ці зміни не достовірні. При цьому треба зазначити, що відмінності між середніми значеннями ступенів відповідності типовому стилю протиборства у контрольній та експериментальній групах наприкінці експерименту також є достовірними ( $p < 0,05$ ).

Наявність стилю у борців контрольної та експериментальної груп визначалася за допомогою методу експертних оцінок на чемпіонатах України серед юніорів. Достовірно (індекс загальної згоди більше 0,71) наявність стилю протиборства було визначено лише у 18-ти борців, причому це ті спортсмени, які мають помітний і високий ступінь відповідності типовому стилю, виявлений розробленою нами методикою контролю становлення стилю протиборства. При цьому в 17-ти випадках з 18-ти результати, отримані методом експертних оцінок і за допомогою нашої методики, збігаються (в 94,4% випадків). Це дозволяє рекомендувати цю методику для оцінки рівня сформованості стилю протиборства.

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми індивідуалізації підготовки.

У шостому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» представлено аналіз виконаних досліджень; отримані результати зіставлені з сучасними даними літературних джерел; проведено обговорення результатів на основі методології та теорії спорту, спортивної педагогіки, психології; зроблені висновки про наукову новизну і практичну значущість дисертації.

Результати дослідження підтверджують актуальність проблеми індивідуалізації підготовки спортсменів на основі їх природних здібностей і особливостей, а також наявність типових стилів протиборства у борців високого класу (А. Г. Станков, 1984; Kalina 2000; Т. Вомра, 2003; Б.А. Подліваєв, 2010; Ю.А. Шахмурадов, 2011; О.О. Новіков, 2012).

Підтверджено, що методи системного підходу дозволяють раціоналізувати дослідницьку роботу в спорті вищих досягнень, зокрема, у вільній боротьбі шляхом моделювання керуючих систем і виявлення взаємозв'язків факторів і параметрів оптимізації (Б. С. Флейшман, 1990; О. П. Юшков, 1994; О. О. Карелін, 2002; В. М. Платонов, 2004; Ж. Л. Козіна, 2009).

Доповнено дані (В. С. Дахновській, 1984; Р. А. Пілоян, 1985; В. Ф. Бойко, 1997; В. Л. Волков, 2000; Е. Franchini, 2005; О. С. Кузнецов, 2009; Ю. А. Шахмурадов, 2011) про критерії успішності борців-кадетів та юніорів, а також методи контролю та рівень фізичної, тактико-технічної та психологічної підготовленості борців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень. Доповнені методики аналізу змагальної діяльності борців (А. О. Акопян, 1996, 2006; О. О. Новіков, 1996, 2012; Б. І. Тараканов, 2001, 2003; А. Г. Левицкий, 2003; Б. А. Подліваєв, 2001, 2005, 2010; С. В. Калмиков, 2007), дані про стилі протиборства і модельні характеристики борців різних стилів протиборства (К. С. Олзоєв, 1983; П. А. Рожков, 1986; S. Kuźmicki, 1987; W. Williams, 1998; D. Gierczuk, 2009; Б. Горанов, 2012; В. В. Воробйов, 2012).

Уточнено поняття «видовища вільної боротьби», «стиль протиборства», «схильність борця до типового стилю протиборства», «сформованість стилю протиборства» зміст яких інтерпретується у літературі неоднозначно (Р. А. Пілоян, 1985; В. М. Ігуменов, 1992, 1999; Д. Г. Міндіашвілі, 1996; О. О. Карелін, 2002, 2006; Г. С. Туманян, 2006; О. О. Новіков, 2010, 2012; Ю. А. Шахмурадов, 2011).

Вперше виділена повна група типових стилів (сім стилів) протиборства в сучасній вільній боротьбі; розроблено модель генезу стилів протиборства; визначені

модельні характеристики кожного з семи типових стилів протиборства. Вперше розроблено теоретичні положення індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі, на основі яких синтезовано систему індивідуалізації підготовки; сформульовано концепцію індивідуалізації підготовки борців; розроблено програму індивідуалізації підготовки борців, яка будується на основі спадкоємності стадій становлення стилю; розроблено методику контролю становлення стилю протиборства; створені і запатентовані (патент № 96852 от 12.12.2011, патент № 102632 от 25.07.2013) контрольно-тренажерні пристрої, що дозволяють удосконалювати техніко-тактичні дії «швунг» і «переворот накатом» і фізичні якості борців, а також здійснювати кількісний контроль за технікою виконання цих дій та спеціальною витривалістю, і силовими можливостями борця.

Таким чином, розроблено науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців. Вони представлені у вигляді єдиного структурно і логічно узгодженого розділу знань, і включають аналіз-синтез системи індивідуалізації підготовки; концепцію індивідуалізації підготовки; програму індивідуалізації підготовки, її методичне забезпечення та умови практичної реалізації, методику контролю становлення стилю протиборства. Це дозволяє ефективно організувати спортивну діяльність борця на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз існуючих літературних джерел і узагальнення практичного досвіду показали, що є великий об'єм наукових знань з індивідуалізації підготовки борців, але ці дані носять розрізнений характер, не об'єднані у цілісну систему і не можуть бути ефективно використані при багаторічній підготовці борців. Аналіз змагальної діяльності виявив тенденції розвитку вільної боротьби, існування стилів протиборства борців високого класу відмінних від базових, а також характеристики, які визначають стиль.

Однак на сьогоднішній день практично відсутні будь-які науково обґрунтовані рекомендації з виявлення схильності юних борців до типового стилю протиборства, не розроблені модельні характеристики типових стилів, немає методик послідовної і спадкоємної індивідуалізації за стадіями становлення стилю, не встановлено взаємозв'язок між стадіями індивідуалізації та етапами багаторічної підготовки, і в цілому, не розроблена концепція індивідуалізації підготовки борців.

2. Сформульовано теоретичні положення індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі:

- індивідуалізація підготовки борця базується на діалектичній єдності домінант природних якостей спортсмена і тенденцій розвитку вільної боротьби;
- індивідуалізація підготовки включає спадкоємну послідовність таких кваліфікаційно-вікових стадій індивідуалізації - виявлення схильності борця до одного з типових стилів протиборства, формування обраного стилю протиборства та його вдосконалення;

- індивідуалізація підготовки борців, спрямована на становлення типового стилю протиборства, повинна досліджуватися як складна, стохастична, динамічна, відкрита, керована система.

3. Проведено аналіз-синтез системи індивідуалізації підготовки борців і розроблена її структурно-логічна схема. Система індивідуалізації є система управління і має наступні особливості: зовнішнє середовище представлене двома найбільш значущими (для даного дослідження) блоками, які в основному і задають поведінку системи, – це блок наукових знань, узагальненого досвіду передової практики спортивної діяльності у вільній боротьбі та блок правил змагань; друга особливість полягає у тому, що керуючі впливи з боку тренера здійснюються за трьома напрямками, які представлені підсистемами: тренувальна діяльність, змагальна діяльність, позатренувальна та позазмагальна діяльність. У взаємному сприянні указані підсистеми функціонують як єдина система. Встановлено та описано взаємозв'язок як між керуючою і керованою підсистемами, так і з зовнішнім середовищем.

4. Поширені можливості застосування методів системного підходу до вирішення завдань у спортивних дослідженнях. Оптимізоване планування досліджень шляхом використання методу системного аналізу – методу «дерева» цілей, що дозволило раціоналізувати організацію дослідницької роботи шляхом структурування поставлених цілей за ієрархічним принципом, тобто ранжувати їх як за рівнями значущості, так і за рівнями причинно-наслідкових зв'язків, а потім скласти структурно-логічну схему програми дослідження. Підтверджено можливість дослідження проблеми індивідуалізації методами системного аналізу–синтезу.

5. Для контролю рівня фізичної підготовленості борців складено комплекс з 14 тестів, до якого увійшли 6 нових тестів, розроблених автором з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності. Розроблено п'ятибальні шкали для оцінки ваго-зрістового показника і результатів тестування фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

На підставі аналізу результатів тестування скореговані нормативні вимоги, які пред'являються до борців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень; вони були використані для розробки та складання навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності і спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з вільної боротьби.

6. Вдосконалено методику тренування і контролю фізичних якостей та техніко-тактичної підготовленості борців за рахунок використання у підготовці двох контрольних-тренажерних пристроїв, що дозволяють кількісно оцінювати фізичні якості і динамічні характеристики прийомів. Перший контрольний-тренажерний пристрій дозволяє вимірювати силу стиску тіла манекена; максимальний обертальний момент, що розвивається борцем; час досягнення максимального обертального моменту; максимальну різницю обертальних моментів при переході справа-наліво; час переходу справа-наліво, а також удосконалювати техніко-тактичну дію «переворот накатом». Другий контрольний-тренажерний пристрій дозволяє вимірювати виконану роботу за будь-який відрізок часу з

точністю 0,01 секунди, потужність, яку розвиває борець за цей відрізок часу, а також силу, прикладену борцем до манекена, в будь-який момент часу, а також удосконалювати техніко-тактичну дію «швунг».

7. На основі аналізу змагальної діяльності, даних літератури, кваліметричних досліджень та тверджень, що узагальнюють знання і досвід у даній області, вперше виділена повна група типових стилів (сім стилів) протиборства в сучасній вільній боротьбі, дано їх феноменологічний опис. Встановлено, що поведінку на борцівському килимі під час сутички для кожного зі спортсменів високого класу (чемпіонів та призерів чемпіонатів світу і Ігор Олімпіад) може бути віднесено до одного з семи виділених стилів. В розробленій моделі генезу стилів протиборства всі виявлені типові стилі утворюються з базових: якщо характеристики одного базового стилю зменшуються, а двох інших збільшуються в певному співвідношенні і взаємозв'язку, то породжується новий типовий стиль протиборства, як наслідок ефекту емерджентності. У такому типовому стилі вирашними стають нові якості.

8. Визначені модельні характеристики кожного з семи типових стилів протиборства; вони представлені комплексом показників з п'яти груп: антропометричні, психологічні, фізичної підготовленості, техніко-тактичної підготовленості, змагальної сутички.

Проведена оцінка модельних антропометричних, психологічних характеристик і фізичних якостей борців за п'ятибальною шкалою для кожного з семи типових стилів протиборства, визначено тести контролю модельних характеристик фізичної підготовленості борців та встановлено взаємозв'язок між ними, тобто розроблено модельні профілі борців кожного типового стилю. Ці результати можна розглядати як основу (вихідні положення) для подальшої побудови і розгортання всього теоретико-методичного забезпечення індивідуалізації підготовки борця, а також для планування спеціальних додаткових досліджень з метою уточнення і деталізації отриманих результатів, і розповсюдження їх на інші види єдиноборств.

9. Розроблена методика контролю становлення стилю протиборства складається з методів кваліметрії, модельних профілів підготовленості борців типових стилів протиборства, тестів і шкал оцінки рівня фізичної підготовленості борців, контрольно-тренажерних пристроїв.

10. Визначено критерії перспективності борців: перспективними борцями-кадетами (17 років) є ті спортсмени, які на чемпіонаті України за своїм віком входять до п'ятірки кращих; перспективними борцями-юніорами (20 років) є ті спортсмени, які на юніорських чемпіонатах світу чи Європи входили до п'ятірки кращих.

11. Змістовну основу концепції індивідуалізації підготовки борців, як системи найбільш загальних уявлень про організацію спільної діяльності тренера і борця, що спрямована на становлення типового стилю протиборства становлять науково-методичні результати всіх розділів дисертації. Логічна структура концепції розглядається як залежність змісту самого предмета спільної діяльності тренера і борця (становлення типового стилю протиборства і досягнення максимального

спортивного результату на цій основі) від завдань на різних стадіях становлення стилю і етапах багаторічної підготовки.

12. Створена програма індивідуалізації підготовки, яка конкретизується тренером для кожного типового стилю протиборства, включає три стадії становлення стилю протиборства і реалізується за трьома напрямками: тренувальна діяльність, змагальна діяльність, позатренувальна та позазмагальна діяльність. Тривалість стадій індивідуалізації становить: стадія виявлення – від 0,5 до 1,0 року; стадія формування – від 4,5 до 5,5 років; стадія вдосконалення – до завершення спортивної кар'єри.

13. З метою перевірки ефективності програми індивідуалізації підготовки був проведений формуючий експеримент, який засвідчив, що на стадії виявлення схильності до певного стилю протиборства практично всі борці (більше 97 %) достовірно мають схильність до одного (певного) з семи стилів протиборства. Середні значення ступеня відповідності індивідуальних профілів модельним у борців експериментальній і контрольній групах на стадії виявлення практично не відрізняються, достовірних відмінностей між ними немає ( $p > 0,05$ ). В експериментальній групі  $r_{cp} = 0,42 \pm 0,01$ , а в контрольній групі  $r_{cp} = 0,43 \pm 0,01$  (усереднення проводилося за кількістю борців у кожній групі).

Наприкінці формуючого експерименту середні значення ступеня відповідності індивідуальних профілів модельним склали в експериментальній групі  $r_{cp} = 0,61 \pm 0,04$ , а в контрольній групі  $r_{cp} = 0,49 \pm 0,03$ . Статистична обробка результатів свідчить, що середнє значення ступеню відповідності в експериментальній групі за час експерименту достовірно зросло ( $p < 0,05$ ), а в контрольній групі ці зміни не достовірні. Відмінності між середніми значеннями ступенів відповідності типовому стилю протиборства у контрольній та експериментальній групах наприкінці експерименту також є достовірними ( $p < 0,05$ ). Результати сформованості стилю протиборства співпадають більш ніж на 90% з результатами його оцінки за допомогою розробленої методики контролю становлення стилю протиборства, що дозволяє рекомендувати цю методику для оцінки рівня сформованості стилю протиборства.

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої програми індивідуалізації підготовки і відкривають перспективи для подальшого вдосконалення системи індивідуалізації підготовки борців. Ці матеріали можуть бути використані для інших видів спорту.

## **СПИСОК РОБІТ ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Монографія**

1. Латышев С. В. Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография / С. В. Латышев. – Донецк: Донбасс, 2013. – 375 с.

### **Наукові праці, в яких опубліковані основні результати дисертації**

1. Духовные силы организма как фактор здоровья / Т. В. Латышева, Н. И. Тарапата, Г. Н. Манжелеев и др. // Педагогіка, психологія та методико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2005. – № 10. – С. 154–159. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні отриманих даних.*

2. Латышев С. В. Методические основы применения контрольно-тренажерных устройств в вольной борьбе / С. В. Латышев, Н. В. Латышев, В. С. Витовский // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2006. – № 10. – С. 168–172. *Особистий внесок автора полягає у систематизації інформації.* (Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

3. Латышев С. В. Порівняльний аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на Іграх Олімпіад в Афінах, Сідней та Атланті / С. В. Латышев, М. В. Латышев // Молода спортивна наука України. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 265. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні отриманих даних.*

4. Латышев Н. В. Анализ соревновательной деятельности финалистов игр XXIX Олимпиады в Пекине по вольной борьбе // Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. А. Гаврилин // Теорія і методика фізичного виховання. – Донецьк, 2008. – № 1. – С. 173–180. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та узагальненні отриманих даних.*

5. Латышев Н. В. Методика оценки специальной работоспособности борцов вольного стиля / Н. В. Латышев, С. В. Латышев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2008. – № 4. – С. 65–69. *Особистий внесок автора полягає у розробці методики та узагальненні отриманих даних.* (Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

6. Латышев Н. В. Анализ соревновательной деятельности и определение характеристик успешности борцов вольного стиля на Чемпионате Европы 2008 года / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. А. Гаврилин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. – № 5. – С. 150–153. *Особистий внесок автора полягає у математичній обробці та узагальненні отриманих даних.* (Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

7. Латышев С. В. Проблема отбора и прогнозирования спортивных результатов в вольной борьбе / С. В. Латышев // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт. – Харків, 2009. – № 10. – С. 110–113. (Видання включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus).

8. Латышев С. В. Система индивидуальных особенностей борца как основа собственного стиля противоборства / С. В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 263–271.

9. Латышев С. В. Стиль противоборства как результат реализации индивидуальных возможностей / С. В. Латышев // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2010. – Серія № 15. – Вип. 6. – С. 158–162.

10. Латышев С. В. Аналіз успішності виступу борців вільного стилю в юнацькому і молодіжному віці, які стали пізніше призерами ігор олімпіад / С. В.

Латышев // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2011. – Серія № 15/ – Вип. 9. – С. 19–23.

11. Латышев С. В. Стили противоборства в современной вольной борьбе / С. В. Латышев // Збірник наук. праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2011. – № 1 (13). – С. 69–73.

12. Латышев С. В. Анализ состава технико-тактических действий борцов, имеющих различный стиль противоборства / С. В. Латышев // Вісник Чернігівського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Вип. 91. – С. 188–193.

13. Латышев С. В. Количественная оценка характеристик успешности ведения поединка для спортсменов с различными стилями противоборства в вольной борьбе / С. В. Латышев // Молода спортивна наука України. – Львів, 2011. – Вип.15. – Т. 1. – С. 168–174.

14. Латышев С. В. Соотношение количества борцов основных стилей противоборства / С. В. Латышев // Вісник Чернігівського національного університету ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Вип. 102. Т. II. – С. 189–193.

15. Латышев С. В. Система индивидуализации поэтапной подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2012. – № 1. – С. 71–76.

16. Латышев С.В. Обоснование модели формирования стилей противоборства в вольной борьбе / С. В. Латышев // Молода спортивна наука України. – Львів, 2012. – Вип. 16. – Т. 1. – С. 157–163.

17. Шандригось В. І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі / В. І. Шандригось, С. В. Латышев // Вісник Чернігів. нац. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт.– Вип. 98. –Том IV. – С. 235–239. *Особистий внесок автора полягає в узагальненні отриманих даних.*

18. Латышев С. В. Теоретические основы индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С. В. Латышев // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2013. – № 2. – С. 45–49. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CORE, CABI, DOAJ, Index Copernicus, РИНЦ).

19. Латышев С. В. Разработка шкал оценки физической подготовленности борцов на этапе специализированной базовой подготовки / С. В. Латышев // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2013. – № 4. – С. 55–59. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CORE, CABI, DOAJ, Index Copernicus, РИНЦ).

20. Латышев С. В. Системный подход к проблеме индивидуализации подготовки борцов / С. В. Латышев, Г. В. Коробейников // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2013. – № 5. – С. 65–69. *Особистий внесок автора полягає в визначенні системи та зовнішнього середовища і встановлення зв'язків між ними* (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CORE, CABI, DOAJ, Index Copernicus, РИНЦ).



21. Латышев С. В. Программа индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2013. – № 6. – С. 34–37. (Видання включено до міжнародних наукометричних баз: Academic Journals Database, CORE, CABI, DOAJ, Index Copernicus, РИНЦ).

22. Латышев С. В. Тенденции развития вольной борьбы / С. В. Латышев // Молода спортивна наука України. – Львів, 2013. – Вип.17. –Т. 1. – С. 119–124.

23. Латышев С. В. Тренерская концепция индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С.В. Латышев // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2013. – № 2. – С. 56–62.

24. Латышев С. В. Методика выявления предрасположенности борца к определенному типическому стилю противоборства / С. В. Латышев // Вісник Чернігівського національного університету. – Чернігів, 2013. – Серія: педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. – Вип. 112. – Т. 4. – С. 151–154.

### Опубліковані праці апробаційного характеру

1. Определение некоторых характеристик соревновательной деятельности борца / С. В. Латышев, А. Ф. Бухов, Е. В. Алешин и др. // Збірник тез наук.- практ. конф. : Актуальні проблеми науково-методичного і медико-біологічного забезпечення спортивної підготовки. Регіональні аспекти. – Донецьк: 2004. – С. 24–31. *Особистий внесок автора полягає в аналізі, математичній обробці та узагальненні отриманих даних.*

2. Латышев С. В. Перебудова методики підготовки і змагальної діяльності борців / С. В. Латышев, Є. В. Альошин // Збірник тез наук.- метод. конф. ун-та: Модернізація вищої освіти України в контексті євроінтеграції. – Донецьк: ДонДУЕТ. – 2005. – С. 468. *Особистий внесок автора полягає в аналізі змагальної діяльності і формулюванні висновків.*

3. Латышев С. В. Корекція стилю боротьби та складу техніко-тактичних дій борців в умовах нових правил змагань / С. В. Латышев, А. П. Бухов // Збірник тез наук.- метод. конф. ун-та: Модернізація вищої освіти України в контексті євроінтеграції. – Донецьк: ДонДУЕТ. – 2005. – С. 465. *Особистий внесок автора полягає в аналізі змагальної діяльності та узагальненні отриманих даних.*

4. Латышев С. В. Особливості боротьби в стандартному положенні «клінч» / С. В. Латышев, Є. В. Альошин // Матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф.: Актуальні проблеми силових видів спорту та спортивної боротьби (за ред. В.Д. Мартина). – Львів, 2006.– С. 24–25. *Особистий внесок автора полягає в аналізі змагальної діяльності і формулюванні висновків.*

5. Латышев С. В. Динаміка змагальної діяльності борців на іграх олімпіад в Афінах, Сідней та Атланті / С. В. Латышев // Збірник тез наук.- метод. конф. ун-та: Інновації і якість вищої освіти. – Донецьк: ДонНУЕТ. – 2007. – С. 577.

6. Латышев С. В. Аналіз змагальної діяльності борців вільного стилю на найголовніших змаганнях 2008 р. / С. В. Латышев, М. В. Латышев // Збірник тез наук.- метод. конф. ун-та: Інновації і якість вищої освіти. – Донецьк: ДонНУЕТ. –

2009. – С. 282. *Особистий внесок автора полягає в аналізі змагальної діяльності та узагальненні отриманих даних.*

7. Латышев С. В. Аналіз динаміки успішності виступу призерів ігор олімпіад з вільної боротьби починаючи з юнацького віку / С. В. Латышев // Збірник тез наук.-метод. конф. ун-та: Інновації і якість вищої освіти. – Донецьк: ДонНУЕТ. – 2010. – С. 339.

8. Латышев Н. Разработка контрольно-тренажерных устройств для подготовки борцов вольного стиля / Н. Латышев, С. Латышев // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (20–21 квітня 2010). – Дніпропетровськ, 2010. – С. 353–355. *Особистий внесок автора полягає у формулюванні ідей, розробці принципів схем та ескізів конструкцій контрольно-тренажерних пристроїв..*

9. Латышев С. В. Коррекция методики подготовки борцов вольного стиля в связи с изменениями правил соревнований / С. Латышев, Е. Алешин, В. Гаврилин, А. Ушаков // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (20–21 квітня 2010). – Дніпропетровськ, 2010. – С. 350–353. *Особистий внесок автора полягає в аналізі змагальної діяльності та узагальненні отриманих даних.*

10. Влияние пищевой добавки «квітковий пилок» на физиологические характеристики и работоспособность спортсменов, занимающихся вольной борьбой / З. В. Соломена, А. А. Квасников, Д. Ю. Кустов и др. // Торгівля і продовольча безпека: матеріали першої Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. – С. 180–182. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та систематизації отриманих даних.*

11. Латышев С. В. Сборные команды Украины по олимпийским видам борьбы в международных соревнованиях / С. В. Латышев, Н. В. Латышев, П. А. Кудрявцев, Ю. В. Тупеев // Психологічні, педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичного виховання: матеріали IV міжнародної електронної науково-практичної конференції (20-27 квітня 2013 року). – Одеса, 2013. – С.128–133. *Особистий внесок автора полягає в аналізі статистичних даних та формулюванні висновків.*

12. Латышев Н. В. Анализ выступлений сборных команд по видам борьбы на Играх Олимпиад за годы независимости Украины / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, П. А. Кудрявцев // Наукові і організаційно-методичні основи фізичного виховання: матеріали регіон. наук.-практ. конф. (28 березня 2013). – Донецьк, 2013. – С. 26–29. *Особистий внесок автора полягає в аналізі статистичних даних та формулюванні висновків.*

13. Латышев С. В. Основы научно-методического обеспечения индивидуализации подготовки в вольной борьбе / С. В. Латышев // Актуальні аспекти фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: матеріали Всеукр. наук. конф. студентів і молодих вчених (17-20 грудня 2013 року). – Тернопіль, 2013. – С. 134–140.

## Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Латишев С. В. Спеціальна силова підготовка борця : навчальний посібник з грифом МОН України / С. В. Латишев., З. Ю. Чочорай. – Донецьк: ДонДУЕТ, 2005. – 162 с. *Особистий внесок автора полягає у проведенні дослідження та узагальненні отриманих даних.*
2. Латишев С. В. Методика розвитку спеціальної витривалості борця: методичні рекомендації / С. В. Латишев. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2005. – 27 с.
3. Латишев С. В. Методика побудови тренувального процесу у вільній боротьбі / С. В. Латишев. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2007. – 17 с.
4. Латышев С. В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов: методические рекомендации / С. В. Латышев, Н. В. Латышев. – Донецк: ДонНУЭТ, 2008. – 24 с. *Особистий внесок автора полягає у систематизації інформації.*
5. Модельные параметры соревновательной деятельности борцов / И. В. Евстигнеева, Н. В. Латышев, С. В. Латышев, В. С. Витовский // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. – № 10. – С. 54–57. *Особистий внесок автора полягає у математичній обробці та узагальненні отриманих даних.* (Index Copernicus)
6. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю / С. В. Латишев. – Донецьк: ДонНУЕТ, 2010. – 26 с.
7. Разработка новых методов адаптации студентов-спортсменов, занимающихся вольной борьбой / Е. А. Ракша-Слюсарева, З. В. Соломенная, С. В. Латышев, А. А. Слюсарев // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 296–301. *Особистий внесок автора полягає в аналізі та систематизації отриманих даних.*
8. Латышев С. В. Индивидуализация подготовки борцов / С. В. Латышев // Журнал: Туше. – 2011. – № 3. – С. 89–92.
9. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ, АСБУ, 2011. – 95 с. *Особистий внесок автора полягає у систематизації інформації.*
10. Пат. 96852 Україна, МПК<sup>7</sup> А 63 В 21/02, А 63 В 69/00. Контрольно-тренувальний пристрій / Латишев С. В., Латишев Н. В.; заявник та патентовласник Донецький національний університет економіки та торгівлі імені Михайла Туган-Барановського. – № а 2010 05318; заявл. 30.04.10 ; опубл. 12.12.11, Бюл. № 23. *Особистий внесок автора полягає у формульованні ідей, запропонованні принципів схем та ескізів конструкцій контрольно-тренажерних пристроїв.*
11. Анализ выступлений сборных команд по видам борьбы за годы независимости Украины / С. В. Латышев, Н. В. Латышев, П. А. Кудрявцев, Ю. А. Тупеев // Педагогіка і психологія. – Одесса, 2013. – №4/СХVI. – С.

140–143. *Особистий внесок автора полягає в аналізі статистичних даних та формулюванні висновків.*

12. Методика развития и оценки уровня специальной выносливости борцов вольного стиля: методические рекомендации / Н. В. Латышев, С. В. Латышев, П. А. Кудрявцев. – Донецк: ДонНУ, 2013. – 44 с. *Особистий внесок автора полягає у розробці методики і систематизації інформації.*

13. Пат. 102632 Україна, МПК<sup>7</sup> А 63 В 69/00, А 63 В 69/34. Пристрій для тренування борців / Латишев С. В., Белих С. І., Латишев Н. В., Шандригось В. І.; заявник та патентовласник Донецький національний університет економіки та торгівлі імені Михайла Туган-Барановського, Донецький національний університет. – № а 2012 04437; заявл. 09.04.12 ; опубл. 25.07.13, Бюл. № 14. *Особистий внесок автора полягає у формулюванні ідей, запропонованні принципових схем та ескізів конструкцій контрольно-тренажерних пристроїв.*

14. Латышев С. В. Выявление тенденций развития и стилей противоборства в вольной борьбе / С. В. Латышев // *Нова педагогічна думка*. – Рівне, 2013. – № 4 (76). – С. 233–237.

## АНОТАЦІЇ

**Латышев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття вченого ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за фахом 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2014.

Дисертація присвячена розробці науково-методичних основ індивідуалізації підготовки у боротьбі, які ґрунтуються на схильності спортсменів до типового стилю протиборства.

На основі аналізу змагальної діяльності, даних літератури і проведених досліджень уперше виділена повна група типових стилів (сім стилів) протиборства у сучасній вільній боротьбі, розроблена модель генезу стилів протиборства, визначені модельні характеристики кожного з семи типових стилів протиборства.

Розроблені теоретичні положення індивідуалізації підготовки у вільній боротьбі. На їх основі синтезовано систему індивідуалізації підготовки борців.

Для контролю рівня фізичної і технічної підготовленості борців з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності розроблені шість нових тестів і два контрольно-тренажерних пристрої. Визначені критерії перспективності борців кадетів та юніорів.

Розроблена концепція індивідуалізації підготовки борців. Вона представлена як система управління. Її основу складають науково-методичні результати дисертації.

На основі концепції створена програма індивідуалізації підготовки для кожного типового стилю протиборства, яка будується на основі спадкоємності стадій становлення стилю. Ефективність програми підтверджена експериментально.

**Ключові слова:** вільна боротьба, індивідуалізація підготовки, стилі протиборства, модельні характеристики, програма підготовки, концепція індивідуалізації.

**Латышев С.В. Научно-методические основы индивидуализации подготовки борцов. – На правах рукописи.**

Диссертация на соискание ученой степени доктора наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 – Олимпийский и профессиональный спорт. – Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, 2014.

Диссертация посвящена разработке научно-методических основ индивидуализации подготовки в борьбе, исходя из предрасположенности борца к одному из типических стилей противоборства.

На основе анализа соревновательной деятельности, данных литературы и результатов квалиметрических исследований впервые выделена полная группа типических стилей противоборства (семь стилей) в современной вольной борьбе, разработана модель генеза типических стилей противоборства, определены модельные характеристики каждого типического стиля противоборства.

Разработаны теоретические положения индивидуализации подготовки в вольной борьбе. Проведен анализ-синтез системы индивидуализации подготовки борцов. Она представлена как система управления и имеет следующие особенности. Внешняя среда представлена двумя наиболее значимыми (для данного исследования) блоками, которые, в основном, и определяют поведение системы - это блок научных знаний, обобщенного опыта передовой практики спортивной деятельности в вольной борьбе и блок правил соревнований. Другая особенность заключается в том, что, управляющие воздействия со стороны тренера осуществляются по трем взаимосвязанным направлениям, которые представлены следующими подсистемами: соревновательная деятельность, тренировочная деятельность, внутренировочная и внесоревновательная деятельность. Установлены и описаны взаимосвязи как между управляющей и управляемой подсистемами, так и с внешней средой.

Для контроля уровня физической и технической подготовленности борцов с учетом требований современной соревновательной деятельности разработано шесть новых тестов и два контрольно-тренажерных устройства. На контрольно-тренажерные устройства получены патенты Украины на изобретение.

Составлены пятибалльные шкалы для оценки роста-весового показателя и результатов тестирования физических качеств борцов 16–17 лет на этапе специализированной базовой подготовки, которые позволяют выявлять предрасположенность борца к определенному типическому стилю противоборства.

На основании анализа результатов тестирования скорректированы нормативные требования, предъявляемые к борцам на этапе специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям. Они были использованы при разработке и составлении учебной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва, школ высшего спортивного мастерства и специализированных учебных заведений спортивного профиля по вольной борьбе.

Определены критерии перспективности борцов. Так, перспективными борцами-кадетами (до 17 лет) являются те спортсмены, которые на чемпионате Украины по своему возрасту входят в пятерку лучших. Перспективными борцами-юниорами (до 20 лет) являются те спортсмены, которые на юниорских чемпионатах мира или Европы входят в пятерку лучших.

Разработана концепция индивидуализации подготовки борцов как система наиболее общих представлений об организации совместной деятельности тренера и борца, направленной на становление типического стиля противоборства. Содержательную основу концепции составляют научно-методические результаты диссертации.

Создана программа индивидуализации подготовки, которая конкретизируется тренером для каждого типического стиля противоборства. Программа реализуется по трем направлениям: тренировочная деятельность, соревновательная деятельность, внутренировочная и внесоревновательная деятельность и включает следующие стадии: стадия выявления – от 0,5 до 1,0 года; стадия формирования – от 4,5 до 5,5 лет; стадия совершенствования - до завершения спортивной карьеры.

Эффективность применения предложенной программы подтверждена экспериментально.

Таким образом, исследование позволило на основе системного подхода разработать научно-методические основы индивидуализации подготовки в борьбе, которые обеспечивают становление собственного стиля противоборства спортсмена исходя из его предрасположенности к одному из типических стилей.

**Ключевые слова:** вольная борьба, индивидуализация подготовки, стили противоборства, модельные характеристики, программа подготовки, концепция индивидуализации.

**Latyshev S.V. Scientific and methodological bases of individualizing training of fighters. – On the rights of manuscript.**

Thesis for the awarding the degree of Doctor of Science in Physical Education and Sport on the specialty 24.00.01 – Olympic and professional sports. – National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, 2014 .

The thesis is devoted to the development of scientific and methodological foundations of individualizing training of fighters based on the natural bias of athletes to the typical style of combat.

Based on the analysis of competitive activity, literature and research done for the 1st time definite group of typical combat styles (7 styles) in modern freestyle wrestling is defined, the model of genesis of combat style is developed, model characteristics of each of the seven common styles of combat are identified.

The theoretical provisions of individualizing training in freestyle wrestling are developed. Based on these grounds the system of individualizing training for fighters is synthesized.

To control the level of physical and technical preparedness of fighters to meet the requirements of modern competitive activities six new tests and two control simulator devices were developed. The criteria of promoting fighters both cadets and juniors are developed.

The concept of individualization of training fighters is elaborated. It is represented as a system of governance. It is based on scientific and methodological results of the thesis.

Based on the concept the individualization training program is created for each typical style of combat, which is based on a succession of stages of acquiring style. The effectiveness of the program is confirmed experimentally.

**Keywords:** wrestling, individualization of training, style of combat, Model features, training, the concept of individualization.