

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет ім. Петра Могили

Факультет фізичного виховання та спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту

Антикало Ганна Сергіївна

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКО-ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ  
КВАЛІФІКАЦІЇ З УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ  
АДАПТАЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність 017 – Фізична культура і спорт

Автореферат дипломної роботи  
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2021

Робота виконана на кафедрі олімпійського та професійного спорту, факультету фізичного виховання і спорту. Чорноморський національний університет ім. Петра Могили.

**Науковий керівник**

Д.б.н, професор

Кочина М.Л., Чорноморський національний університет імені Петра Могили, професор кафедри медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації.

**Рецензент:**

*к. н. з фізичного виховання та спорту, доцент (б. в. з.)*

*Радченко Ю. А.* Чорноморський національний університет імені Петра Могили, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту.

Захист відбудеться 22.02.2021 р. о 9.00 год. на засіданні державної екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті ім. Петра Могили

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці *Чорноморський національний університет ім. Петра Могили, Миколаїв, вулиця 68 Десантників, Миколаїв, Миколаївська область , 54000)*

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність.** Постійно зростаюча конкуренція, вирівнювання майстерності провідних борців різних країн і тренерські прорахунки наводять дуже часто до незапланованих поразок борців високого класу на міжнародних змаганнях і зниження стабільності їх спортивних результатів. Ці обставини настійно вимагають подальшого вдосконалення системи підготовки борців, включаючи всі основні аспекти тренувальної та змагальної діяльності. З усієї сукупності напрямків такого вдосконалення пріоритетне місце займає необхідність вирішення проблеми підвищення ефективності процесу індивідуалізації техніко-тактичної майстерності борців відповідно до особливостей індивідуальної структури змагальної діяльності кожного атлета і загальними тенденціями розвитку спортивної боротьби в сучасному олімпійському русі.

У свою чергу, цей процес може бути ефективно реалізований лише при наявності всебічної інформації про фактори, які зумовлюють особливості змісту і структури індивідуальної змагальної діяльності борців. При цьому в даний час існує помітне протиріччя між арсеналом і спрямованістю засобів техніко-тактичної підготовки, які використовуються в тренувальному процесі борців високого класу, і структурою змагальної діяльності, що вельми часто призводить до значного зниження ефективності цієї діяльності.

В цілому теорія і методика спортивної боротьби в своєму розпорядженні значною кількістю науково-дослідних робіт, спрямованих на вивчення особливостей індивідуалізації техніко-тактичної підготовки і змагальної діяльності борців різної кваліфікації, віку та статі. Разом з тим, наявні в літературі дані вимагають постійного оновлення та конкретизації в зв'язку з частими і досить істотними змінами правил змагань по боротьбі, викликаними вимогами МОК до підвищення видовищності борцівських поєдинків.

**Об'єкт дослідження** - змагальна і тренувальна діяльність борців високого класу вільного стилю.

**Предмет дослідження** - індивідуальна техніко-тактична підготовка і

спортивні результати борців.

**Гіпотеза дослідження** - передбачалося, що системний аналіз та узагальнення основних компонентів тренувальної та змагальної діяльності борців з урахуванням сучасних тенденцій розвитку вільної боротьби дозволять розробити і реалізувати експериментальну програму індивідуалізації техніко-тактичної підготовки, яка матиме позитивний вплив на спортивно-технічні характеристики і спортивні досягнення борців високого класу.

**Мета роботи** - теоретично розробити та експериментально обґрунтувати програму індивідуалізації техніко-тактичної підготовленості борців високого класу на основі аналізу динаміки спортивно-технічних показників їх змагальної діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити і представити в систематизованому вигляді особливості індивідуальної змагальної діяльності та техніко-тактичної майстерності борців високого класу в аспекті сучасних тенденцій розвитку вільної боротьби.

2. Визначити динаміку інформативних спортивно-технічних показників борців з різною структурою змагальної діяльності.

3. Розробити і експериментально обґрунтувати програму індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців на основі оптимізації обсягів найбільш ефективних засобів тренування відповідно до індивідуальної структурою змагальної діяльності.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних, педагогічне спостереження, контент-аналіз протоколів змагань, аналіз відеозаписів змагальної діяльності борців, опитування у вигляді інтерв'ю та бесід, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

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

- вперше здійснено системний аналіз індивідуальних характеристик змагальної діяльності борців вільного стилю учасників Ігор XXXI Олімпіади (2016);
- отримані нові дані про різні аспекти процесу індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-єдиноборців та виявлено їх відмінності залежно

від кваліфікації атлетів;

- встановлені пріоритетні напрямки вибору і оптимальні системи засобів підготовки відповідно до особливостей індивідуальної структури змагальної діяльності борців високого класу;

- розроблена і експериментально обґрунтована програма індивідуальної техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю на основі вибору найбільш доцільного складу та обсягів тренувальних засобів;

- науково обґрунтовані рекомендації щодо впровадження в тренувальний процес борців високого класу розробленої експериментальної програми, яка гарантує достовірне поліпшення спортивно-технічних показників змагальної діяльності та спортивних досягнень атлетів.

**Теоретична значимість** виконаного дослідження полягає: в збагаченні теорії спортивного тренування знаннями про можливості індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців в аспекті сучасних тенденцій динаміки їх змагальної діяльності; у формуванні технології підвищення ефективності підготовки спортсменів у вільній боротьбі в рамках розробленої експериментальної підготовки; в доказі того, що доцільна реалізація найбільш ефективних засобів техніко-тактичної підготовки з урахуванням пріоритету їх застосування в тренувальному процесі надає достовірне позитивний вплив на результативність змагальної діяльності борців; в отриманні наукових фактів і результатів, які відкривають широкі перспективи для проведення прикладних досліджень з вивчення та аналізу тенденцій розвитку системи підготовки спортсменів в інших олімпійських видах спорту.

**Практична значимість** роботи полягає в розробці комплексу методичних рекомендацій щодо визначення особливостей техніко тактичної майстерності борців в ході змагальної діяльності. Підтверджено високу інформативність комплексу спортивно-технічних показників, що характеризують цю діяльність і виявлено їх динаміка в перебігу річного макроциклу. Визначено нормативні рівні названих показників відповідно до сучасних вимог до активності і результативності дій борців високого класу в змагальних у вільній боротьбі. Показано шляхи

практичного застосування отриманих результатів при реалізації процесу індивідуалізації підготовки борців на основі аналізу змагальної діяльності.

Достовірність отриманих результатів підтверджується глибоким теоретичним обґрунтуванням наукових положень і апарату дослідження, високою надійністю методів дослідження, оптимальної тривалістю і обсягом педагогічних експериментів, адекватним вибором найбільш інформативних методик і показників, коректністю обробки і аналізу експериментальних даних.

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел. Основний матеріал викладено на 77 сторінках комп'ютерного тексту, містить 12 таблиць, 3 діаграм. Бібліографічний список містить 122 найменування літературних джерел.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження, розглянуто сучасні підходи до проблеми індивідуалізації тренувальної та змагальної діяльності в різних видах єдиноборств, особливості індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців різної кваліфікації, віку, статі та виду боротьби.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження, відповідно до мети і завдань роботи, використовується аналіз даних науково-методичної літератури та узагальнення отриманих відомостей, педагогічне спостереження, контент-аналіз протоколів змагань, аналіз відеозаписів змагальної діяльності борців, опитування у вигляді

інтерв'ю та бесід, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

У третьому розділі **«Результати дослідження та їх обговорення»** представлено результати дослідження, які вказують на те, що апробація ефективності розробленої експериментальної програми індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців проводилася в рамках основного педагогічного експерименту протягом макроциклу тривалістю 1 рік. До складу експериментальної групи увійшли 10 борців вільного стилю високої кваліфікації, які тренувалися за експериментальною програмою.

Оцінка ефективності цієї програми проводилася шляхом порівняння величин спортивно-технічних показників змагальної діяльності експериментальної групи на трьох етапах експерименту і аналізу динаміки спортивних результатів атлетів протягом експерименту.

У блок контрольованих спортивно-технічних характеристик були включені найбільш інформативні з них:

- середня кількість технічних дій за сутичку;
- середня кількість виграних балів за сутичку;
- середня кількість технічних дій в хвилину;
- середня кількість виграних балів за хвилину;
- результативність технічних дій (бал);
- інтервал результативної атаки (ІРА) (с);
- коефіцієнт якості технічних дій (Кктд) (ум. Од.).

Таким чином, результати аналізу отриманих показників фактичних значень спортивно-технічних показників борців експериментальної групи на кожному етапі експерименту в порівнянні з вихідними даними були основними критеріями оцінки рівня ефективності розробленої експериментальної програми.

Результати розрахунків названих показників на початковій етапі експерименту, прийняті в якості вихідних даних, представлені в систематизованому вигляді в таблиці 1.

Крім того, представлені дані є додатковим свідченням високої

інформативності показників змагальної діяльності, що застосовуються в практиці наукових досліджень борців. З огляду на те, що динаміка цих показників залежить, головним чином, від системи цілеспрямованих педагогічних впливів в ході тренувального процесу і результативною реалізації техніко-тактичних дій в умовах змагальних поєдинків, така динаміка визначалася на трьох етапах дослідження, дозволивши виявити ступінь ефективності експериментальної методики.

Таблиця 1

**Спортивно-технічні показники борців (n=10) на початковому етапі експерименту (вихідні дані)**

Показники	Одиниці виміру	Статистичні данні		
		М	σ	m
Середня кількість ТД за схватку	ТД	3,72	1,05	0,33
Середня кількість балів за схватку	бали	6,37	1,62	0,51
Середня кількість ТД за хвилину	ТД	0,68	0,20	0,06
Середня кількість в балів За хвилину	бали	1,16	0,34	0,11
Результативність	бали	1,69	0,22	0,07
Інтервал результативної атаки (ІРА)	с	97,6	14,2	4,5
Коефіцієнт тактичного оснащення ( $K_{то}$ )	ум. од.	0,65	0,11	0,03
Коефіцієнт якостей технічних дій ( $K_{ктд}$ )	Ум .од.	0,66	0,12	0,04

Результати розрахунку величин спортивно-технічних показників борців експериментальної групи на першому етапі експерименту представлені в табл. 2.

Можна відзначити помітну позитивну динаміку більшості аналізованої показників, що відбулася в ході першого етапу експерименту. При цьому найбільш істотно покращилися показники інтервалу результативної атаки, які скоротилися на 5,4 с або на 5,9%, що свідчить про збільшену активність дій борців



експериментальної групи. Про це ж свідчить деяке підвищення величин показників середньої кількості технічних дій і виграних балів за сутичку і в хвилину, що склало від 4,1 до 4,8%. У той же час, менш помітно зросли показники результативності (на 0,6%), а також коефіцієнт тактичного оснащення (на 1,5%) і коефіцієнт якості технічних дій (на 3,0%), що можна вважати проявом більш повільного зростання ефективності тактичної майстерності і захисних дій борців експериментальної групи.

Таблиця 2

**Динаміка спортивно-технічних показників борців (n=10) на першому етапі експерименту**

Показники	Етапи експерименту		Приріст (в %)	Достовірність різниці	
	Вихідні данні (M±m)	Перший етап (M±m)		t	p
Середня кількість ТД за схватку	3,72±0,33	3,90±0,35	4,8	0,38	-
Середня кількість балів за схватку	6,37±0,51	6,63±0,54	4,1	0,47	-
Середня кількість ТД за хвилину	0,68±0,06	0,71±0,06	4,4	0,35	-
Середня кількість балів за хвилину	1,16±0,11	1,21±0,12	4,3	0,31	-
Результативність (бали)	1,69±0,07	1,70±0,07	0,6	0,10	-
Інтервал результативної атаки (ІРА) (с)	97,6±4,5	92,2±4,0	5,9	0,90	-
Коефіцієнт тактичного оснащення (K <sub>то</sub> )	0,65±0,03	0,66±0,04	1,5	0,20	-

Коефіцієнт якостей технічних дій ( $K_{ктд}$ )	0,66±0,04	0,68±0,04	3,0	0,35	-
--	-----------	-----------	-----	------	---

Таким чином, незважаючи на те що, всі виявлені позитивні зміни вельми далекі від достовірного рівня, можна вважати, що вже на першому етапі експерименту проявилася деяка тенденція, що підтверджує досить високу ефективність експериментальної програми індивідуалізації підготовки борців високого класу.

Це припущення підтвердилося на другому етапі експерименту, і більшість аналізованих показників продовжило істотний приріст.

Аналіз змісту таблиці 3 свідчить, що більшість досліджуваних спортивно-технічних показників продовжило істотне зростання на другому етапі експерименту і значно збільшилася в порівнянні з вихідними даними.

*Таблиця 3*

**Динаміка спортивно-технічних показників борців (n=10) на другому етапі експерименту**

Показники	Етапи експерименту		Приріст (в %)	Достовірність різниці	
	Вихідні данні (M±m)	Другий етап (M±m)		t	p
Середня кількість ТД за схватку	3,72±0,33	4,04±0,38	8,6	0,64	-
Середня кількість балів за схватку	6,37±0,51	6,90±0,58	8,3	0,69	-
Середня кількість ТД за хвилину	0,68±0,06	0,74±0,06	8,8	0,71	-
Середня кількість балів за хвилину	1,16±0,11	1,26±0,12	8,6	0,63	-

Результативність (бали)	1,69±0,07	1,71±0,07	1,2	0,20	-
Інтервал результативної атаки (ІРА) (с)	97,6±4,5	88,4±3,6	10,4	1,59	-
Коефіцієнт тактичного оснащення ( $K_{то}$ )	0,65±0,03	0,67±0,04	3,1	0,40	-
Коефіцієнт якостей технічних дій ( $K_{ктд}$ )	0,66±0,04	0,70±0,04	6,1	0,70	-

Так, показники середньої кількості технічних дій за сутичку зросли на 8,6%, показники середньої кількості балів за сутичку - на 8,3%, показники середньої кількості технічних дій в хвилину - на 8,8%, показники середньої кількості балів в хвилину - на 8,6%. Ще більш значно покращилися параметри інтервалу результативної атаки - на 10,4%, істотно наблизившись до достовірного рівня

Все це дозволяє говорити про вагомий підвищенні активності та ефективної реалізації атакуючих дій борців, що стався в ході експерименту. Разом з тим, інші показники зросли менш помітно: результативність технічних дій - на 1,2%, коефіцієнт тактичного оснащення - на 3,1%, коефіцієнт якості технічних дій - на 6,1%. Таким чином, тенденція позитивного впливу експериментальної програми на аналізовані показники проявилася ще більш чітко, причому найбільш значно зросли показники активності і ефективності, особливо величина інтервалу результативної атаки. Трохи менш істотно, але цілком помітно, збільшилися значення комплексних показників, що свідчить про підвищення ефективності як атакуючих, так і захисних дій борців. Така значуща позитивна динаміка названих показників дозволила вважати, що на другому етапі експерименту збереглася і навіть проявилася ще виразніше тенденція, що підтверджує високу ступінь ефективності експериментальної програми підготовки борців високої кваліфікації.

Результати третього етапу експерименту переконливо підтвердили це припущення, що знайшло своє відображення в таблиці 4.

Докладний аналіз даних, представлених в таблиці 4, свідчить про значні позитивні зміни спортивно-технічних показників змагальної діяльності борців експериментальної групи на заключному етапі експерименту.

В першу чергу, звертає на себе увагу динаміка показників інтервалу результативної атаки: якщо до початку експерименту вони становили в середньому  $97,6 \pm 4,5$  с, то на уже згадуваному етапі скоротилися до  $83,2 \pm 3,3$  с, причому таке поліпшення досягло 17,3% і виявилось достовірним при  $p \leq 0,05$ .

Разом з тим, досить істотно зросли показники середньої кількості проведених технічних дій і виграних балів за сутичку. Так, якщо на початковому етапі кількість таких дій становило  $3,72 \pm 0,33$  прийому, то на третьому етапі зросла до  $4,23 \pm 0,40$  прийому, причому приріст досяг 13,7%. Кількість виграних балів в середньому за сутичку становило до початку дослідження  $6,37 \pm 0,51$  бала і зросла в ході експерименту до  $7,25 \pm 0,62$  бала.

Таблиця 4

**Динаміка спортивно-технічних показників борців (n = 10) на третьому етапі експерименту**

Показники	Етапи експерименту		Приріст (в %)	Достовірність різниці	
	Вихідні дані (M±m)	Третій етап (M±m)		t	p
Середня кількість ТД за схватку	$3,72 \pm 0,33$	$4,23 \pm 0,40$	13,7	0,98	-
Середня кількість балів за схватку	$6,37 \pm 0,51$	$7,25 \pm 0,62$	13,8	1,10	-
Середня кількість ТД в хвилину	$0,68 \pm 0,06$	$0,78 \pm 0,07$	14,7	1,09	-
Середня кількість балів за хвилину	$1,16 \pm 0,11$	$1,33 \pm 0,14$	14,6	0,96	-

Результативність (бали)	1,69±0,07	1,71±0,07	1,2	0,20	-
Інтервал результативної атаки (ИРА) (с)	97,6±4,5	83,2±3,3	17,3	2,58	0,05
Коефіцієнт тактичного оснащення (К <sub>то</sub> )	0,65±0,03	0,68±0,04	4,6	0,60	-
Коефіцієнт якості технічних дій (К <sub>ктд</sub> )	0,66±0,04	0,71±0,04	7,6	0,88	-

Комплексні спортивно-технічні показники, що відображають рівень тактичної майстерності і ефективність захисних дій борців, також помірно зросли в ході експерименту. Так, якщо вихідні значення  $X_{то}$  становили  $0,65 \pm 0,03$  ум. од., то до кінця дослідження вони збільшилися до  $0,68 \pm 0,04$  ум. од. або на 4,6%. Значення  $K_{ктд}$  на початковій стадії експерименту становили в середньому  $0,66 \pm 0,04$  ум. од., а на заключному етапі зросли до  $0,71 \pm 0,04$  ум. од., причому приріст цього показника досяг 7,6%.

Малопомітні, але все-таки позитивні зміни відбулися в ході експерименту за показниками результативності технічних дій. Приріст цього показника дорівнював 0,02 бала за весь період експерименту, що склало 1,2% і свідчить швидше за все не про динаміку аналізованого показника, а про його стабільності в рамках річного макроциклу.

Таким чином, сукупність результатів аналізу динаміки основних спортивно-технічних показників змагальної діяльності борців на заключному етапі експерименту в порівнянні з вихідними даними дозволяє підкреслити наявність значного приросту більшості характеристик різних сторін цієї діяльності, що в свою чергу дає підставу для твердження досить високою ефективності розробленої тренувальної програми індивідуалізації техніко тактичної підготовки борців високої кваліфікації вільного стилю.

## ВИСНОВКИ

1. Проблема підвищення ефективності індивідуальної тренувальної діяльності високої кваліфікації в видах єдиноборств повинна вирішуватися на основі дотримання вимог принципу індивідуалізації та індивідуального підходу, включаючи визначення природних даних і рівня спортивних досягнень кожного спортсмена, виявлення ступеня перспективності і шляхів підвищення індивідуальної майстерності, складання і реалізацію програми підготовки, контроль за її ходом і внесення необхідних корекцій.

2. При підготовці борців високого класу необхідно здійснювати тренувальний процес з комплексним рішенням трьох пріоритетних завдань, в тому числі формування мотивації досягнення високих спортивних результатів, підвищення результативності техніко-тактичних дій атлетів, підвищення ефективності тактики ведення поєдинків, що забезпечується стійким, але варіативним поєднанням цих дій і тактичних підготовок до них, створюючи тим самим індивідуальну структуру змагальної діяльності борців.

3. Аналіз динаміки найбільш інформативних спортивно-технічних показників змагальної діяльності борців, які виступають в різних вагових категоріях, дозволив встановити, що показники, що характеризують активність ведення боротьби, достовірно пов'язані з цими категоріями, причому атлети більш легкої ваги мають значну перевагу в порівнянні зі спортсменами більш важких вагових категорій, в той час як показники результативності технічних дій не залежать від ваги борців і не мають достовірної кореляції з іншими характеристиками змагальної діяльності.

4. Ключовою ідеєю в процесі розробки експериментальної програми індивідуалізації підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю стало точне і науково аргументоване розподіл пріоритетів і обсягів основних засобів техніко-тактичної підготовки в залежності від виявлених індивідуальних структур змагальної діяльності борців, включаючи наступні найбільш типові для сучасної вільної боротьби кошти: вдосконалення різних тактичних манер ведення сутички в залежності від конкретної ситуації; доведення до досконалості комплексу

підготовчих дій з подальшою реалізацією коронних прийомів; вдосконалення ефективних захисних дій при атаках суперника; оволодіння досконало специфічними елементами сучасної боротьби, включаючи утримання переваги, демонстрацію активності, боротьбу на краю килима, імітацію активних захоплень; вдосконалення високорезультативних технічних дій в стійці і партері.

5. Результати експериментальної апробації програми індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців високого класу в рамках річного макроциклу дозволили виявити її високу ефективність у відношенні значного поліпшення більшості спортивно-технічних показників: інтервалу результативної атаки - на 17,3% ( $p \leq 0,05$ ), середньої кількості технічних дій за сутичку - на 13,7% і в хвилину - на 14,7%, середньої кількості виграних балів за сутичку - на 13,8% і в хвилину - на 14,6%. Незважаючи на те, що за іншими показниками приріст був менш помітний, істотне підвищення величин більшості характеристик змагальної діяльності є позитивним наслідком реалізації експериментальної програми і вагомим аргументом, який підтверджує її високу ефективність.

## АНОТАЦІЇ

**П. І. П. Удосконалення тактико-технічної підготовки борців різної кваліфікації з урахуванням індивідуальної реалізації адаптаційного потенціалу в процесі змагальної діяльності.** – На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». – Назва закладу, Місто, 2020.

Магістерська робота присвячена питанню дослідження розробки програми індивідуалізації техніко-тактичної підготовленості борців високого класу на основі аналізу динаміки спортивно-технічних показників їх змагальної діяльності. Отримані нові дані про різні аспекти процесу індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів-єдиноборців та виявлено їх відмінності залежно від кваліфікації атлетів. Встановлені пріоритетні напрямки вибору і оптимальні системи засобів підготовки відповідно до особливостей індивідуальної структури змагальної діяльності борців високого класу. Розроблена і експериментально обґрунтована

програма індивідуальної техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю на основі вибору найбільш доцільного складу та обсягів тренувальних засобів. Науково обґрунтовані рекомендації щодо впровадження в тренувальний процес борців високого класу розробленої експериментальної програми, яка гарантує достовірне поліпшення спортивно-технічних показників змагальної діяльності та спортивних досягнень атлетів.

**Ключові слова:** тактико-технічної підготовки борців, індивідуальні реалізації, адаптаційний потенціал, змагальна діяльність.