**Віктор ГОЛОВАЧ**

*студент групи ФКС-11,*

*Західноукраїнський національний університет,*

**Едуард МАЛЯР**

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,*

*доцент кафедри фізичної реабілітації і спорту,*

*Західноукраїнський національний університет*

**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИМ**

**ДІЯМ ЮНИХ БОРЦІВ**

Складові навчання варіативної техніки кидків, способи тактичної підготовки, а також засоби, що забезпечують проведення прийомів залежать від варіативності «входу в прийом», який залежить від: різних способів тактичної підготовки, різних видів захватів, різноманітних вихідних положень [2]. У даній роботі розглянемо застосування варіативної техніки при виконання кидка «млин».

На початку виконання цього прийоми велике значення має різні варіативні захвати суперника.

«Захвати в однойменній стійці: шиї збоку і різнойменного плеча спереду; руки обома руками спереду; за шию зверху і плече різнойменної руки знизу або зверху» [2].

«Захвати в різнойменній стійці: руки обома руками збоку; однієї руки спереду двома руками; різнойменної руки зверху і зап’ястя» [1].

Важливе значення у навчанні техніко-тактичних дій юних борців має індивідуальна техніка кожного кидка. «Постановка ніг при підході до млина:
а) поставити будь-яку ногу на ступню між ніг суперника, іншу на коліно;
б) присівши на обидві ступні; в) на обидва коліна» [2].

Захоплення: руки за різнойменне плече. Дії: ривком за плече на себе вивести суперника з рівноваги, одночасно з кроком вперед, поставивши ногу на всю стопу між ніг суперника, як можна глибше пірнути головою під плече захопленої руки. З кроком далекої ногою вперед, поставити її на коліна і, захопивши однойменною рукою суперника за стегно зсередини, сильно натягнути захоплену руку суперника на свою шию, щільно притискаючи свій лікоть до тулубу. «...Повернувши голову в сторону кидка, випрямити тулуб, не опускаючи тазу, і, відштовхнувшись попереду стоячою ногою в сторону, потягнути за плече суперника в бік - вгору і, відриваючи суперника від килима, скинути його зі своїх плечей вперед - в сторону» [1].

Способи тактичної підготовки з попереднього захоплення (в щільному

контакті): розкриття, маневрування, виведення з рівноваги.

Способи тактичної підготовки з дистанції при зближенні: сковування, розкриття, обман, обман-загроза [2].

«Засоби, що забезпечують підготовку кидка млином:

1) виконати захват за плече і шию збоку і за рахунок маневрування по килиму викликати суперника на себе;

2) імітувати (виконати помилковий) кидок через спину підхопленням;

3) імітувати підсічку;

4) атакуючий, захопивши за голову зверху, згинає суперника вниз, іншою рукою віджимає різнойменну ногу в сторону, погрожуючи йому перекладом в партер, тим самим змушуючи його розкритися;

5) виконати імітацію входу в ноги;

6) провести помилковий нирок під руку» [1].

**Висновок.** Грунтовне засвоєння варіативної техніки у вільній боротьбі є ключовим елементом успішної виступу. Процес навчання варіативним технічним прийомам вимагає від спортсмена глибокого розуміння технічних аспектів та належної практики для досягнення високого рівня майстерності. Ефективність та точність виконання цих рухів має вирішальний вплив на результат поєдинку.

***ЛІТЕРАТУРА***

1. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо– юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю /
В. І. Шандригось, В. В. Яременко, В. Ю. Чікало, Р. В. Первачук, М. В. Латишев. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
2. Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» освітнього рівня бакалавр. Уклад.: С. В. Гребенніков. Київ: КНУБА, Талком, 2023. 26 с.