

**ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI –
STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY**

TOM IV: ZMIANY I SYNERGIA W ROZWOJU NAUK I EDUKACJI

Pod redakcją naukową:

Jan Grzesiak, Ivan Zymomrya, Wasyl Ilnytskyj

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

TOM IV: ЗМІНИ ТА СИНЕРГІЯ В РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ОСВІТИ

За науковою редакцією:

Ян Гжесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький

Konin – Użhorod – Chersoń – Kijów

Конін – Ужгород – Херсон – Київ

2020

PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA W KONINIE
ДЕРЖАВНА ВИЩА ПРОФЕСІЙНА ШКОЛА В КОНІНІ
UNIwersytet Narodowy w Użhorodzie
УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
CHERSONSKI WYDZIAŁ ODESIEGO UNIwersytetu Spraw Wewnętrznych
ХЕРСОНСЬКИЙ ФАКУЛЬТЕТ ОДЕСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
КИЇВСЬКИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
KIJOWSKI UNIwersytet Międzynarodowy

**ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI –
STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY.**

TOM IV: ZMIANY I SYNERGIA W ROZWOJU NAUK I EDUKACJI

**Pod redakcją naukową:
Jan Grzesiak, Ivan Zymomyra, Wasyl Ilnytskyj**

**РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ.**

TOM IV: ЗМІНИ ТА СИНЕРГІЯ В РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ОСВІТИ

**За науковою редакцією:
Ян Грєсяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький**

Konin – Użhorod – Cherson – Kijów
2020

Конін – Ужгород – Херсон – Київ
2020

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43
Р 64

Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Том IV: Зміни та синергія в розвитку науки та освіти [колективна монографія] / [Наукова редакція: Я. Гжесяк, І. Зимомя, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Херсон – Київ: Посвіт, 2020. 292 с.

Rozwój nowoczesnej edukacji i nauki – stan, problemy, perspektywy. Tom IV: Zmiany i synergia w rozwoju nauk i edukacji [monografia zbiorowa] / [Redakcja naukowa: J. Grzesiak, I. Zymomrya, W. Ilnytskyj]. Konin – Użhorod – Chersoń – Kijów: Poswit, 2020. 292 s.

ISBN 978-617-7835-89-8

УДК 371.1:001(08)
ББК 74.04я43

Kolegium redakcyjne:

dr hab., prof. **J.Grzesiak**; dr hab., prof. **I.Zymomrya**; dr hab., prof. **M.Zymomrya**; dr **O.Zymomrya**; dr hab., prof. **W.Halunko** (executive editor); dr hab., prof. **W.Ilnytskyj**; dr prof. **Kh.Khachaturyan**; dr hab., prof. **J.Kuzmenko**; dr hab., prof. **O.Dobrowolska**; dr hab., prof. **T.Mishenina**; dr hab., prof. **O.Newmerżycka**; **O.Nepsha**; dr hab., prof. **A.Peczarskyj**; dr **I. Plieth-Kalinowska**; dr hab., prof. **Y.Stentsel**.

Редакційна колегія:

д-р габ., проф. **Я.Гжесяк**; доктор філологічних наук, проф. **І.Зимомя**; доктор філологічних наук, проф. **М.Зимомя**; кандидат філологічних наук, доц. **О.Зимомя**; доктор юридичних наук, проф. **В. Галуцько** (відповідальний секретар); доктор історичних наук, проф. **В.Ільницький**; проф. **Х. Хачатурян**; доктор педагогічних наук, проф. **Ю.Кузьменко**; доктор філологічних наук, проф. **О. Добровольська**; доктор педагогічних наук, проф. **Т.Мішеніна**; доктор педагогічних наук, проф. **О.Невмержицька**; **О.Непша**; доктор філологічних наук, проф. **А.Печарський**; д-р **І. Пліт-Каліновська**; доктор технічних наук, проф. **Й.Стенцель**.

Recenzenci:

dr hab., prof. Zenon Jasiński
dr hab., prof. Ihor Dobriański

Рецензенти:

д-р габ., проф. Зенон Ясінські
д-р педагогічних наук, проф. Ігор Добрянський

ISBN 978-617-7835-89-8

© Я. Гжесяк, І. Зимомя, В. Ільницький, 2020
© Посвіт, 2020

ЗМІСТ

Grzesiak J. Synergiczność wyznacznikiem badań jakościowych nad współczesną edukacją (wielo)kulturową.....	5
Abdullayev A., Rebar I. The meanings and methods of improving the technical and tactical training of free style wrestlings.....	15
Галів М., Ільницький В. Народне (початкове) шкільництво Стрийщини у період німецької окупації (1941–1944).....	24
Годлевський П., Саратовський О., Круглик М. Професійна прикладна фізична підготовка морських фахівців в умовах дистанційного навчання.....	33
Голованова І., Ткаченко І., Ляхова Н., Белікова І. Антенатальні та постнатальні фактори ризику виникнення порушень зубочелепної ділянки (аналіз літературних джерел)	42
Гудзійко Л. Художньо-стилістичні доміанти у живописі Наталі Вергун.....	50
Зимомря М., Зимомря І. Рецепт обріїв творчості Дмитра Павличка.....	61
Ivanenko V. Psychological training in volleyball.....	66
Plieth-Kalinowska I. Styl życia dzieci w wieku wczesnoszkolnym a ich kondycja fizyczna.....	73
Котова О., Суханова Г., Ушаков В. Сучасні напрямки професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти в світлі вимог сьогодення.....	85
Краснобокий Ю., Ткаченко І. Системний підхід і метод моделювання у природознавстві.....	95
Купрєнко М., Непша О., Рибачок Р. Програма фізичної реабілітації осіб зрілого віку зі сколіозом із застосуванням механотерапії та лікувальної фізичної культури.....	107
Леві-Джордж О. Особливості мовленнєвого етикету в міжкультурній комунікації.....	120
Леонтєв О., Леонтєва І. Форми контролю знань студентів навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту в процесі вивчення дисципліни «Футзал з методикою викладання»	127
Малинка М., Александрович Т. Особливості формування загальнокультурної компетентності у здобувачів вищої освіти за кордоном.....	133
Мельничук Л. Колекціонування творів мистецтва і музейні зібрання Слобожанщини. XX століття.....	140
Непша О., Іванова В., Зав'ялова. Особливості організації та проведення перспективного туристсько-екскурсійного маршруту «Долиною річки Берда»	147
Нікіфоров К. Державно-релігійні відносини в Донецькій області (1965–1991 рр.): історіографія питання.....	158
Павленко В. Формування креативної особистості: виклики часу й нові контексти розвитку.....	167

Піддубна О., Максимчук А. Розвиток художньо-творчих здібностей студентів спеціальності 014.12 Середня освіта (образотворче мистецтво) під час самостійної роботи з дисциплін «Живопис», «Композиція»	178
Плужнікова Т., Краснова О., Безбородько М. Сміття та його вплив на навколишнє середовище.....	186
Польовий А., Божко Л., Барсукова О. Вплив погодних умов на вирощування льону довгунцю в Чернігівській області.....	197
Прохорова Л., Гришко С., Непша О. Підземні води району курорту «Кирилівка»: гідрогеологічні умови залягання, використання та охорона.....	206
Романова Н. Асоціативне поле емоції Schuldgefühl «провина» в німецькій та австрійській лінгвокультурах.....	220
Стенцель Й., Поркуян О., Літвінов К. Математичне моделювання нелінійних процесів енерго-масоперенесення методом балансу швидкостей.....	229
Трубавіна І., Каліна К., Данилюк І. Здоров'язбереження студентів як реалізація соціальної профілактики негативних явищ в молодіжному освітньому середовищі.....	250
Федишин М. Лінгвістичні моделі репрезентації національних шкіл дискурсу.....	259
Харченко Н., Кундій Ж., Ющенко Ю. Освітні послуги в умовах дистанційного навчання.....	269
Яровенко Т. «Хроніки Задзеркалля»: літературно-фаховий часопис навчального закладу пенітенціарної установи.....	277
Відомості про авторів	288

THE MEANINGS AND METHODS OF IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FREE-STYLE WRESTLERS

At present, the level of development of wrestling in the world is characterized by two main trends – the mutual penetration of knowledge and technologies for building training of the leading wrestling schools and constant changes in the rules of competitions in order to increase the entertainment and popularity of wrestling in the world. In this regard, the search for innovative approaches to improving technical and tactical actions is an urgent aspect of the modern system of training wrestlers at the stage of specialized basic training. Based on the data of the analysis of competitive fights of high-class wrestlers, the expediency of improving the technical and tactical actions of qualified wrestlers is substantiated. When improving the technical and tactical actions of qualified freestyle wrestlers, the basic elements of technique and tactics of wrestling were taken into account: the spatial orientation of the wrestlers; the background of the fight: the implementation of the capture; transition from one grip to another; release from grips by blocks and stops; maneuvering; embossing; unbalancing in order to create a favorable situation; implementation of a favorable situation by a technique; the position of the wrestler after the attacking action, as well as the features of the competitive activity at the present stage. The developed means and methods aimed at improving the technical and tactical actions of qualified freestyle wrestlers have shown their effectiveness in the process of the training process. unbalancing in order to create a favorable situation; implementation of a favorable situation by a technique; the position of the wrestler after the attacking action, as well as the features of competitive activity at the present stage. The developed means and methods aimed at improving the technical and tactical actions of qualified freestyle wrestlers have shown their effectiveness in the process of the training process. unbalancing in order to create a favorable situation; implementation of a favorable situation by a technique; the position of the wrestler after the attacking action, as well as the features of competitive activity at the present stage. The developed means and methods aimed at improving the technical and tactical actions of qualified freestyle wrestlers have shown their effectiveness in the process of the training process.

The main directions of practical methodology of technical and tactical training of wrestlers are: improvement of methods of tactical training for effective «crown» (favorite) techniques; improving the skills of active struggle and creating favorable dynamic situations for the effective implementation of techniques; improving the skills of fighting in a tight grip in the face of tight force pressure and chasing a rival across the carpet area; improving the reliability of protection against coups by a rolled-up and cross-and-cross hobby of ankles; improving the skills of active onset of skirmishing, improving efficiency and reliability of the use of standard situations; improving skills and skills in maintaining superiority during the skirmish [1, 4, 5, 9, 10].

In the process of theoretical lessons with the viewing of video recordings, athletes under our leadership studied the technical and tactical basics of the fight, analyzed the effective techniques that make up the arsenal of the world's leading wrestlers, as well as discussed the peculiarities of modern practice of judging at responsible international competitions in sports wrestling.

At the same time improved:

- technical actions on fragments of dynamic situations in the rack and ground floor (struggle for capture, implementation of the starting situation with capture, the use of a dynamic situation for counterprimes, etc.);

- technical actions against the background of different levels of physiological load (large and maximum);

- tactical combinations aimed at creating an active background of the fight.

Analysis and search of ways of combat against the main competitors were actively conducted in the process of direct preparation (not less than 2 weeks before the competition).

During training wrestlers were given a system of tasks to improve their skills (Table 1).

Table 1

Task system to improve technical and tactical skills

№	Training tasks
1	Variation of the opponent's resistance (increase or decrease).
2	Decrease or increase rest time and exercise intensity.
3	Complicating or simplifying the initial and intermediate positions of wrestlers.
4	Using various tactical training to create dynamic situations.
5	Selection of partners with different anatomical and morphological, physical and psychological features that cause changes in posture, distance, direction of maneuvering.
6	Improving ways to get out of balance.
7	Improving the accuracy of capture.
8	Improving the skills of optimal relaxation and muscle tension.
9	Development of figurative perception of the fight, situational thinking and the ability to predict the actions of the opponent.

It was taken into account that each athlete can solve the same task in his own way, with his own techniques (operations). For example, either restraint, or maneuvering, or threat of attack, or complex actions involving all of these operations were chosen to maintain the advantage.

Wrestlers improved martial arts skills:

- after a successful attack (counterattack) with the victory of the point (points) not to reduce activity, to press;

- after a successful attack (counterattack) with the winning of the point (points) to maintain the advantage of reliable defense, restraint, maneuvering;

- after a successful attack (counterattack) with the transfer of the opponent in a dangerous position, press him and win the carcass;

– after a successful attack (counterattack) with the gain of a point (points), to recover, holding the advantage of reliable defense, restraint, maneuvering, then attack again and move to maintain the advantage with reliable defense, restraint, maneuvering;

– after a successful attack (counterattack) with winning a point (points), attack again, then recover, holding the advantage of reliable defense, restraint, maneuvering, then attack again with the transfer of the opponent in a dangerous position, press him and win the carcass.

In the process of technical and tactical training, it was always reminded that the fighter after a successful attack and winning a point (points), is usually attacked. And he needs to be prepared for this, otherwise he may lose points or be on his shoulders.

Moreover, depending on the task, the actions by which the athlete achieved advantages (attack, counterattack or demonstration of activity, etc.) changed.

S. V. Kalmikov, A. S. Sagaleev, B. V. Dagbayev, based on the position of the activity approach, identified as an independent structural unit the beginning of the fight, which, in turn, may include from one to several fragments (episodes) of martial arts. Then the authors identified how such a beginning can be associated with the result of competitive activities in general. It turned out that in 16 semifinal and final matches of the 1997 World Cup, 14 victories were won by wrestlers who actively started fights and won 1 point and in some cases developed success to three points, which was 87.5%. Thus, it is shown that athletes, actively starting the fight, win one or more points, seize the initiative, gain a psychological advantage and, as a rule, win [8].

The analysis of competitive activity carried out in connection with the above according to the rules changed since 01.01.2005 shows that the role of the first point in winning increases even more for the following reasons:

1) time of one period was reduced from three to two minutes, that is, there is even less time to play back;

2) each period starts from zero, ie each athlete has three chances to win the first point.

The wrestlers were set to actively start the fight, attack suddenly, be the first to perform tactical and technical actions in order to seize the initiative at the beginning of the fight. This task was performed as follows: the fighters were announced the task – to win the debut of the fight, that is, to take the first points and score more points than opponents, in one minute. After that the fight stopped, the analysis was carried out and again in 3-5 minutes the task was repeated. There were three to six such series.

Athletes learned the ability to rationally conduct martial arts depending on the situation (Table 2).

Table 2

Ways to implement guidelines for effective martial arts depending on the specific situation

№	Winning, do not go to the defense, attack and build an advantage.	The wrestler is given a handicap of 1–4 points and given the installation to increase the gap, the partner must reduce the gap and go ahead.
1	To maintain the advantage in the transition (forced or	Application of awkward grips, shvungi, movements, erroneous attacks, pressing,

	planned) to defensive tactics to defend themselves with active means.	demonstration of activity. Expecting technical and tactical mistakes of the opponent, which seeks to intensify the struggle, counterattacks.
2	Win in mascara	Improving 1–2 highly effective techniques.
3	Mask tactical plan to attack at a losing score.	Do not show intentions to attack, do not rush, do not try to perform risky tricks without tactical training.
4	Improve the skills of proper rapprochement with the opponent.	Do not spread your elbows to the sides and do not lift high, keep your back straight, legs slightly bent at the knees, legs not crossed.
5	Carry out complex attacks.	Attack in blocks of two or three tricks, fighting «spurts» in 20-30 seconds.

In the process of improving the technical and tactical actions took into account the peculiarities of the physique of opponents (body length, arms, legs, torso), as well as the strengths and weaknesses of their training. At the same time, the strongest features were used to the maximum, the weaker ones were masked and compensated (Table 3).

For effective modeling of competitive activities, a rational selection of sparring partners with different features of physical fitness and technical and tactical skills (high level of development of individual motor skills or their certain combinations, original technique and tactics of wrestling, etc.).

Table 3

Accounting for the characteristics of rivals in technical and tactical training

№	Features of opponents	Complete the task
1	Fast opponent.	Fight in enthusiasm in order to restrain the movement of the enemy.
2	Hardy opponent.	Gain an advantage at the beginning of the fight and then hold it, maneuvering, shackling, showing high activity and pressing.
3	Insufficiently enduring	How to attack most often, to impose forceful confrontation and against the background of his fatigue to gain winning points and strive for victory on the carcass.
4	Opponent.	Practice hard, restraining, pressing struggle.
5	Technical opponent.	Fight in a low rack and out of position.
6	A higher opponent.	Improve the fight in contact, with profitable and comfortable grips in a low rack with an emphasis on the head or shoulder
7	Short opponent.	Fighting attacks outside the grip, from a distance, avoidance of shackles, awkward grips.

In the fights, various sparring partners were selected by the circular method of the «uterus» athlete, who held a duel with several rivals in turn.

To increase the effectiveness of the fight, athletes were given the following recommendations:

1. The attacker must act harshly, investing all his strength and endurance in the reception. In addition, to exert strong-willed pressure on the opponent. This will allow you to quickly shake his defense and successfully complete the offensive action.

2. It is necessary not just to simulate an attack, but to really invest in the reception several times in order to implement it qualitatively. Even after making sure that the opponent is well defended, it is necessary to continue to tire him with continuous attacks, skillfully masking your final (real) plan. The opponent, defending himself from the first offensive actions, calms down and relaxes a bit. The attacker, taking advantage of this, must abruptly switch to a pre-prepared crown reception and succeed.

3. In situations of a fight, when the attacker did not have time to take a stable position and did not prepare for defense, he must be attacked again immediately.

Since, as we found, the technical arsenal of modern leading schools of freestyle wrestling is almost the same, improved the following main components of technical and tactical skills:

1. Actions to protect against: a) coups, b) techniques associated with the capture of the legs .

2. Rarely performed techniques that were unexpected for rivals were mastered and improved.

When implementing an individual approach in the formation of sportsmanship, weak components of training (physical, tactical and technical, etc.) were tightened and developed to a level that would provide sufficient reliability and stability of competitive activities, and strong developed to the highest possible level [2, 11].

Given the achievements of modern practice of training highly qualified fighters, on average up to 50% of the time was spent on improving certain technical and tactical actions. 2–3 actions were improved at each lesson. In a weekly microcycle, each of them was returned at least three or four times. The next 35–40% of the time of the main part of the lesson was devoted to the improvement of technical and tactical algorithms, which are selected in accordance with the practical needs of a particular fighter and the right choice of partners. The remaining 10–15% of the time was spent improving the tactics of the fight as a whole. Athletes learned to draw up a rough plan of the fight, and of all the actions were specified in detail only directly related to the attack.

All work to improve technical and tactical skills was carried out in individual group classes with several fighters (6–12 people.), Depending on the specific tasks.

Improving technical and tactical skills, athletes while watching videos of their fights, their own, major competitors and the strongest fighters of the country and the world in major competitions, learned to analyze, identify strengths and weaknesses of their training.

To reproduce the conditions of future competitions, a one-day model microcycle was held, during which athletes participated in 2–5 fights (depending on the level of training of the athlete and the expected number of fights). Thus reproduced:

- a) conditions of performance of technical actions;
- b) conditions of fights;
- c) conditions of participation in the competition as a whole;
- d) technical and tactical features of rivals;
- e) the magnitude of the competitive load;
- g) psychological load;
- g) behavioral complex of participation in competitions and other factors due to the peculiarities of future competitions.

Improving offensive technical and tactical actions in the rack.

In freestyle wrestling, technical and tactical actions associated with the passage and capture of the legs – dumping, throwing, knocking down, are the main. They account for every third attempt, and with their help athletes win a quarter of all points. In general, this group of techniques is the technical basis of the fight in the rack, from which almost all attacks begin [3].

In the educational and training process, the «crown» (favorite) variants of foot captures, described in the works of D.G. Mindiashvili, V.D. Dashinorboev, L.F. Kolesnik, and others, were improved [6], D.G. Mindiashvili, A.I. Zavyalov [7], Y. Shakhmuradov, B. Podlivaev [12] and specified by us in the process of pedagogical observations and analysis of competitive activities:

1. Capture the legs with a slope above the knees (for thighs).
2. Capture the leg by tilting the thigh (head from the inside).
3. Capture the leg by tilting (head from the inside) with the right (left) hand behind the thigh, left (right) behind the heel.
4. Capture the legs by flying over the shins (head outside).
5. Capture the leg by flying over the shin (head from the inside).
6. Capture the leg by flying over the shin (head outside).
7. Capture the legs halfway over the thighs (head outside).
8. Capture the leg in a half-flight above the knees (head outside).
9. Capture the leg by half-flight over the thigh (head from the inside).
10. Grasping the leg snatching the shin. The attacker shuffles the opponent by the neck to the right (left) and, diving to the right (left) leg, snatches the shin with the right (left) elbow bend of the hand up (head outside).
11. Capture the leg by coming (sitting) on the shin. The attacker, putting his opponent's right hand up under the elbow and diving under it, with his right hand takes a long step forward and left (sitting). Falling to the right side, he grasps the ankle of the same name with his right hand from the outside and, quickly turning his chest to the carpet, grabs the shin of the same name from the inside and behind with his left hand.

In general, technical and tactical actions, direct components of the individual competitive arsenal of a particular athlete were improved. When improving the technique of passages in the legs was given the task to perform actions together, without any stop. They were performed without the resistance of the opponent to the automation of the experience. Then the athletes proceeded to practice techniques with little resistance. And then improved them in training and control fights.

In addition, throws with a turn through the back, rotation, beating by engaging the leg, throws and beating with a cut, deflection with a twist, diving, felling with a step were improved.

Improving protective technical and tactical actions in the rack.

Since the passages to the legs are the beginning of the attack, it is natural that protection against them and subsequent runs is the basis of protection. In modern wrestling, there are many cases when an athlete, winning a minimum of points and actively defending, wins the most responsible fights.

For successful protection against passages in the legs, special attention was paid to the correct posture. At the same time, the fighter should not be shackled, enslaved, as this greatly reduces the effectiveness of his defensive actions.

With the improvement of protection against the passage to the legs worked out the basic movements-rejection, as well as the capture of the neck from above and the different arms from under the shoulder. Then there was a race for the ball. The passion was dissolved only after the partner was in the position of the ground floor.

Improving offensive technical and tactical actions on the ground floor. Recently, there has been a marked decline in interest in improving the fight on the ground floor. Many wrestlers, winning, after transferring the opponent to the ground, only try to gain time and keep it down. And when they themselves fall into the position of the lower, they also conduct a passive struggle, without making attempts to go from the bottom up or hold a counter-reception. From all arsenal of receptions in a parterre preference is given to coups nakatom and cross capture of shins. The rest are used much less often [7, 8]. The main reason for the decrease in the share of ground wrestling, according to our observations, is that the judges are trying to raise the wrestlers to the stand faster. Therefore, wrestlers strive to perform simple, reliable techniques that do not require relatively long training.

Thus, given the lack of time due to the specifics of the current rules, the fighters are forced to mainly improve various coups.

To study and improve, we offered different options for coups:

- 1) across the bridge by capturing the torso and arms, capturing the torso;
 - 2) without touching the head of the carpet (half-throw);
 - 3) capture of the torso and wrists of different names;
 - 4) capture of the torso and forearm of the same name from the outside;
 - 5) capturing the torso and lining the arm;
 - 6) capture of different wrists and foot involvement of the foot;
 - 7) grabbing the torso and lining the hip of the same name from the inside;
 - 8) capture of the torso and shoulder of different names from the side;
 - 9) capture of crossed legs;
 - 10) grasping the torso and wrist with both hands;
 - 11) running under the opponent;
 - 12) grabbing the far shoulder with the lever in the direction opposite to the captured hand.
 - 13) grabbing the far shoulder with a lever in the direction of the captured hand
- Improving protective technical and tactical actions on the ground floor.

Depending on the peculiarities of the body structure, the length of the limbs, the level of physical fitness, the options of protection-passive or active were worked out.

With passive defense, the task was given not to open up, not to make unnecessary movements, not to give the opponent the enthusiasm he needed. If the opponent manages to capture, then in this case – not to aggravate the situation and not to counterattack, but only to stay on the floor and not be in a dangerous position.

With active defense, the attacker when trying to capture the opponent or take the main action (reception) covers him or conducts a counter-reception. Fighters with tense muscles were not recommended to go to active defense. Moreover, we noted that currently the share of passive defense is growing in the conditions of competitions, active defense is resorted to much less often.

Improving counterattack technical and tactical actions.

In forming the arsenal of counterattacking we took into account the speed of reaction and efficiency of thinking of athletes. In the process of training, students learned to use weaknesses in the training of opponents, namely:

- 1) insufficient physical strength;
- 2) attacks by the predicted and expected reception;
- 3) lack of effective preliminary preparation of reception;
- 4) knowledge of the technical arsenal of rivals;
- 5) execution of the attack by the opponent from an awkward position;
- 6) failure to complete the attack due to uncertainty;
- 7) untimely (early or late) relaxation in the last phase of the attack;
- 8) short-term delay (pause) in motion;
- 9) gross violation of the biomechanical structure of movement.

Countermeasures were performed both directly at the time of the attack and after defensive actions, both by creating conditions for the opponent's attack (challenge, disclosure, deceptive movements, demonstration of fatigue) and without preparation by anticipating the enemy's attacking actions.

Improving highly effective, amplitude technical and tactical actions.

According to the current rules, a throw with a large amplitude is estimated at 5 points, and the wrestler who performed it wins in one period of the fight.

In the course of pedagogical observations we found that in the conditions of high-ranking competitions throws by deflection are performed very rarely. Usually, they mostly try to spend in fights with deliberately weak opponents. Thus possession of the technique of a throw by a deflection gives confidence for cross capture and limits activity of the opponent. We also took into account that there are certain biomechanical differences in the performance of the throw in training and competitive conditions. This is mainly due to the nature of the opponent's resistance in competitions, the state of sportsmanship and the quality of technical training in the initial stages of freestyle wrestling.

In the process of technical and tactical training, athletes improved the actions to bring the opponent out of balance and the technique of lining to create active rotation in the vertical axis.

To ensure the reliability and efficiency of amplitude throws, athletes have improved various ways of entering the reception (methods of tactical training and various hobbies),

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

Абдуллаєв Алтай – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, заслужений тренер України

Александрович Тетяна – кандидат філологічних наук, доцент кафедри гуманітарно-мистецьких дисциплін та технологій легкої промисловості Київського національного університету технологій та дизайну

Барсукова Олена – кандидат географічних наук, доцент кафедри агрометеорології та агроєкології Одеського державного екологічного університету

Безбородько Марія – викладач кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Української медичної стоматологічної академії

Бєлікова Інна – кандидат медичних наук, доцент кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Української медичної стоматологічної академії, Полтава

Божко Людмила – кандидат географічних наук, доцент кафедри агрометеорології та агроєкології Одеського державного екологічного університету

Галів Микола – доктор педагогічних наук, професор, декан історичного факультету Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Годлевський Петро – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонської державної морської академії

Голованова Ірина – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Української медичної стоматологічної академії, Полтава

Гришко Світлана – кандидат географічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної географії і геології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Гудзієнко Людмила – магістр образотворчого мистецтва, декоративного мистецтва, реставрації, мистецтвознавець

Гжесяк Ян (Grzesiak Jan) – д-р габ., професор кафедри педагогіки та соціальної праці Державної вищої професійної школи в Коніні (Польща)

Данилюк Ігор – викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Національної Академії Національної гвардії України

Зимомря Іван – доктор філологічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та практики перекладу Ужгородського національного університету

Зимомря Микола – доктор філологічних наук, професор, завідувач кафедри германських мов і перекладознавства Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

Іваненко Володимир – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Ільницький Василь – доктор історичних наук, професор, завідувач кафедри історії України Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, доцент кафедри мобілізаційної, організаційно-штатної, кадрової роботи та оборонного планування Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Каліна Катерина – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Котова Олена – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Краснобойкий Юрій – кандидат фізико-математичних наук, доцент кафедри фізики та інтегративних технологій навчання природничих наук Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Краснова Оксана – викладач кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Української медичної стоматологічної академії

Круглик Микола – старший викладач Херсонської державної морської академії

Кундій Жанна – кандидат педагогічних наук, керівник Навчально-наукового медичного інституту Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава

Купрєєнко Максим – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Леві-Джордж Ольга – докторант кафедри зарубіжної літератури та слов'янських мов Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Леонтьєв Олег – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Леонтьєва Інна – старший викладач кафедри спортивних дисциплін Луганського національного університету імені Тараса Шевченка

Літвінов Костянтин – кандидат технічних наук, доцент кафедри комп'ютерно-інтегрованих систем управління Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля (м. Сєвєродонецьк)

Ляхова Наталія – кандидат медичних наук, викладач кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Української медичної стоматологічної академії, Полтава

Максимчук Анатолій – старший викладач кафедри образотворчого мистецтва та дизайну Житомирського державного університету імені Івана Франка

Малинка Микола – старший викладач кафедри гуманітарно-мистецьких дисциплін та технологій легкої промисловості Київського національного університету технологій та дизайну

Мельничук Людмила – кандидатка мистецтвознавства, доцентка кафедри теорії і історії мистецтв Харківської Державної академії дизайну і мистецтв

Непша Олександр – асистент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Непша Олександр – старший викладач кафедри фізичної географії і геології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
Нікіфоров Карен – аспірант кафедри історії України Київського університету імені Бориса Грінченка

Павленко Віта – доцент кафедри педагогіки, професійної освіти та управління освітніми закладами Житомирського державного університету імені Івана Франка

Піддубна Оксана – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри образотворчого мистецтва та дизайну Житомирського державного університету імені Івана Франка

Пліт-Каліновська Ізабела (Plieth-Kalinowska Izabela) – д-р., Університет імені Казимира Великого в Бидгощі (Польща)

Плужнікова Тетяна – старший викладач кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Української медичної стоматологічної академії

Польовий Анатолій – доктор географічних наук, професор кафедри агрометеорології та агроекології Одеського державного екологічного університету

Поркуян Ольга – доктор технічних наук, професор кафедри комп'ютерно-інтегрованих систем управління Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля (м. Северодонецьк)

Прохорова Лариса – кандидат геологічних наук, доцент, завідувачка кафедри фізичної географії і геології Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Ребар Інесса – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, майстер спорту міжнародного класу з вільної боротьби

Рибачок Роман – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, кандидат в майстри спорту з боксу

Романова Наталя – професор кафедри німецької та романської філології Херсонського державного університету

Саратовський Олександр – старший викладач Херсонської державної морської академії

Стенцель Йосип – доктор технічних наук, професор, завідувач кафедри комп'ютерно-інтегрованих систем управління Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля (м. Северодонецьк)

Суханова Ганна – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Ткаченко Ігор – доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізики та інтегративних технологій навчання природничих наук Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Ткаченко Ірина – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри пропедевтики терапевтичної стоматології Української медичної стоматологічної академії, Полтава

Трубавіна Ірина – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Національної Академії Національної гвардії України

Ушаков Віктор – старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Федишин Мар'яна – викладач кафедри прикладної лінгвістики Ужгородського національного університету

Харченко Наталія – доктор економічних наук, доцент кафедри соціальної медицини, громадського здоров'я, організації та економіки охорони здоров'я з лікарсько-трудовою експертизою Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава

Ющенко Юлія – кандидат філософських наук, доцент кафедри філософії та суспільних наук Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава

Яровенко Тетяна – кандидат філологічних наук, викладач української літератури Харківського кооперативного торгово-економічного коледжу

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

ROZWÓJ NOWOCZESNEJ EDUKACJI I NAUKI –
STAN, PROBLEMY, PERSPEKTYWY.

TOM IV: ZMIANY I SYNERGIA W ROZWOJU NAUK I EDUKACJI

РОЗВИТОК СУЧАСНОЇ ОСВІТИ І НАУКИ:
РЕЗУЛЬТАТИ, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ.

TOM IV: ЗМІНИ ТА СИНЕРГІЯ В РОЗВИТКУ НАУКИ ТА ОСВІТИ

*Наукові редактори –
Ян Г'жесяк, Іван Зимомря, Василь Ільницький*

Дизайн обкладинки – Олег Лазебний

*Редакція не завжди поділяє думки авторів, за зміст, достовірність
інформації та точність цитувань відповідальності не несе.
При передруці статей посилання на збірник є обов'язковим.*

Здано до набору 09.11.2020 р. Підписано до друку 20.03.2020 р.
Гарнітура Times. Формат 60x84 1/16.
Друк офсетний. Папір офсетний.
Ум. друк. арк. 16,97. Зам. № 1991
Наклад 300 примірників

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців,
виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції Серія ДК № 2509 від 30.05.2006 р.

Друк ПП «П'ОСВІТ»
Адреса: вул. І. Мазепи, 7, м. Дрогобич, 82100 Україна
тел. факс (03244) 2-23-35, тел.: 3-38-50, 2-23-76.
E-mail: posvitdruk@gmail.com