МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНОЇ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій спорту та реабілітації
Кафедра технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему **«ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНІЙ ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ»**

Здобувача вищої освіти другого магістерського рівня, II курсу, групи ФКМ-24-2,
спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Фізична культура і спорт»
_____ Нещерецький Артем Павлович

Науковий керівник _____ (підпис) Качур І.В., кандидат біологічних наук , доцент

Керівник освітньо-професійної програми _____ (підпис) Головащенко Р.В кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри
протокол від «27» 01 2026 № 10

Завідувач кафедри _____ (підпис) Лаврентьєв О.М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація №_____ _____ _____
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 10.02.26 27.01.26 _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту _____ 10.02.26 _____
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ Г. П. Грибан
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії: _____ Р. В. Головащенко
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І. Ш. Мамчасовий
(підпис) (ініціали, прізвище)

_____ І. В. Кауф
(підпис) (ініціали, прізвище)

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30			
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10			
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5			
4. Рецензент	від 0 до 5			
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50			
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1. Доповідь	від 0 до 10			
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5			
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25			
4. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10			
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50			
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100			

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
				Г.П. Грибан Р.В. Головченко І.Ю. Мелихсетов І.В. Кочур О.М. Сафарова

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую

Завідувач кафедри технологій оздоровлення
та фізкультурно-спортивної реабілітації
_____ О.М. Лаврентьєв
«__12__» 12. 2024 р.

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувачу вищої освіти

Нещерецький Артем Павлович

Тема випускної дипломної роботи: «Індивідуалізації техніко-тактичної підготовки спортсменів у сучасній вільній боротьбі».

Затверджена наказом ректора від «_12__» _грудня_2024_ № 1867

1. **Строк здачі закінченої роботи** _20.01.2026 року
2. **Цільова установка**

Мета роботи - дослідити особливості індивідуалізованого підходу при удосконалені методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю..

Об'єкт дослідження Тренувальний процес у вільній боротьбі..

Предмет дослідження – вплив індивідуалізованого підходу в техніко-тактичній та фізичній підготовці борців вільного стилю.

База дослідження_– КПНЗ Київської обласної ради Київська обласна комплексна ДЮСШ.

3. Теоретичні аспекти підготовки спортсменів у сучасній вільній боротьбі. Техніко-тактична підготовка борців з урахуванням морфо-функціональних та кваліфікаційних відмінностей . Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів з вільної боротьби. Характеристика експериментальної методики індивідуалізації техніко-тактичних дій борців з вільної боротьби. Ефективність експериментальної методики індивідуалізації техніко-тактичних дій борців з вільної боротьби на основі аналізу динаміки спортивно-технічних показників.

4. **Перелік графічного матеріалу** - 6 таблиць, 1 рисунок..

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретичні аспекти дослідження організаційних особливостей підвищення рівня технічної підготовки юних гірськолижників у системі багаторічного тренування».
Сутність понять «технічна підготовка», «змагання», «функціональний стан».
Організаційні тренувального процесу юних гірськолижників під час підготовки до змагань
Формування спеціальних якостей
Основні теоретичні концепції тренувального процесу в гірськолижному спорті
Аналіз дослідження підготовленості спортсменів до змагальної діяльності
Актуальність теми «дослідження х особливостей ї підготовки юних гірськолижників на етапі перед змагальної підготовки
Практичні основи дослідження організації роботи з формування готовності до змагань.
Проведення експериментального дослідження рівня підготовки юних гірськолижників на етапі перед змагальної підготовки на прикладі Сколівська дитячо-юнацька спортивна школа
Кількісний та якісний аналіз ефективності рівня підготовки юних гірськолижників у системі багаторічного тренування

6. Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4

1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2024	12.12. 2024
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	березень 2025	28.03. 2025
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	Червень 2025	17.06. 2025
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2025	16.09 2025
5.	Впровадження розробленої методики за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2025	28.11. 2025
6.	Формування загальних висновків	грудень 2025	18.12. 2025
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2026	22.01. 2026
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2026	30.01.2026
9.	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	10.02.2026

7. Дата видачі завдання 12.12 2024 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **І.В. Качур**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **Р.В. Головащенко**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **А. П. Нещерецький**

ЗМІСТ

ВСТУП	……	10
РОЗДІЛ І.	1.СУЧАСНІ АСПЕКТИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ…….	14
	1.1. Загальна характеристика компонентів техніко-тактичної підготовки спортсменів……	16
	1.2. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів у різних видах боротьби……..	16
	1.3. Техніко-тактична підготовка борців з вільної боротьбі з урахуванням статевих, вікових та кваліфікаційних відмінностей……..…….	23
	Висновки до І розділу	26
РОЗДІЛ ІІ.	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ……	27
	2.1. Методи дослідження ……	27
	2.2. Організація дослідження……...	29
РОЗДІЛ ІІІ.	КЕРУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ БОРЦІВ НА ОСНОВІ ОПТИМАЛЬНОСТІ РУХОВИХ ДІЙ……..	35
	3.1. Аналіз результатів педагогічного тестування спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у вільній боротьбі……...……...	35
	3.2. Методичні рекомендації щодо використання розробленої програми для покращення техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьбі на основі оптимальності рухових дій	36
	Висновки до ІІІ розділу …….	39
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....		41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ….....		43

ВСТУП

Актуальність роботи.

Українська школа вільної боротьби посідає провідні позиції у світі завдяки ефективній системі підготовки висококваліфікованих спортсменів, що сформувалася на основі сучасних концепцій спортивної науки та багаторічних досягнень вітчизняної практики.

Вільна боротьба є одним із видів спорту, який забезпечує гармонійний розвиток молодого покоління. Розгалужена мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР) та спортивних клубів сприяє масовому залученню дітей до занять боротьбою та формує резерв для національного спорту [1, ст. 130–135].

Силові єдиноборства, зокрема боротьба, належать до найдавніших і найдоступніших форм рухової активності, спрямованих на подолання опору суперника чи обтяження. Ця особливість робить їх прикладними видами спорту, що мають значний виховний потенціал: вони формують сміливість, ініціативність, наполегливість та інші морально-вольові якості.

Саме тому боротьба та інші силові види спорту входять до програмних засобів фізичного виховання, забезпечуючи всебічний фізичний розвиток дітей та підлітків.

Зростання спортивних результатів у вільній боротьбі значною мірою залежить від побудови ефективної системи підготовки, яку можна визначити як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування.

Він базується на врахуванні закономірностей формування рухових якостей, психічних можливостей дітей і підлітків, а також особливостей їхньої адаптації до фізичних та психічних навантажень [2, ст. 4-12].

Це зумовлює необхідність постійного пошуку нових педагогічних рішень для вдосконалення системи підготовки юних борців.

Вагомий внесок у розробку програмно-методичного забезпечення вільної боротьби зробили наукові праці А Ананченко К.В, Хацаюк О.В, Загура Ф.І, Огньова Л.Ю. Проведений аналіз спеціальної літератури дозволив

окреслити особливості системи підготовки юних спортсменів у секційних заняттях з боротьби.

Важливим чинником, що визначає навчально-тренувальну та змагальну діяльність борців, є правила змагань. Навіть незначні їх зміни впливають на якісні та кількісні показники виступів, а також на методику підготовки спортсменів [3].

З метою підвищення видовищної сутички правила постійно вдосконалюються: скорочується тривалість поєдинків, стимулюється активна боротьба, уточняється система оцінювання прийомів.

Водночас це створює певну невідповідність між змістом підготовки та новими вимогами, що може призвести до зниження результативності спортсменів.

Останні роки характеризуються кардинальними змінами у правилах вільної боротьби, що актуалізує необхідність подальшого вдосконалення методики підготовки борців з урахуванням нових вимог змагальної діяльності. Саме це визначає актуальність проведеного дослідження.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Попри загальний спад результатів українського спорту на міжнародній арені, представники вільної боротьби стабільно здобувають призові місця на провідних змаганнях – чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.

В умовах зростаючої конкуренції збереження та посилення лідерських позицій українських борців потребує постійного вдосконалення науково-методичного забезпечення їхньої підготовки [4, ст. 20–24].

Перспективи науково-практичних досліджень у сфері спортивної боротьби визначаються працями провідних вітчизняних і зарубіжних

фахівців (Арушанян Е., Пітин М., Харченко-Баранецька Л. Бойченко Н.В, Тропін Ю.М, Алексєєва І.А, Пилипець О.В, Демченко Н.В. та ін.).

Значний інтерес становлять роботи, що аналізують підготовку борців відповідно до вимог сучасної моделі спортсмена-чемпіона (Веретельникова Н.А, Романенко В.В, Тропін Ю.М.) [11, ст. 32–35].

Разом із тим, низка тренерів і дослідників наголошує, що техніко-тактична підготовка борців залишається проблемною сферою. Спортсмени, які володіють широким арсеналом техніко-тактичних дій, є радше винятком.

Це пояснюється тим, що навчальні програми часто включають складні елементи без урахування індивідуальних можливостей та специфіки змагальних ситуацій, що призводить до надмірного розтягування процесу підготовки.

Подальший розвиток вільної боротьби, орієнтований на підвищення видовищності, можливий лише завдяки тісній співпраці науковців і практиків. При цьому особливу увагу слід приділяти вирішенню індивідуальних завдань удосконалення майстерності спортсмена.

Навчально-тренувальний процес борців має бути організований таким чином, щоб формування навичок відповідало запланованому рівню результативності та специфіці спортивної діяльності. Успішність реалізації основних рухових дій у поєдинку залежить від володіння різними стратегічними та тактичними прийомами, які забезпечують ефективність протягом усього змагання.

Тактика розглядається як невід’ємна складова майстерності, тісно пов’язана з технікою та здатністю використовувати домінуючі якості (зокрема вольові), враховуючи особливості суперника та конкретну ситуацію [6].

Підвищення ефективності управління підготовкою спортсменів можливе лише за умови чіткого визначення характеристик тренувальної та змагальної діяльності, що враховують індивідуальні типи техніко-тактичних манер ведення боротьби та типологічні особливості нервової системи. Саме тому обраний напрям досліджень є своєчасним і актуальним.

Мета роботи: дослідити особливості індивідуалізованого підходу при удосконалені методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю.

Завдання роботи:

1. Вивчити стан проблеми удосконалення методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю.

2. Дослідити особливості побудови тренувань борців вільного стилю з урахуванням індивідуалізованого підходу.

3. Експериментально підтвердити ефективність застосування індивідуалізованого підходу при удосконалені методики техніко-тактичної та фізичної підготовки борців вільного стилю.

Об'єкт дослідження: Тренувальний процес у вільній боротьбі.

Предмет дослідження: вплив індивідуалізованого підходу в техніко-тактичній та фізичній підготовці борців вільного стилю.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Науково-практична значимість одержаних результатів полягає у можливості використання результатів проведених досліджень для покращення планування та керування фітнес-програмою для клієнтів фітнес-

центру. Розробки програми можуть бути корисними для фітнес-тренерів, інструкторів із оздоровчого фітнесу, спеціалістів з фізичної рекреації.

Розроблені рекомендації можуть бути використані тренерами при плануванні та проведенні занять з вільної боротьби.

Апробація результатів роботи. Результати дослідження опубліковано в Нещерецький А. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Матеріали науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання] : збірник матеріалів (м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р.). – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – С. ….

РОЗДІЛ І. СУЧАСНИЙ СТАН ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ

1.1. Теоретичні аспекти підготовки спортсменів у сучасній вільній боротьбі.

Вагомий внесок у розробку системи підготовки юних борців здійснили наукові праці Андрійцев В.О., де підкреслюється значення спорту у формуванні світогляду молодого покоління, обґрунтовуються основи дитячого спорту, визначаються методи та форми підготовки спортивного резерву, а також ефективні засоби його реалізації [3, ст. 14].

Багато досліджень акцентують увагу на тому, що цілісність системи підготовки забезпечується завдяки певній структурі, яка включає стійкий порядок об’єднання компонентів, їх послідовність та закономірні взаємозв’язки [4-16].

Згідно з фахівцями, система підготовки юних борців характеризується:

оптимальним співвідношенням параметрів навантажень (обсяг, інтенсивність, спрямованість);

механізмом взаємодії компонентів змісту підготовки (загальна та спеціальна фізична, технічна, тактична підготовка);

встановленим порядком чергування етапів тренувального та змагального процесів (заняття, їх частини, періоди, цикли) [7-21].

Наукові дані свідчать, що початковий етап підготовки є ключовим у багаторічному процесі спортивного вдосконалення. Його основні завдання включають:

формування стійкого інтересу до занять спортом;

розвиток широкого спектру рухових навичок;

зміцнення здоров’я дітей;

різнобічну фізичну підготовку;

усунення недоліків фізичного розвитку;

оволодіння технікою вільної боротьби;

освоєння допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Початкова підготовка передбачає не лише правильний добір засобів, але й створення комфортного психологічного клімату для новачка-спортсмена.

Загалом система підготовки спрямована на формування всебічно фізично розвинених борців, здатних витримувати значні фізичні та психічні навантаження. Спортивне тренування розглядається як педагогічний процес, що включає:

фізичну підготовку – розвиток основних фізичних якостей;

технічну підготовку – оволодіння прийомами та навичками ведення поєдинку;

морально-вольову підготовку – виховання вольових якостей, необхідних для досягнення перемоги [7].

Ефективність фізичного виховання юних борців залежить від науково обґрунтованого вибору засобів і методів підготовки протягом тривалого тренувального процесу.

Повноцінна фізична підготовка складається з двох взаємопов’язаних компонентів – загальної та спеціальної, що дозволяє оптимально організовувати навантаження та застосовувати різні методичні підходи.

При цьому засоби розвитку фізичної підготовленості повинні враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості юних борців [8, ст. 18-31].

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток ключових фізичних якостей, необхідних для успішного виступу у вільній боротьбі: спритності, швидкості, гнучкості, витривалості та сили. Засобами її реалізації є:

- загальні вправи, що відповідають вимогам змагальної діяльності;

- спеціально-підготовчі вправи, орієнтовані на розвиток м’язових груп, які відіграють провідну роль у виконанні технічних дій.

Загальна фізична підготовка має на меті всебічний фізичний розвиток юних спортсменів, формування базових фізичних якостей, які хоча й не є специфічними для боротьби, проте забезпечують комплексне підвищення функціональних можливостей організму.

Вона сприяє гармонійному розвитку, зміцненню м’язової системи, покращенню роботи органів і систем, розвитку координації рухів, швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Вибір конкретних засобів тренування має враховувати індивідуальні особливості спортсмена, традиції та наявні можливості спортивної бази [9].

Засоби загальної фізичної підготовки юних борців:

ходьба, біг, стрибки, метання, переповзання;

вправи для розвитку рівноваги;

загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою, гімнастичною палицею, гирями;

вправи з невеликим навантаженням;

рухливі та спортивні ігри;

елементи легкої атлетики;

вправи на гімнастичних снарядах;

плавання та стрибки у воду.

Організація тренувального процесу:

Загальна і спеціальна фізична підготовка повинні бути рівномірно розподілені протягом річного тренувального циклу – підготовчого, змагального (основного) та перехідного періодів. При цьому їхні пропорції та завдання змінюються відповідно до потреб кожного етапу.

На початковому етапі навчання особлива увага приділяється саме загальній фізичній підготовці, яка є фундаментом для різнобічного розвитку та підвищення функціональних можливостей організму юних борців [10, ст. 24–38].

Ігрова манера ведення поєдинку характеризується здатністю спортсменів спонтанно виконувати атакуючі та захисні дії з урахуванням конкретної ситуації, використовуючи помилки суперника та концентруючись на зустрічних і відповідних діях. Такі борці є своєрідними універсалами у техніці: вони однаково успішно застосовують у стійкі кидки в сиди, поворотом, під коміром, збиттям, а в партері – задушливі та больові прийоми.

Морфо-функціональні показники спортсменів цього стилю є середніми, що вважається оптимальним для відповідної вагової категорії [10, ст. 237].

Борці силового стилю відзначаються високим рівнем фізичного розвитку та вмінням виконувати технічні дії при щільних захопленнях, ведучи сутичку на ближній дистанції з використанням прийомів виведення з рівноваги.

У стайці вони частіше застосовують кидки скручуванням, з прогином чи нахилом, а в партері – перевороти та утримання. Морфологічно такі спортсмени мають відносно низький зріст, короткі ноги, подовжений тулуб і широку ступню, що забезпечує нижче розташування центру мас та більшу площу опори.

Це підвищує стійкість і дозволяє ефективно використовувати фізичну силу та короткі важелі для виконання «підйомних» дій [12, ст. 16–25].

Темповий стиль ведення боротьби вирізняється високою руховою активністю та широким арсеналом техніко-тактичних дій. Спортсмени цього стилю здатні підтримувати високий темп поєдинку від початку до кінця, безперервно проводячи атаки навіть у стані стомлення.

У стійкі вони переважно застосовують кидки з поворотом, а в партері – задушливі прийоми. Морфологічні особливості таких борців включають більшу довжину тіла, довші кінцівки, меншу стійкість, але водночас – кращу функціональну підготовленість, значну життєву ємність легень (ЖЄЛ) та високу рухливість [13, ст. 30].

1.2. Техніко-тактична підготовка борців з вільної боротьбі з урахуванням статевих, вікових та кваліфікаційних відмінностей.

Як зазначають численні дослідники, на етапі початкової підготовки тренувальні заняття юних борців не повинні включати значні психічні та фізичні навантаження. Це допускає використання відносно монотонного та одноманітного матеріалу, що відповідає віковим особливостям дітей.

Фахівці підкреслюють, що на цьому етапі основна увага має приділятися засвоєнню різноманітних підготовчих вправ без прагнення до формування стійких рухових навичок чи стабілізації техніки. Саме в цей

період закладається «технічна база» юних борців, тобто здатність опановувати широкий спектр рухових дій, що створює фундамент для подальшого вдосконалення технічної майстерності. Рекомендована частота занять – 2–3 рази на тиждень тривалістю 40–60 хвилин [14, ст. 13-27].

За даними Ю.В. Тупєєва, на початкових стадіях тренування загально розвивальні вправи можуть становити до 85–90% від загального обсягу фізичної підготовки, тоді як спеціальні вправи – лише 10–15%.

Обсяг вправ високої інтенсивності має збільшуватися поступово, з обов'язковим контролем навантажень у період активного росту дітей [16, ст. 2–3].

Щодо методичних підходів існують різні точки зору. Одні дослідники вважають найбільш ефективним використання рухливих ігор та вправ, що підвищують емоційність занять і сприяють розвитку фізичних якостей. Інші наголошують на доцільності комплексного методу, який поєднує ігрові вправи та спеціалізовані підготовчі комплекси.

Для досягнення високих результатів на початковому етапі необхідно приділяти значну увагу основам технічної підготовки – оволодінню базовими прийомами та навичками, а також умінню правильно будувати поєдинок із будь-яким суперником.

Аналіз літератури виявив проблему – відсутність чітко розробленої методики навчання техніці на початкових етапах. Існуючі програми часто не враховують вікові особливості юних борців і значною мірою повторюють методики, що застосовуються на більш високих рівнях підготовки.

Недостатньо дослідженими залишаються питання:

які саме прийоми, захисти та контрприйоми слід опановувати протягом року;

кількість повторень кожного прийому на занятті;

застосування вивчених елементів не лише у тренувальному процесі, але й у змагальних умовах [15].

Відсутність системного підходу у такому технічно складному виді спорту, як вільна боротьба, може призвести до нерівномірного формування навичок та зниження результативності спортсменів. Основні прийоми, стійки, їх варіації та базові техніко-тактичні дії є невід'ємними компонентами технічної майстерності.

Недоліки у цій сфері можуть залишатися непомітними у молодому віці завдяки компенсуючому впливу високого рівня фізичної підготовки.

Покращення якості навчально-тренувального процесу потребує глибокого аналізу змагальної діяльності борців вільного стилю. На думку Ю.Д. Железняка, ключову роль у змагальній практиці відіграють саме базові техніко-тактичні дії спортсменів.

Дослідження свідчать, що у процесі навчання юних борців необхідно розрізняти основні та додаткові рухи. Основні рухи становлять фундамент техніки вільної боротьби й оволодіння ними є обов'язковим завданням. Додаткові рухи додають індивідуальності техніці спортсмена, формуючи його унікальний стиль.

На початковому етапі підготовки основна техніка включає комбінації базових прийомів, що сприяє формуванню комбінаційного стилю боротьби. Ефективність таких комбінацій пояснюється втратою стійкості суперника після першої атаки. Комбінації розробляються так, щоб у кінцевому результаті борець зберігав стабільність у певному напрямку.

У контексті структуризації поєдинку дослідники виділяють поняття «обсяг достатньої техніки», який визначається як мінімальний набір

технічних дій, що дозволяють борцю виконувати тактичні завдання. Це відповідає базовому рівню техніко-тактичних дій, достатньому для ведення поєдинку, але ще не забезпечує високої спортивної майстерності [17, ст. 12–15].

Вирішуючи завдання технічної підготовки, слід враховувати методичне протиріччя:

виконання рухів на низькій швидкості формує правильну техніку, але не дозволяє застосовувати її на максимальній швидкості;

виконання прийому на високій швидкості ускладнює одночасне досягнення точності та швидкісних показників.

Вихід із цього протиріччя полягає у чергуванні обох підходів та виконанні рухів на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості.

Тренувальний процес має бути організований так, щоб збагачення руховими навичками відбувалося системно та безперервно. Це передбачає визначення рухів, які необхідно довести до рівня навички, та тих, що потребують періодичного повторення.

За . Golokha V., Romanenko V., особливу увагу слід приділяти вивченню нового руху після доведення попереднього до рівня вміння, з подальшим періодичним поверненням до нього [12, ст. 12–18].

У навчально-тренувальному процесі необхідно дотримуватися дидактичних принципів:

доступності та індивідуалізації;

послідовності та систематичності;

свідомості та активності;

наочності.

Принцип доступності є ключовим, адже засвоєння матеріалу можливе лише тоді, коли він відповідає рівню підготовленості учня. Індивідуалізація передбачає добір матеріалу оптимальної складності – не надто простого, щоб утримати увагу, і не надто складного, щоб бути посильним.

Особливе значення мають принципи «від простого до складного» та «від легкого до важкого», що забезпечують поступове ускладнення прийомів за фізичною та координаційною складністю. А.Г. Лапаєва доповнює класичні принципи двома додатковими – наступності та перспективності.

На думку Данько Г.В. та А.Г. Лапаєвої, техніко-тактичне озброєння має відповідати індивідуальним особливостям юних борців та прогнозованому еталону майбутніх чемпіонів після 4–6 років тренувань [19, ст. 231].

Окремо слід враховувати час складної реакції, який відіграє важливу роль у прийнятті рішень у спортивних єдиноборствах. Він найменший у осіб зі слабкою та сильною нервовою системою, і найбільший – у спортсменів із середньою силою нервової системи. Це пояснюється структурою складної реакції, яка включає:

час простої реакції (виявлення сигналу та організація відповідної дії);

час диференціювання подразника та прийняття рішення («центральна затримка»).

Встановлено, що час центральної затримки є меншим у спортсменів із сильною нервовою системою, що, ймовірно, пояснюється їх здатністю до більшої концентрації уваги у складних ситуаціях. Це забезпечує їм перевагу у виконанні складних реакцій, тоді як спортсмени зі слабкою нервовою системою поступаються у цьому компоненті [18].

Водночас . Камаєв ОІ, Тропін ЮМ, Арнаут ВЮ. наголошують, що така точка зору, некритично запозичена у І.П. Павлова, не має достатніх доказів і

суперечить результатам досліджень останніх десятиліть. Нові дані підтверджують положення про те, що не існує «хороших» чи «поганих» типологічних особливостей нервової системи: кожна з них може проявлятися як позитивно, так і негативно залежно від конкретної ситуації.

Інертність нервових процесів сприяє розвитку доброї рухової пам'яті, але водночас знижує швидкість реагування.

Слабкість нервової системи також має подвійний характер: вона може виступати як позитивним чинником у певних умовах, так і негативним у інших [21, ст. 135–142].

Таким чином, типологічні особливості нервової системи слід розглядати не як перевагу чи недолік, а як фактор, що визначає індивідуальні можливості спортсмена та потребує врахування у навчально-тренувальному процесі.

1.3 Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів з вільної боротьби.

На думку багатьох фахівців, рівень технічної підготовленості спортсмена безпосередньо залежить від розвитку його координаційних здібностей.

Це особливо актуально у вільній боротьбі, яка належить до складно координаційних видів спортивної діяльності. Коробейніков Г.В, Тропін Ю.М, Перевозник В.І, Бочкарев С.В, підкреслюють, що ефективність і результативність техніки юних борців у змагальній діяльності визначається саме рівнем розвитку координаційних якостей [24, ст. 24].

Для вдосконалення координаційних здібностей застосовуються вправи різної складності: від простих, що стимулюють діяльність аналізаторів та

нервово-м’язового апарату, до складних, які потребують максимальної мобілізації координаційних ресурсів .

Дослідники зазначають, що прогалини у техніко-тактичній підготовці на початкових етапах не завжди помітні й компенсуються природними здібностями спортсменів. Проте надалі вони стають серйозною перешкодою для зростання результатів.

Часто перспективні юні борці залишають спорт, переходячи у дорослу категорію, через обмеженість техніко-тактичної підготовки саме тоді, коли необхідно демонструвати високі досягнення [25, ст. 61-78].

Одним із ключових положень теорії фізичного виховання є принцип індивідуалізації. Він передбачає врахування віку, статі, рівня підготовленості та індивідуальних відмінностей фізичних і психічних здібностей спортсменів.

Дотримання принципів доступності та індивідуалізації створює умови для прискореного досягнення поставлених цілей та забезпечує позитивний ефект навчально-тренувального процесу [26, ст. 17–25].

Індивідуалізація реалізується шляхом добору засобів, методів та форм занять, які максимально сприяють розвитку здібностей кожного спортсмена.

Навіть у формально однорідній групі (за віком, статтю чи рівнем підготовленості) важко знайти двох осіб з однаковими функціональними можливостями. Відмінності проявляються у швидкості засвоєння нових рухів, характері адаптації до навантажень та динаміці пристосувальних перебудов організму [27, ст. 21–28].

Врахування індивідуальних особливостей дозволяє не лише вдосконалювати природні дані, але й формувати нові навички, необхідні для всебічного розвитку спортсмена. Особливого значення принцип

індивідуалізації набуває у спеціалізованому спортивному тренуванні, де він забезпечує найповніше розкриття здібностей борця [28, ст. 38–42].

Облік індивідуальних особливостей, що займаються, допомагає цілеспрямовано змінювати окремі властивості та якості індивідуума. Це дозволяє як поліпшити вроджені дані, а й сформувати нові навички, які необхідні всебічного вдосконалення форм і функцій організму котрі займаються.

Такі самі відмінності існують у тому, як відбувається освоєння нових рухів, у характері адаптації організму різні навантаження, у поступовій динаміці його пристосувальних перебудов [29, ст. 51–56].

Особливої значущості принцип індивідуалізації набуває при спеціалізованому спортивному тренуванні, яке має проводитися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена. Це дозволяє найбільш повно проявити його здібності у спорті [30, ст. 23].

Перелік показників індивідуальності спортсмена є надзвичайно різноманітним, що ускладнює їх класифікацію. До них належать:

Фізичний розвиток: будова тіла, пропорції, конституційні особливості.

Фізична підготовленість: витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість та їх поєднання.

Технічна підготовленість: рівень оволодіння прийомами та технічними діями.

Тактична майстерність: здатність ефективно застосовувати техніку у поєдинку.

Психічна підготовленість: вольові та емоційні якості.

Переносимість навантажень: здатність витримувати тренувальні та змагальні навантаження.

Морфологічні та функціональні дані.

Особливості змагальної діяльності.

До індивідуальних особливостей спортсменів традиційно відносять:

показники фізичної підготовленості (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість та їх поєднання);

показники фізичного розвитку (будова тіла, пропорції, конституційні особливості);

рівень технічної підготовленості;

психічну підготовленість;

особливості тактичної майстерності;

морфологічні та функціональні дані;

переносимість тренувальних і змагальних навантажень;

характерні риси змагальної діяльності [31].

Вивчення та систематизація індивідуальних особливостей спортсменів є важливим напрямом науково-методичних досліджень. О.М. Ленц запропонував визначати їх шляхом спостереження за суперниками під час змагань, виділяючи такі показники:

Загальна характеристика борця – вік, спортивний стаж, вагова категорія, стиль і манера ведення сутички, значні перемоги та поразки.

Фізичний розвиток – зріст, довжина кінцівок, вага, величина зниження ваги, рівень сили, швидкості, витривалості та спритності.

Технічна підготовленість – улюблені стійкі, дистанції, прийоми та контр прийоми, особливості їх виконання, умови застосування, способи тактичної підготовки.

Тактична підготовленість – планування та реалізація плану сутички, раціональне використання площі килима, поведінка в різних ситуаціях, переважна тактика, манера боротьби, типові помилки та сильні сторони.

Психічна підготовленість – темперамент, винахідливість, витримка, сміливість, рішучість, наполегливість, воля до перемоги, поведінка у випадку програшу.

Ступінь підготовленості до конкретного змагання [32, ст. 49–58].

Очевидно, що найважливіші індивідуальні особливості спортсменів найповніше проявляються саме у змагальній діяльності. Вони відображаються у манері ведення боротьби, поведінці під час поєдинків, тактичній гнучкості, наборі технічних прийомів, у тому числі «коронних», а також у способах їх підготовки та реалізації.

Майстерність у спортивній боротьбі має виражений інтегральний характер, що полягає у комплексному прояві різних сторін підготовленості спортсмена [33, ст. 50-59].

Одним із вирішальних показників є рівень фізичного розвитку, який включає такі параметри, як зріст, вага, довжина кінцівок, сила, швидкість та витривалість.

З огляду на факторну структуру фізичного розвитку та його тісний взаємозв’язок із рівнем техніко-тактичної підготовленості, низка авторів здійснила класифікацію борців за манерою ведення поєдинків.

Питання статевої диференціації у спортивному тренуванні має багатовимірний характер і охоплює соціально-психологічні, педагогічні та біологічні аспекти. Його вивчення та систематизація є актуальною теоретичною і практичною проблемою, що потребує комплексного дослідження.

Основним положенням є те, що навіть фізично добре розвинені дівчата та жінки повинні тренуватися за іншими методиками, ніж хлопці та чоловіки. На жаль, ця обставина часто ігнорується, хоча моторика жіночого організму відрізняється від чоловічої не лише кількісно, але й якісно [34, ст. 22-25].

Половников ІІ, провів фундаментальне дослідження, присвячене різним аспектам підготовки дзюдоїстів. Він вивчив особливості жіночого організму та встановив відмінності у структурі фізичної й технічної підготовленості спортсменок порівняно з борцями-чоловіками. На основі цих висновків автор розробив аргументовану методику підготовки на етапі спортивного вдосконалення [35, ст. 139].

Попова Ю.І., аналізуючи положення запропонував більш конкретну програму побудови навчально-тренувального процесу борців, яка включає схему розподілу навантажень [37].

Дослідження Руденко В.В, попри певні розбіжності з висновками інших авторів, загалом підтверджують усталені уявлення про індивідуальні особливості спортсменів, що визначають їхню манеру ведення поєдинку [40, ст. 1608].

Цю позицію підтверджують роботи В.Г. Івлєва, та Платонов В.М., які наголошують, що кожен видатний спортсмен є унікальною індивідуальністю. У практиці великого спорту високих результатів досягають як борці, здатні здобувати яскраві перемоги, так і ті, хто виграє «по балах», але демонструє вміння виривати перемогу у вирішальні моменти поєдинку з найсильнішими суперниками.

У більшості випадків такі спортсмени характеризуються сильною та стійкою нервовою системою, що дозволяє їм ефективно регулювати власний

стан у складних умовах, що й стає фундаментом їхніх спортивних досягнень [36, ст. 12–18].

Попова Ю.І. із співавторами, досліджуючи вплив тактичної ситуації на стиль ведення поєдинку, дійшли висновку, що характер діяльності борця проявляється у способах маскування атакуючих дій.

Сильні борці використовують переважно помилкові атаки, змушуючи суперника постійно оборонятися. Вони удвічі частіше, ніж «слабкі», пригнічують активність противника хибними діями. Крім того, сильні спортсмени практично однаково часто застосовують усі види захисту.

Таким чином, стиль ведення боротьби визначається не лише техніко-тактичним арсеналом спортсмена, але й його індивідуальними психофізіологічними особливостями, що проявляються у виборі способів атаки, захисту та маскування дій.

Результати дослідження свідчать, що за частотою застосування різних технічних дій «сильні» борці перевершують «слабких». Вони активно ведуть боротьбу на всіх дистанціях, що дозволяє їм різноманітні готувати атаки. Слабкі ж віддають перевагу лише середній дистанції.

Значні відмінності простежуються і у боротьбі в партері: «слабкі» спортсмени уникають поєдинків лежачи. Це пояснюється тим, що слабкість нервової системи збудження провокує ухилення від активних дій у партері.

Таким чином, хоча формування індивідуального стилю боротьби залежить від багатьох чинників (школа боротьби, рівень розвитку фізичних якостей тощо), його основні риси визначаються типологічними особливостями нервової системи.

Ця обставина має враховуватися тренером у процесі підготовки спортсменів. Формування найбільш ефективного стилю повинно

ґрунтуватися не лише на спостереженнях наставника, а й на результатах вивчення індивідуальних властивостей нервової системи борця [38].

Подібної думки дотримується і Согарь Г.О, який у своїй дисертаційній роботі досліджував взаємозв'язок типологічних властивостей нервової системи та темпераменту дзюдоїстів зі стильовими особливостями ведення боротьби. Автор підкреслює, що через низку невирішених теоретичних і практичних питань індивідуалізація навчання у спортивних єдиноборствах досі має переважно декларативний характер [41, ст. 50].

Проведені дослідження дозволили здобути нові наукові результати.

Співвідношення типологічних комплексів властивостей нервової системи та темпераменту зі стилем ведення боротьби слід розглядати як основу для диференційованого підходу до побудови методики навчання вже з перших етапів занять.

У цьому дослідженні зроблено спробу розробити методику диференційованого навчання техніко-тактичних дій борців із урахуванням їхніх індивідуальних психофізіологічних особливостей.

Серед багатьох напрямів індивідуалізації нині особливий інтерес викликає формування стилю діяльності, що відповідає нахилам та особливостям спортсмена.

Стиль діяльності є однією з ключових умов максимальної реалізації можливостей борця. Особливо це проявляється у різних стилях ведення сутички: силовому, темповому, ігровому.

Формування стилю, адекватного індивідуальним особливостям спортсмена, сприяє більш успішному навчанню та швидшому становленню спортивної майстерності [50-54].

Натомість неврахування цих особливостей і нав’язування неадекватного стилю може гальмувати спортивний прогрес та викликати незадоволеність заняттями боротьбою.

Критерії індивідуалізації

Одним із основних критеріїв індивідуалізації підготовки спортсменів є вивчення вимог майбутніх змагань, що дозволяє адаптувати навчально-тренувальний процес до реальних умов спортивної діяльності [2, ст. 2–3].

Індивідуалізація навчально-тренувального процесу здійснюється за допомогою трьох основних важелів:

варіювання обсягу тренувальних робіт;

регулювання інтенсивності навантажень;

зміна змісту тренувальних завдань.

Якщо питання індивідуального регулювання навантажень мають достатнє наукове обґрунтування, то проблема визначення змісту індивідуальних завдань потребує додаткового ретельного вивчення.

Послідовність вирішення проблеми

Вирішення питання індивідуалізації має здійснюватися у такій послідовності:

Визначення вимог, що висувають майбутні змагання.

Визначення вимог щодо вибору технічних дій.

Зіставлення цих вимог із поточними можливостями спортсмена.

Конкретизація завдань індивідуального вдосконалення [38].

Педагогічний аспект індивідуалізації

Сокирко О. С.,встановив, що індивідуалізація підготовки спортсменів є педагогічним процесом, у якому зміст індивідуальних завдань визначається ступенем неузгодженості можливостей спортсмена за такими параметрами:

мотивація; тактика ведення поєдинку; технічні дії; вимоги майбутніх змагань.

Весь процес індивідуалізації має бути спрямований на усунення цієї неузгодженості [42, ст. 113].

Значення індивідуалізації

Повий та обґрунтований облік індивідуальних особливостей спортсменів сприяє:

раціональному плануванню навчально-тренувального процесу;

точному контролю його перебігу;

своєчасному внесенню корекцій.

Таким чином, індивідуалізація виступає ключовим чинником підвищення ефективності підготовки спортсменів та досягнення високих результатів у змагальній діяльності.

Висновки до І розділу

На основі аналізу та узагальнення літературних джерел та сучасних наукових досліджень спрямовані на удосконалення та наукове обґрунтування системи підготовки борців.

Високе місце серед них займають наукові дослідження, що до важливої ролі базової підготовки, яка формується протягом дитячого та юнацького віку, де закладається фундамент для високих і стабільних спортивних досягнень.

Науковці, тренери, педагоги, лікарі, фізіологи, психологи та інші фахівці постійно винаходять нові, ефективні форми та методи роботи з борцями вільного стилю.

Високий рівень фізичної підготовленості юних борців може тимчасово компенсувати недоліки у технічній підготовці, але для досягнення спортивної майстерності необхідна гармонійна інтеграція технічних та фізичних аспектів підготовки.

У розвитку боротьби техніка і тактика є доцільними лише тоді, коли спортсмени володіють високою швидкістю, витривалістю та координацією.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

У процесі виконання дослідження та розв’язання поставлених завдань застосовувався комплекс методів, що забезпечив отримання необхідної інформації, експериментальних даних та їх подальшу математико-статистичну обробку [39].

1. Методи теоретичного рівня:

теоретичний аналіз та узагальнення;

документальний метод.

2. Методи емпіричного рівня:

педагогічне спостереження;

педагогічний експеримент.

3. Методи математико-статистичної обробки результатів:

визначення середнього арифметичного;

розрахунок стандартного відхилення;

факторний аналіз;

встановлення статистичної достовірності отриманих результатів.

Теоретичні методи

Теоретичний аналіз та узагальнення результатів дозволили чітко визначити об’єкт і предмет дослідження, сформулювати його мету та завдання.

Аналіз науково-методичної літератури був проведений з метою теоретичного обґрунтування необхідності експериментальної частини роботи.

У результаті вивчення 48 джерел вітчизняних та зарубіжних авторів було встановлено взаємозв’язок між методикою підготовки борців та правилами змагань, що передбачає формування спортсмена з індивідуальним атакуючим стилем, достатнім арсеналом техніко-тактичних дій та високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей.

Емпіричні методи

Бесіди з тренерами та спортсменами проводилися для уточнення даних, отриманих під час аналізу літературних та інформаційних джерел, зокрема щодо змісту тренувальної та змагальної діяльності, а також методики її оперативного управління.

Педагогічні спостереження здійснювалися у реальних умовах навчально-тренувального процесу та змагань борців. Об’єктом спостереження була їхня тренувальна та змагальна діяльність, включно з візуальним аналізом поведінки спортсменів.

Інтервальний метод застосовувався при виконанні будь-яких вправ. З фазами відновлення після попереднього навантаження. Кількість серій на занятті не повинна викликати великої втоми [39].

Метод експертних оцінок застосовувався для аналізу змагальної діяльності борців високої кваліфікації та визначення рівня їхньої техніко-тактичної підготовленості. Експертами виступали один суддя міжнародної категорії та три судді національної категорії. Оцінювання техніко-тактичної майстерності здійснювалося за п’ятибальною шкалою (див. таблицю 2.1).

Таблиця 2.1

Критерії оцінки техніко-тактичної майстерності борців при виконанні техніко-тактичних дій

Бали	Критерії оцінки техніко-тактичної дії
1	Техніко-тактична дія виконується повільно і неточно, з неповною амплітудою руху, при розриві захоплення, без контролю суперника у фінальній фазі, а також призводить до втрати рівноваги борця, який проводить прийом
2	Техніко-тактична дія виконується повільно і неточно, з неповною амплітудою руху, при розриві захоплення, без контролю суперника у фінальній фазі
3	Техніко-тактична дія виконується за значними затримками, зриваються захоплення при виконанні і при утриманні суперника у фінальній фазі
4	Техніко-тактична дія виконується з незначними затримками, з недостатньою щільністю захоплення, при виконанні прийому і утримання у фінальній фазі
5	Техніко-тактична дія виконується чітко, разом, з максимальною амплітудою і фіксацією у фінальній фазі

При реалізації педагогічного експерименту з метою виявлення динаміки показників та їх відносної різниці нами визначалися: середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення. Ці математико-статистичні операції здійснювалися з допомогою програмного забезпечення “Microsoft” – “Excel” для Windows XP.

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Ірпінської федерації хортингу протягом трьох місяців.

На першому етапі (січень-вересень 2025р.) проведено аналіз науково-методичної літератури та зміст побудови тренувальних занять борців вільного стилю.

Як показав аналіз наукової літератури, що є в даний час, багато авторів указують на наявність індивідуальних стилів ведення поєдинку в різних видах спорту, і, зокрема, в боротьбі. Проте мало хто з них враховує принципи розділення спортсменів по стилях діяльності тому носять в

основному загальний характер підготовки без врахування на кількісні моделі і без застосування індивідуалізації та принципів математичного і статистичного моделювання. У зв'язку з цим в літературних даних відсутні і чіткі рекомендації з підготовки борців вільного стилю з різними індивідуальними манерами ведення бою.

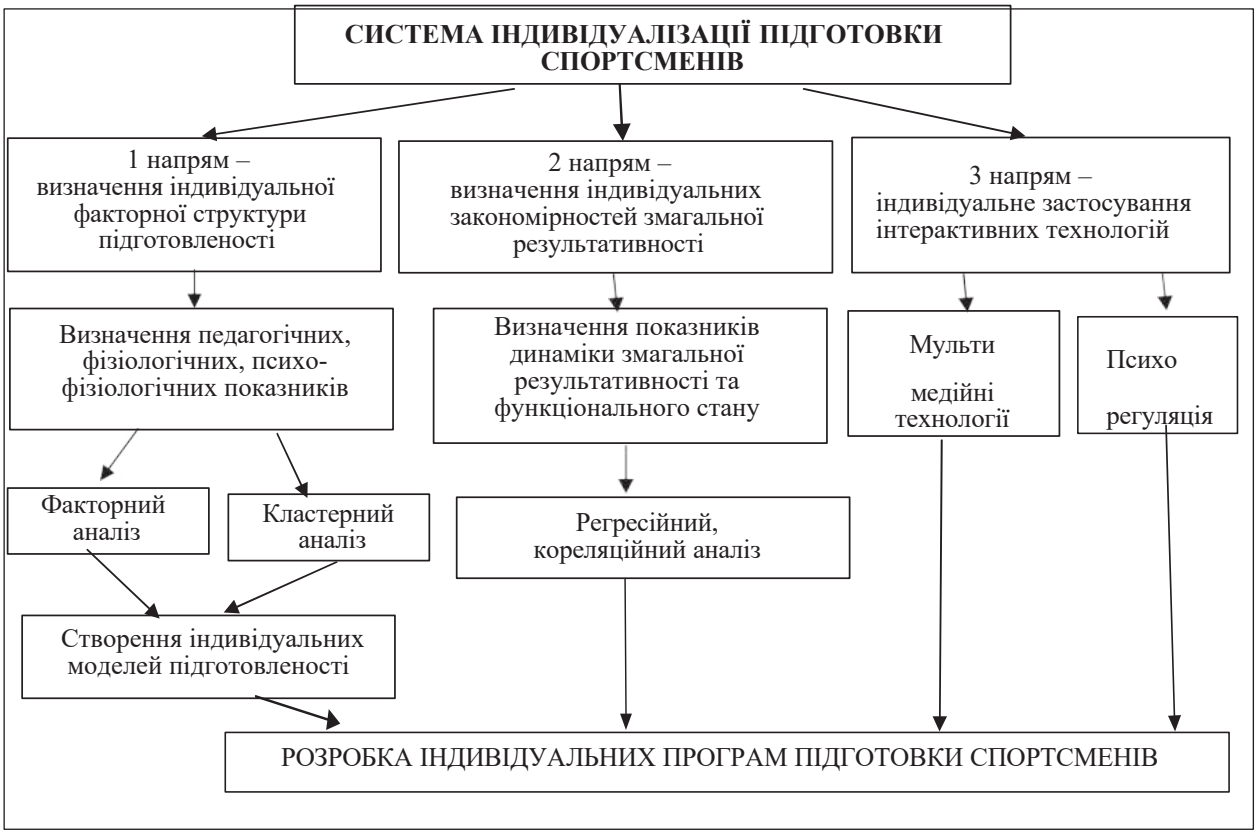


Рисунок 2.1. Система індивідуалізації підготовки спортсменів.

На другому етапі (жовтень-листопад 2025 р.) проведено констатуючий та формувальний експеримент.

На етапі педагогічного експерименту обґрунтовано і практично перевірено вплив запропонованої програми розвитку швидкісно-силових якостей юних борців.

На третьому етапі (грудень 2023 р.) проводився підрахунок отриманих результатів та їх статистична обробка.

Педагогічний експеримент був проведений в групах спортивної підготовки міста Ірпінь. Усього в педагогічному експерименті взяли участь 20 борців вільного стилю, віком 16-18 років.

У педагогічному експерименті взяли участь 10 спортсменів контрольної групи КГ) та 10 - експериментальної групи (ЕГ). Упродовж проведення експерименту ЕГ виконувала вимоги експериментальної програми, яка передбачала цілеспрямоване застосування засобів щодо оптимального індивідуального розвитку спеціальних фізичних якостей, а КГ працювала в межах традиційної програми.

Протягом 3 місяців вихованці обох груп отримували навантаження різних програм. При цьому в ЕГ 63 % часу було відведено на застосування різноспрямованих засобів боротьби (силових, швидкісно-силових, координаційних).

Розроблена програма педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – індивідуальний підхід у розвитку певних фізичних якостей борців вільного стилю.

Впроваджуючи індивідуальні комплекси вправ та засобів відновлення у тренувальний процес борців, очікувалося досягти максимально можливого розвитку фізичних якостей для подальшої вдалої тренувальної та змагальної діяльності.

Орієнтовні тренувальні мікроцикли складався з розвитку певної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження (табл. 2.2.)..

Третій етап роботи (грудень 2025 р.) полягав у опрацюванні отриманих результатів, обговорення результатів проведеного педагогічного експерименту, сформульовані висновки і практичні рекомендації.

Таблиця 2.2.

Мікроцикли тренувальних навантажень борців вільного стилю

День тижня	Спрямованість заняття	Навантаження
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	Помірне
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток сили	Максимальне
П'ятниця	Розвиток швидкості	Середнє
Субота	Масаж і відвідування парної бані	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

Навчально-тренувальний процес в ЕГ складений з урахуванням теоретичних модель змагальної діяльності, раціонального вибору тренувальних засобів. КГ займалася з урахуванням традиційної методики. На початку та наприкінці педагогічного експерименту проводилися тестування фізичних якостей та експертне оцінювання техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю.

РОЗДІЛ ІІІ

КЕРУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ БОРЦІВ НА ОСНОВІ ОПТИМАЛЬНОСТІ РУХОВИХ ДІЙ

3.1. Аналіз результатів педагогічного тестування спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей у вільній боротьбі.

Результати оцінки техніко-тактичних дій борців вільного стилю на початку педагогічного експерименту між контрольною та експериментальної групами не виявили достовірно значущих відмінностей (p>0,05) а результати представлені в (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Середні показники техніко-тактичних дій борців експери-ментальної (n=10) і контрольної (n=10) групи на початку педагогічного експерименту,

№	Техніко-тактичні дії, бали	Група	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Перевороти скручуванням	КГ	3,08 ± 0,10	0,12	>0,05
		ЕГ	3,07 ± 0,09		
2	Перевороти накатом	КГ	3,65 ± 0,08	0,28	>0,05
		ЕГ	3,63 ± 0,09		
3	Перевороти розгинанням	КГ	3,62 ± 0,10	0,60	>0,05
		ЕГ	3,53 ± 0,10		
4	Контрприйоми у партері	КГ	3,08 ± 0,08	0,60	>0,05
		ЕГ	3,02 ± 0,08		
5	Переведення в партер	КГ	3,72 ± 0,08	0,31	>0,05
		ЕГ	3,75 ± 0,07		
6	Кидки прогином	КГ	3,20 ± 0,10	0,22	>0,05
		ЕГ	3,17 ± 0,11		
7	Звалювання	КГ	3,43 ± 0,08	0,15	>0,05
		ЕГ	3,47 ± 0,08		
8	Виштовхування за килим	КГ	3,48 ± 0,12	0,11	>0,05
		ЕГ	3,50 ± 0,09		

У таблиці 3.2 представлені результати тестування фізичної підготовленості борців вільного стилю на початку педагогічного експерименту. Достовірно значущих відмінностей між КГ та ЕГ не виявлено (p>0,05).

Таблиця 3.2

Середні показники фізичної підготовленості борців експериментальної (n=10) і контрольної (n=10) групи на початку педагогічного експерименту

№	Показники	Група	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Біг на 30 м (с)	КГ	5,1±0,54	0,27	>0,05
		ЕГ	5,0±0,30		
2	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	КГ	20,87±0,60	0,85	>0,05
		ЕГ	21,40±0,51		
3	Згинання і розгинання рук в Упорі лежачи (к-ть разів)	КГ	61,6±0,58	0,70	>0,05
		ЕГ	62,2±0,59		
4	Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	192,27±0,32	0,44	>0,05
		ЕГ	195,87±0,27		
5	Вставання з стійки на «міст» за 15 с (к-ть разів)	КГ	9,97±0,68	0,98	>0,05
		ЕГ	10,33±0,53		
6	Відкидання ніг за 15 с (к-ть разів)	КГ	13,97±0,68	0,88	>0,05
		ЕГ	14,33±0,53		
7	Забігання на «мосту» за 15 с (к-ть разів)	КГ	9,51±0,38	0,35	>0,05
		ЕГ	9,31±0,62		
8	Біг на 3000 м (хв.,с)	КГ	13,04±0,78	0,41	>0,05
		ЕГ	13,11±0,72		

Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичних дій, які оцінили експерти у спортсменів контрольної та експериментальної груп після педагогічного експерименту свідчить про достовірність відмінностей між ними, зі збільшенням ефективності виконання прийомів борцями експериментальної групи: перевороти скручуванням (t=2,38; p<0,05), переворот

накатом (t=2,91; p<0,01), перевороти розгинанням (t=2,12; p<0,05), контрприйоми у партері (t=2,27; p<0,05), переведення в партер (t=2,35; p<0,05), кидки прогином (t=3,01; p<0,01), звалювання (t=2,17; p<0,05), виштовхування за килим (t=2,60; p<0,05), (таблиця 3.3).

Таблиця 3.3

Середні показники оцінки техніко-тактичних дій борців контрольної і експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту

№	Техніко-тактичні дії	Групи	$X \pm m$	t	p
1	Перевороти скручуванням	КГ	3,21±0,10	2,38	<0,05
		ЕГ	3,56±0,08		
2	Перевороти накатом	КГ	4,19±0,08	2,91	<0,01
		ЕГ	4,57±0,08		
3	Перевороти розгинанням	КГ	3,83±0,09	2,12	<0,05
		ЕГ	4,10±0,08		
4	Контрприйоми у партері	КГ	3,29±0,08	2,27	<0,05
		ЕГ	3,59±0,08		
5	Переведення в партер	КГ	4,10±0,08	2,35	<0,05
		ЕГ	4,29±0,08		
6	Кидки прогином	КГ	3,47±0,09	3,01	<0,01
		ЕГ	3,89±0,09		
7	Звалювання	КГ	3,79±0,08	2,17	<0,05
		ЕГ	3,98±0,09		
8	Виштовхування за килим	КГ	3,70±0,10	2,60	<0,05
		ЕГ	4,05±0,09		

Порівнюючи середні результати спортсменів наприкінці педагогічного експерименту можна відзначити, що всі показники фізичної підготовленості борців ЕГ достовірно вище, чим показники спортсменів КГ (таблиця 3.4):

- біг на 30 метрів (t=2,12, p<0,05);

- максимальна кількість підтягувань на поперечині (t=2,14, p<0,05); максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи (t=2,25, p<0,05);

- стрибок у довжину з місця (t=2,74, p<0,05);

- вставання з стійки на «міст» за 15 секунд (t=2,76, p<0,05);

- відкидання ніг за 15 секунд (t=2,40, p<0,05);

- забігання на «мосту» за 15 секунд (t=2,24, p<0,05);

- біг на 3000 м (t=2,15, p<0,05)

Таблиця 3.4

Середні показники фізичної підготовленості експериментальної і контрольної групи наприкінці педагогічного експерименту

№	Показники	Група	$\bar{X} \pm m$	t	p
1	Біг на 30 м (с)	КГ	4,9±0,82	2,11	<0,05
		ЕГ	4,8±0,74		
2	Підтягування на поперечині (к-ть разів)	КГ	23,87±0,42	2,14	<0,05
		ЕГ	25,10±0,41		
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (к-ть разів)	КГ	64,6±0,58	2,25	<0,05
		ЕГ	68,2±0,59		
4	Стрибок у довжину з місця (см)	КГ	200,27±0,32	2,74	<0,05
		ЕГ	205,87±0,27		
5	Вставання з стійки на «міст» за 15 с (к-ть разів)	КГ	10,87±0,68	2,76	<0,05
		ЕГ	12,33±0,53		
6	Відкидання ніг за 15 с (к-ть разів)	КГ	15,67±0,34	2,40	<0,05
		ЕГ	17,33±0,35		
7	Забігання на «мосту» за 15 с (к-ть разів)	КГ	10,05±0,38	2,24	<0,05
		ЕГ	11,51±0,62		
8	Біг на 3000 м (хв., с)	КГ	12,45±0,38	2,15	<0,05
		ЕГ	11,21±0,52	0,42	>0,05

У межах проведення педагогічного експерименту здійснювалася перевірка впливу оптимального планування тренувальних засобів на ріст індивідуальних показників у змагальній діяльності. На початку і наприкінці експерименту проводилися контрольні сутички між борцями обох груп (кожен борець провів по два поєдинки).

Як видно з таблиці 3.5 борці ЕГ в наприкінці експерименту здобули набагато більше перемог - 13, ніж спортсмени КГ - 9 перемог. Достроково

вигранних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, в ЕГ - 6 сутичок, а в КГ - 3 зустрічі. Слід зазначити, що в результаті педагогічного експерименту спортсмени експериментальної групи ефективніше вміють готувати зручні ситуації для проведення атакуючих прийомів у сутичці та свідомо керують своїми рухами.

Таблиця 3.5

Результати контрольних сутичок між борцями КГ та ЕГ груп в педагогічному експерименті

№	Найменування елементів змагальної діяльності	ЕГ		КГ	
		На початку	Наприкінці	На початку	Наприкінці
1	Перемоги (кількість)	9	13	8	9
2	Достроково вигранних поєдинків	3	6	4	3
3	Сума вигранних балів	94	135	108	69

3.2. Методичні рекомендації щодо використання розробленої програми для покращення техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьбі на основі оптимальності рухових дій

На основі результатів проведеного експерименту розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на оптимізацію техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

1. Індивідуалізація тренувального процесу

Врахування фізичного стану, рівня спортивної майстерності та психологічних особливостей кожного спортсмена.

Регулярне тестування для корекції навантажень та визначення напрямів подальшого розвитку.

Побудова тренувальних програм з урахуванням індивідуальних можливостей нервово-м’язового апарату.

2. Використання інноваційних технологій

Застосування відеоаналізу для детального розбору техніко-тактичних дій, виявлення помилок та їх усунення.

Використання сучасних методів відновлення (кріотерапія, спеціалізовані відновлювальні тренажери) для підвищення працездатності та скорочення часу відновлення.

3. Розвиток швидкісно-силових якостей

Використання комплексного методу, що передбачає різноманітність вправ.

Застосування засобів силової підготовки: вправи з обтяженням, стрибки, вправи в ударному та ізометричному режимі роботи м’язів.

Використання методів повторних і максимальних зусиль, а також методу долання значного зовнішнього опору.

Дотримання правила: максимальне розслаблення м’язів перед виконанням вибухового зусилля.

4. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки

Вона залежить від:

здатності нервово-м’язового апарату до прояву значних напружень у найкоротший час;

абсолютної сили м’язів при граничному їх напруженні;

специфічних можливостей м’язів до швидкого нарощування зусиль на початку руху.

5. Програма мезоциклу підготовки борців вільного стилю

Вдосконалення техніко-тактичних навичок у боротьбі.

Покращення фізичної форми та витривалості спортсменів.

Розвиток стратегічного мислення та здатності швидко приймати рішення під час поєдинку.

Параметри навчально-тренувальних занять

Кратність тренувань – 3 рази на тиждень.

Тривалість програми – 1 місяць (основна частина заняття – 60–90 хв).

Співвідношення цільових блоків:

технічні вправи – 50%;

тактичні ігри та ситуації – 30%;

фізична підготовка – 20%.

Інтенсивність навантажень – поступове збільшення від 60% до 80% від максимально можливого.

Пульсовий режим – 140–180 уд./хв.

Необхідний інвентар – борцівський килим, гантелі, медболи, резистивні стрічки.

Короткий зміст програми підготовки

Розминка (15–20 хв)

загальнорозвиваючі вправи;

вправи на гнучкість та розтяжку.

Тактичні ігри та ситуації (20–30 хв)

моделювання змагальних ситуацій;

вдосконалення стратегій поведінки на килимі.

Технічні вправи (30–40 хв)

вивчення та відпрацювання основних прийомів і захистів;

робота в парах.

Фізична підготовка (10–20 хв)

силові вправи;

вправи на витривалість і швидкість.

Завершення (10–15 хв)

вправи на розтяжку;

відновлювальні вправи.

Особливості організації занять

Кожне тренування має бути спрямоване на конкретні аспекти техніки та тактики.

Прогрес спортсменів необхідно постійно моніторити, коригуючи навантаження відповідно до індивідуальних можливостей.

Програма поєднує розвиток технічних навичок, тактичного мислення та фізичних якостей, що забезпечує комплексний підхід до підготовки борців.

.Висновки до ІІІ розділу

Аналіз технічного арсеналу сучасної змагальної діяльності борців вільного стилю дозволив визначити теоретичні моделі сучасної змагальної діяльності та основні технічні дії, які найбільш часто використовуються у поєдинках.

Ці дані дозволяють раціонально і ефективно організувати навчально-тренувальний процес спортсменів з відповідною індивідуалізацією..

Встановлено, що основні напрями моделювання спортивного протиборства в боротьбі відображають особливості і вимоги змагальної діяльності і являються обов'язковими для висококваліфікованих спортсменів.

Спираючись на результати аналізу наукової літератури були розроблені тренувальні завдання щодо покращення техніко-тактичної підготовки борців з вільної боротьбі на основі оптимальності рухових дій.

Порівнюючи результати фізичної підготовленості у борців контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту можна відзначити, що у експериментальної групи вони достовірно вищі, ніж у спортсменів контрольної групи: біг на 30 метрів (t=2,12); максимальна кількість підтягувань на поперечині (t=2,14); максимальна кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи (t=2,25); стрибок у довжину з місця (t=2,74); вставання з стійкі на «міст» за 15 секунд (t=2,76); відкидання ніг за 15 секунд (t=2,40); забігання на «мосту» за 15 секунд (t=2,24); біг на 3000 м (t=2,15) при $p<0,05$.

ЗАГААЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення практичного досвіду тренерів визначають, що індивідуалізація техніко-тактичної підготовки спортсменів у сучасній вільній боротьбі може компенсувати недоліки у загальній підготовленості.

У розвитку боротьби техніка і тактика є доцільними лише тоді, коли спортсмени володіють високою швидкістю, витривалістю та координацією.

Запропонований програма на основі оптимальності рухових дій з арсеналу вільної боротьби є ефективний для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження спортсмена.

Техніка в поєднанні з тактикою є основою спортивної майстерності борця, тоді як інші сторони підготовки відіграють допоміжну роль.

Аналіз динаміки показників свідчить, що відбулось значне зниження

Отримані дані нашого експерименту свідчать про позитивні зміни у розвитку сили чоловіків зрілого віку.

Реалізація індивідуальних спеціальних якостей борця спирається на: формуванні і вдосконаленні навичок або цілих прийомів, які спортсмен виконує самостійно або з партнером; навчальні та змагальні сутички різної спрямованості; рухливі ігри з елементами боротьби.

Порівняльний аналіз середніх показників техніко-тактичних дій, у спортсменів контрольної та експериментальної груп наприкінці педагогічного експерименту свідчить про достовірність відмінностей між ними, зі збільшенням ефективності виконання прийомів борцями експериментальної групи ($p<0,05$-$0,01$).

Ефективність розроблених тренувальних завдань підтверджує й той факт, що спортсмени експериментальної групи наприкінці експерименту в контрольних сутичках здобули набагато більше перемог - 13, ніж спортсмени КГ - 9. Достроково виграних поєдинків також більше, після закінчення експерименту, в ЕГ - 6 сутичок, а в КГ - 3 зустрічі. Слід зазначити, що в результаті педагогічного експерименту спортсмени експериментальної групи ефективніше вміють готувати зручні ситуації для проведення атакуючих прийомів у сутичці та свідомо керують своїми рухами.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток силової витривалості у спортсменів з вільної боротьби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Індивідуалізація засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціаль-но-підготовчому етапі річного циклу. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. 2019. С. 30–135.

2. Ананченко К.В, Хацаюк О.В, Загура Ф.І, Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. Єдиноборства. 2020;2:4-13.

3. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01, Київ; 2016. 20 с.

4. Азієв Е.Е. Вдосконалення фізичних якостей юних борців із застосуванням методу колового тренування : магістерська робота. 2020. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/1449 (дата звернення: 13.02.2024).

5. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації / І. Пашков та ін. Слобожанський науково-спортивний вісник. Т. 5, № 85. 2021. С. 20–25. URL: https://doi.org/10.15391/snsv.2021-5.003.

6. Арзуманян Г.А. Силова підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю: магістерська робота. 2021. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/5354.

7. Арушанян Е., Пітин М., Харченко-Баранецька Л. Індивідуальні тактичні дії висококваліфікованих борців у фіналі чемпіоната європи в римі 2020. Le

tendenze e modelli di sviluppo della ricerche scientifici. 2020. URL: https://doi.org/10.36074/13.03.2020.v3.37.

8. Бойченко Н.В, Тропін Ю.М, Алексєєва І.А, Пилипець О.В, Демченко Н.В. Вдосконалення методики розвитку витривалості кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2022;3(25):18-31.

9. Бойко В.С. Характерні особливості техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих борців вільного стилю : master's thesis. 2020. URL: http://repository.sspu.edu.ua/handle/123456789/10027.

10. Булатова М.М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. К.: Олімпійська література, 2017. 576 с.

11. Веретельникова Н.А, Романенко В.В, Тропін Ю.М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. Єдиноборства. 2022;3(25):32-45.

12. Berejna A., Korobeynikova L. Peculiarities of the manifestation of the psycho-emotional state of elite wrestlers, taking into account sexual dimorphism. Єдиноборства. 2024. No. 1(31). P. 16–25. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2024-1.02.

13. Вільна боротьба: 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, Київ: АСБУ, 2019. С. 96.

14. Володченко ОА. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих борців на чемпіонаті Європи 2023 р. Єдиноборства. 2023;3(29):13-27.

15. Гончаренко Ю.О. Силова підготовка борців на етапі попередньої базової підготовки: магістерська робота. 2020. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3636.
16. Goloha V. Assessment of the level of special endurance of freestyle wrestlers using the Cooper test. Єдиноборства. 2020. No. 1(15). P. 4–12. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2020-1.01.
17. Golokha V., Romanenko V. Analysis of the performance of wrestlers at the 2020 ukrainian freestyle wrestling championship. Єдиноборства. 2021. No. 1(19). P. 12–18. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2021-1.02.
19. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». 2011. 300 с.
20. Ефективність методики підвищення фізичної підготовленості борців-самбістів в умовах секційної позашкільної роботи / С. Голяка та ін. Перспективи та інновації науки. 2022. № 1 (6). URL: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-1(6)-122-131.
21. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування / O. Bekas та ін. Physical education, sports and health culture in modern society. 2018. № 2(42). С. 135–142. URL: https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-135-142.
22. Improving the methodology of endurance development of skilled wrestlers / N. Boychenko et al. Єдиноборства. 2022. No. 3(25). P. 18–31. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2022-3.02 (date of access: 13.02.2024).
23. Камаєв ОІ, Тропін ЮМ, Арнаут ВЮ. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2019;1:32-35

24. Коробейніков Г.В, Тропін Ю.М, Перевозник В.І, Бочкарев С.В, Катихін ВМ. Вплив вправ швидкісно-силової спрямованості в тренувальному процесі кваліфікованих борців. Єдиноборства. 2023;1(27):24-38.

25. Коробейнікова Л.Г, Тропін Ю.М, Чорній І.В, Коротя В.В, Совгіря Т.М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023;2(28):61-78.

26. Korobeynikov G., Danko T., Kokhanevich A. Functional condition of qualified wrestlers at the stage of specialized basic training. Єдиноборства. 2022. No. 2(24). P. 17–25. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.02 (date of access: 13.02.2024).

27. Лукіна О, Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019;2:21-29.

28. Лазоренко С., Чхайло М., Алієв М. Інноваційні підходи щодо розвитку фізичних якостей борців вільного стилю. Education. Innovation. Practice. 2023. Т. 11, № 8. С. 38–43. URL: https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol11i8-006.

29. Lapkovskyi E., Yatsiv Y., Lisovskyi B. Програма удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю та її вплив на ефективність змагальної діяльності. Вісник Прикарпатського університету. Серія: фізична культура. 2020. № 33. С. 51–56. URL: https://doi.org/10.15330/fcult.33.51-56.

30. Махінько М.П., Ставрінов М.Г., Лукіна О.В., Кусовська О.С. Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко римської, вільної, дзюдо та тхеквондо): метод. рекомендації для самостійної роботи здобувачів вищої освіти з дисципліни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Дніпро, 2019. 57 с.

31. Миколаєвський Р.О. Фізична та функціональна підготовленість борців на різних етапах навчально-тренувального процесу : магістерська робота. 2020. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3633.
32. Modern technologies for determining body links of wrestlers / M. Latyshev et al. Єдиноборства. 2023. No. 4(30). P. 49–58. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2023-4.05 (date of access: 13.02.2024).
33. Огарь Г.О, Шевченко О.В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. Єдиноборства. 2021;1:50-59.
34. Пашков І.М, Тропін Ю.М, Романенко В.В, Голоха В.Л, Коваленко Ю.М. Аналіз змагальної діяльності борців високої кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2021;5(85):22-25.
35. Половников ІІ, Рубіс К. Шляхи розвитку і вдосконалення техніки спортивної боротьби на сучасному етапі. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2019;112(4):139-141.
36. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. К.: Перша друкарня, 2020. 704 с.
37. Попова Ю.І. Спеціальна витривалість борців на етапі спеціалізованої базової підготовки : магістерська робота. 2020. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3645"class="hcphplink">https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3645.
38. Попова Ю.І. Спеціальна витривалість борців на етапі спеціалізованої базової підготовки : магістерська робота. 2020. URL: https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3645" class="hcphp-link">https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/3645).
39. Програма удосконалення фізичної та функціональної підготовленості борців на етапі попередньої базової підготовки / Т. Є. Одинець та ін. Visnyk

of zaporizhzhya national university physical education and sports. 2023. № 3. С. 106–112. URL: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-3-15..

40. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний податковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 26 листопада 2021 р.). Ірпінь: Університет ДФС України, 2021. С.1608-1614. PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

41. Согарь ГжО, Шевченко ОжВ. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. Єдиноборства. 2021;1:50-59.

42. Сокирко О. С., Клопов Р.В. Теорія спортивного тренування: Навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини». Запоріжжя: ЗНУ, 2014. 113 с.

43. Стасюк Р. М. Спеціальна силова підготовка у річному циклі тренування борців : thesis. 2017. URL: http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/58052.

44. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т.Ю. Круцевич, Н.В. Пангелова, О.Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т.Ю. Круцевич]. -[3-те вид., без змін]. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.

45. Tropin Y., Holokha V., Ahmedov F. Technical and tactical arsenal of professional sumo wrestlers. Єдиноборства. 2023. No. 1(27). P. 78–90. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.07).

46. Факторна структура фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі початкової підготовки / А. С. Євтифієв та ін. Visnyk of zaporizhzhya

national university physical education and sports. 2023. № 4. С. 43–48. URL: https://doi.org/10.26661/2663-5925-2022-4-06 (дата звернення: 14.02.2024).
47. Штих В. Психологічна характеристика особистості спортсменів-борців різної кваліфікації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2019. К, № 6. С. 107–111. URL: https://doi.org/10.15391/snsv.2019-6.042.
48. Curby D, Dokmanac M, Kerimov F, Tropin Y, Latyshev M, Bezkorovainyi D, Korobeynikov G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. Pedagogy of Physical Culture and Sports, 2023;27(6):487–493 c.
49. Development of coordination abilities of young wrestlers / A. Obrezan et al. This bulletin of the kamianets-podilskyi national ivan ohiienko university. physical education, sport and human health. 2023. Vol. 28, no. 2. P. 109–116. URL: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(2).109-116.
50. Optimization of the physical fitness of qualified freestyle wrestlers / Y. Strykalenko et al. Єдиноборства. 2022. No. 1(23). P. 53–69. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2022-1.06.
51. Shaverskyi V., Lytvynchuk J., Dola K. Improvement of specific physical fitness indicators of wrestlers. Physical culture, sports and health of the nation. 2023. Vol. 200, no. 16(35). P. 121–126. URL: https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-121-126 .
52. The influence of speed and power exercises in the training process of qualified wrestlers / G. Korobeynikov et al. Єдиноборства. 2023. No. 1(27). P. 24–38. URL: https://doi.org/10.15391/ed.2023-1.03 (date of access: 13.02.2024).
53. Variability of heart rate of elite wrestlers in conditions of artificial dehydration of the organism / G. V. Korobeynikov et al. Ukraïns′kij žurnal medicini, bìologìï ta sportu. 2020. Vol. 5, no. 4. P. 367–372. URL: https://doi.org/10.26693/jmbs05.04.367.