DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).18

Лаврентьєв О.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
завідувач кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0000-0002-6960-0237
Малинський І.Й.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор
професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0000-0002-4019-8109
Махнюк В.М.
доктор медичних наук, професор
професор кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, Державний податковий університет, Ірпінь
https://orcid.org/0000-0001-6196-4370

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

У статті розглядаються аспекти, щодо розвитку та вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів юнаків в процесі занять вільною боротьбою. Основними компонентами є засоби організації та проведення тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також формування навантажень і використання технічних елементів та вправ для вдосконалення спеціальної витривалості. Планування тренувального процесу у вільній боротьбі є ключовим елементом управління рівнем підготовленості спортсменів. Воно передбачає завчасне визначення умов, методів, засобів і форм реалізації завдань спортивної підготовки, а також прогнозування результатів, які індивідуально ставляться перед кожним борцем.

У всіх видах боротьби крім змагальної складової для прогресу обов'язково потрібно використовуються допоміжні вправи (загальнорозвиваючі, допоміжні та спеціально-розвиваючі), що допоможуть в організації тренувальних навантажень за періодами підготовки та зберегти довготривалий виступ спортсменів на змаганнях.

Дослідження проводилось під час переддипломної практики на базі спортивного клубу «Бойова жаба» у теоретичному досліджені прийняло участь (n=25)респондентів, а у практичній складовій досліджені взяли участь юні спортсмени віком 12-15 років (n= 16) чол.

***Ключові слова**: спеціальна витривалість, вільна боротьба, єдиноборства, фізичні якості, планування, тренування.*

***Lavrentiev Oleksandr, Malynskyi Ihor, Makhniuk Valentyna. «Experimental substitution of the development of special endurance in young athletes in the process of freestyle wrestling».** The article considers aspects of the development and improvement of the educational and training process of young athletes in the process of freestyle wrestling. The main components are the means of organizing and conducting training sessions in general and special physical training, as well as the formation of loads and the use of technical elements and exercises to improve special endurance. Planning the training process in freestyle wrestling is a key element of managing the level of preparedness of athletes. It involves the early determination of conditions, methods, means and forms of implementing sports training tasks, as well as forecasting the results that are individually set for each wrestler.*

In all types of wrestling, in addition to the competitive component, for progress, it is necessary to use auxiliary exercises (general, auxiliary and special-development), which will help in organizing training loads for training periods and maintain the long-term performance of athletes at competitions.

That is, for the development of special endurance of young wrestlers, it is advisable to use circuit training, a game method and a competitive method, which, according to the specifics of physical activity, include special motor actions with appropriate practice, often in conditions that simulate wrestling matches. Exercises with additional weights or overcoming resistance are used, as well as motor games that require endurance, but with the possibility of regulating intensity, etc. The study was conducted during pre-diploma practice from September 29 to November 21, 2025 on the basis of the sports club "Fighting Frog". (n = 25) respondents participated in the theoretical study, and young athletes aged 12-15 years (n = 16) people participated in the practical component of the study.

***Keywords:** special endurance, freestyle wrestling, martial arts, physical qualities, planning, training.*

Постановка проблеми. Однією з найважливіших фізичних якостей у боротьбі є витривалість. Вона дозволяє вести поєдинок не тільки не знімаючи ефективність проведення сутички, а й збуджуючи темп до кінця поєдинку. Вважають, що витривалість складається з багатьох компонентів, зокрема – швидкісного і силового. В свою чергу розвиток витривалості - складний і багатоетапний процес, особливості якого у спортивній боротьбі ще недостатньо вивчені. Знання закономірностей розвитку витривалості за допомогою управління обсягом та інтенсивністю

навантажень дозволяє у будь-якому виді спорту правильно побудувати тренувальний процес, так щоб оптимально підвищувати рівень загальної та спеціальної витривалості та не викликати перевтоми чи перетренованості [2; 3].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що незважаючи на специфіку витривалості в різних видах фізичної активності, загальна витривалість є необхідною передумовою для високого рівня розвитку інших видів витривалості (В.М. Заціорський, 1970; В.М. Платонов, М.М. Булатова, 1995; М.М. Линець, 1997 та інші). Наприклад, К. Купер (1989) зазначає, що високий рівень загальної витривалості, зокрема у гравців в американський футбол, сприяє підвищенню продуктивності змагальної діяльності у другій половині гри та в кінці сезону, а також зменшенню кількості травм [1].

Мета дослідження. Направлена на розвиток показників спеціальної витривалості у вільній боротьбі поєднуючи складові тренувальних занять із загальної фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів.

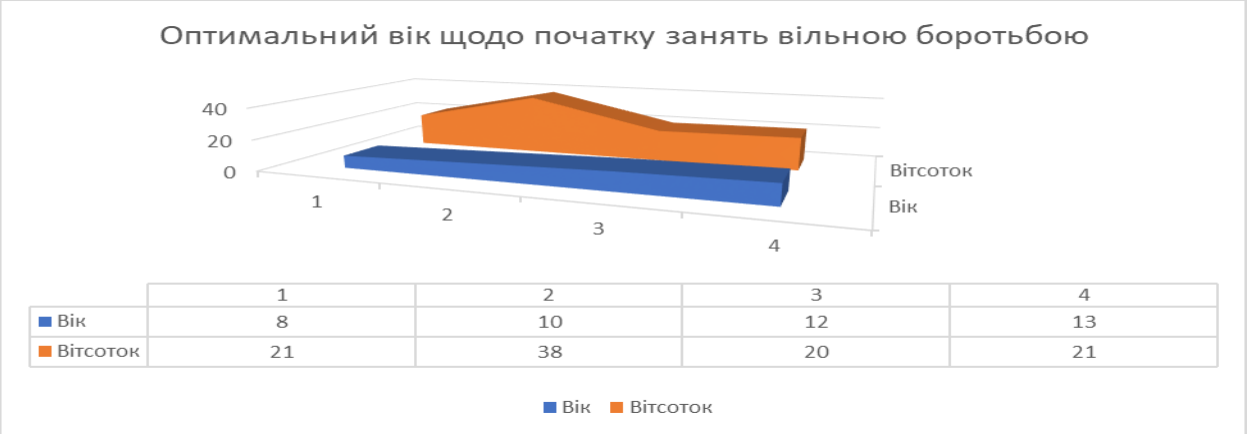
Завдання дослідження: 1. Визначити, проаналізувати та обґрунтувати модель щодо формування навантажень з використання технічних елементів і комплексу фізичних вправ удосконалення спеціальної витривалості борців.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261).

Актуальність дослідження полягає у необхідності підвищення спеціальної працездатності, оптимізації тренувального процесу та вдосконалення технічної майстерності спортсменів шляхом впровадження ефективних методів та структурних компонентів, що забезпечують максимальний прояв витривалості під час тренувальної і змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Найбільш оптимальним шляхом підвищення ефективності тренувального процесу, на думку респондентів, є шлях удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, що зокрема направлено підняття рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості[4].

З метою виявлення особливостей організації тренувального процесу борців вільного стилю нами було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 25 респондентів. До цієї категорії увійшли тренери з боротьби, які мають досвід від року до 15 років. Для проведення анкетування нами було розроблено анкету, яка складалася з 10 питань. Анкетування проходило з 29 вересня по 6 жовтня 2025 року, під час переддипломної практики на базі спортивного клубу «Бойова жаба». Відповіді респондентів розподілились наступним чином. На (Рис.1) показаний оптимальний вік для занять боротьбою за результатами опитування респондентів.

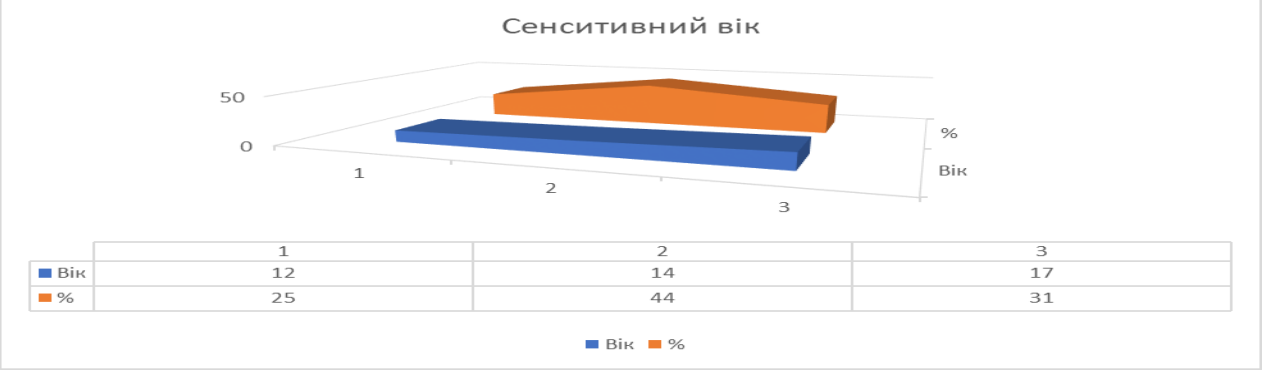


	1	2	3	4
Вік	8	10	12	13
Вітсоток	21	38	20	21

Рис.1. Оптимальний вік для занять вільною боротьбою за думкою респондентів

Отже, на думку більшості респондентів - 38% найбільш оптимальним віком для початку вільною боротьбою є вік 8-10 років.

На (Рис. 2) відображені показники розвитку витривалості за сенситивним віком. Так на думку 44% респондентів найкращий вік для розвитку витривалість є вік 13-14 років.



	1	2	3
Вік	12	14	17
%	25	44	31

Рис.2. Оптимальний сенситивний вік для розвитку витривалості, на думку респондентів

В третьому питані «Яка фізична якість є провідною у вільній боротьбі», відповіді респондентів вказують на те, що фізичні якості мають однакову значимість у вільній боротьбі. Але на (Рис 3) відображені їх відповіді.

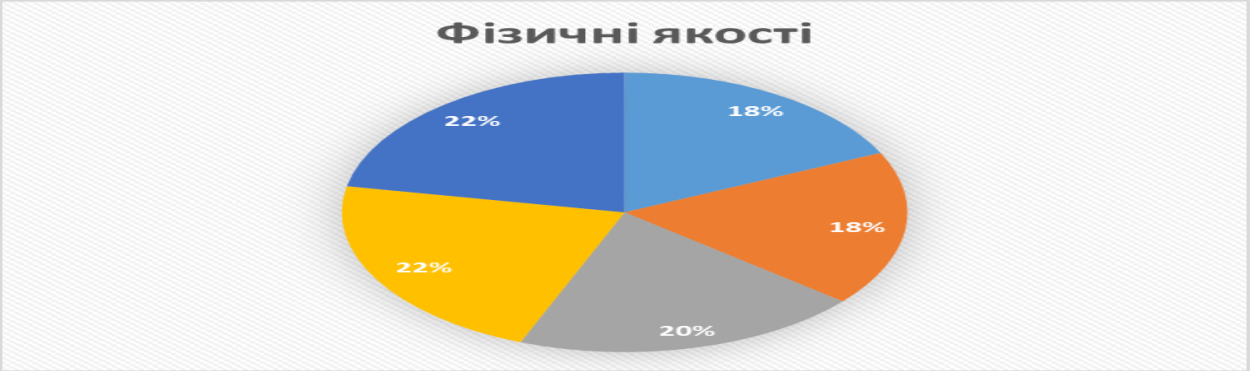


Рис.3. Розподіл фізичних якостей за значимістю

Найбільша кількість відсотків, по – 22% набрали фізичні якості: витривалість та спритність. На думку 20% провідною фізичною якістю у вільній боротьбі є швидкість і по 18% набрали фізичні якості: сила та гнучкість.

В четвертому питані «В яку частину тренувального процесу краще включати вправи для розвитку витривалості», відповіді респондентів розподілились в наступному, на (Рис.4) це вказано.

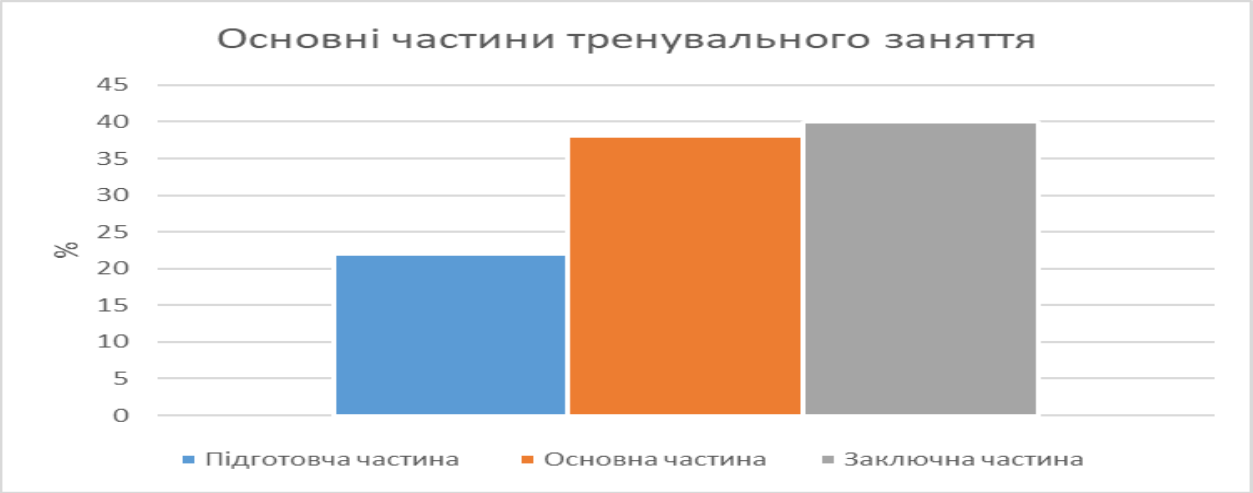


Рис. 4. Частина тренувального заняття, що підходить для розвитку витривалості

Так 22% респондентів рекомендують включати вправи на розвиток витривалості до підготовчої частини тренувального процесу. На думку 38% респондентів найкраще розвивати витривалість в основній частині тренувального заняття. Більшість респондентів рекомендують розвивати витривалість у заключній частині тренування.

На (Рис.5) вказана відповідь респондентів на п'яте питання «Скільки разів на тиждень необхідно включати вправи на витривалість в ТП».

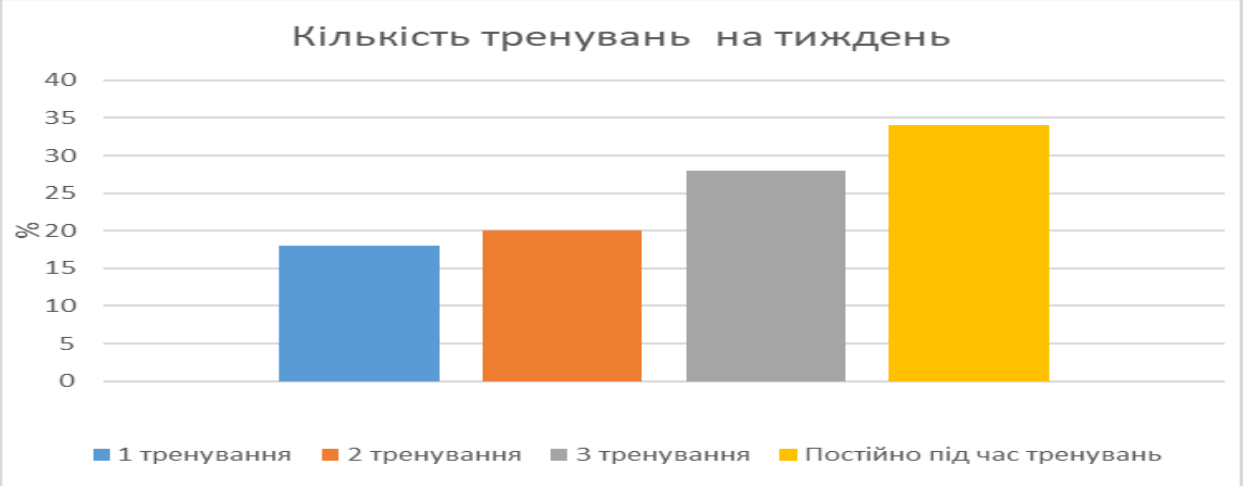


Рис. 5. Кількість занять на тиждень на розвиток витривалості

Респонденти вказують, що 18% доцільно включати вправи на розвиток витривалості 1 раз на тиждень, 20% респондентів 2 рази на тиждень. На думку 28% респондентів включати вправи необхідно тричі на тиждень. Більшість рекомендують включати вправи в кожне тренувальне заняття.

На шосте питання «Які вправи Ви використовуєте для розвитку загальної та спеціальної витривалості», відповіді респондентів мали наступну кваліфікацію. Так на (Рис.6 та 7) відображені показники витривалостей.

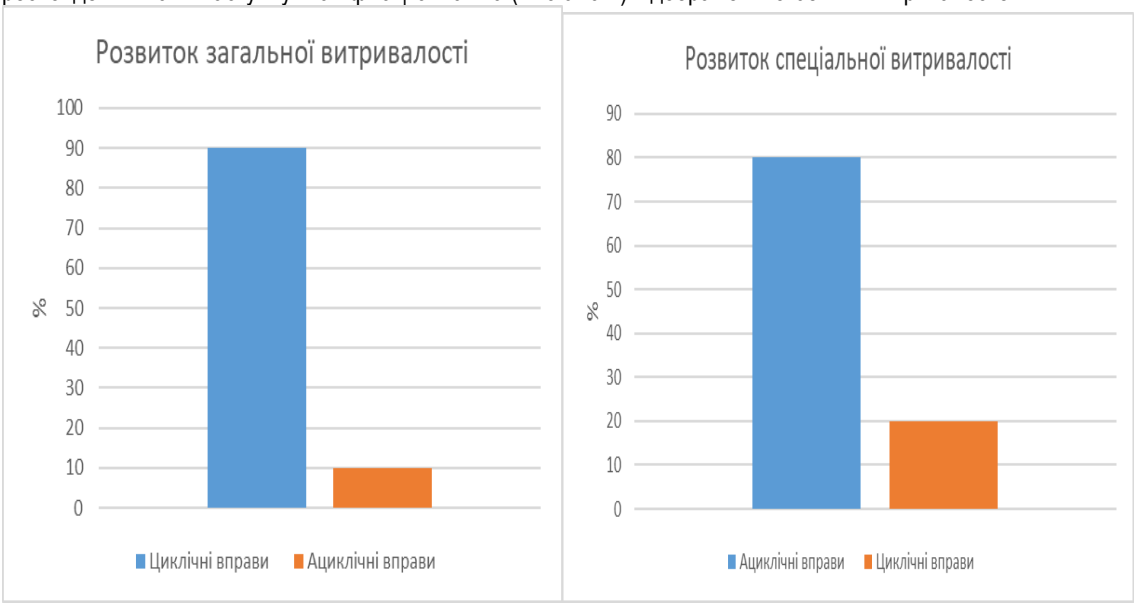


Рис. 6, 7 Засоби застосовувані у тренувальному процесі борців у розвиток загальної та спеціальної витривалості

Для розвитку загальної витривалості (Рис. 6), - 90 % складають вправи з циклічних видів спорту (застосовують кросовий біг, плавання, їзда на велосипеді, біг на лихах, стрибки на скакалці та рухливі ігри) Для розвитку спеціальної витривалості (Рис.7) 80% це ациклічні види спорту або вправи (тренувальні сутички, тривале виконання прийомів з манекеном чи партнером, вправи на гумовому еспандері, боротьбу за завданням) тощо.

На (Рис.8) відображені результати опитування респондентів на питання «Для чого борцю вільного стилю потрібний високий рівень розвитку витривалості». У ході проведення анкетування, було виявлено найпопулярніші методи розвитку витривалості. Найчастіше у розвиток витривалості використовують повторний метод 44%, а 38% респондентів рекомендують при розвитку витривалості використовувати інтервальний метод, і на думку 18% респондентів у розвиток витривалості необхідно використовувати змінний метод.



Рис. 8. Методи розвитку витривалості

На (Рис.9) відображені результати опитування респондентів на питання «Скільки раз на рік Ви здійснюєте контроль за рівнем розвитку витривалості». У ході проведення анкетування нами було встановлено, що

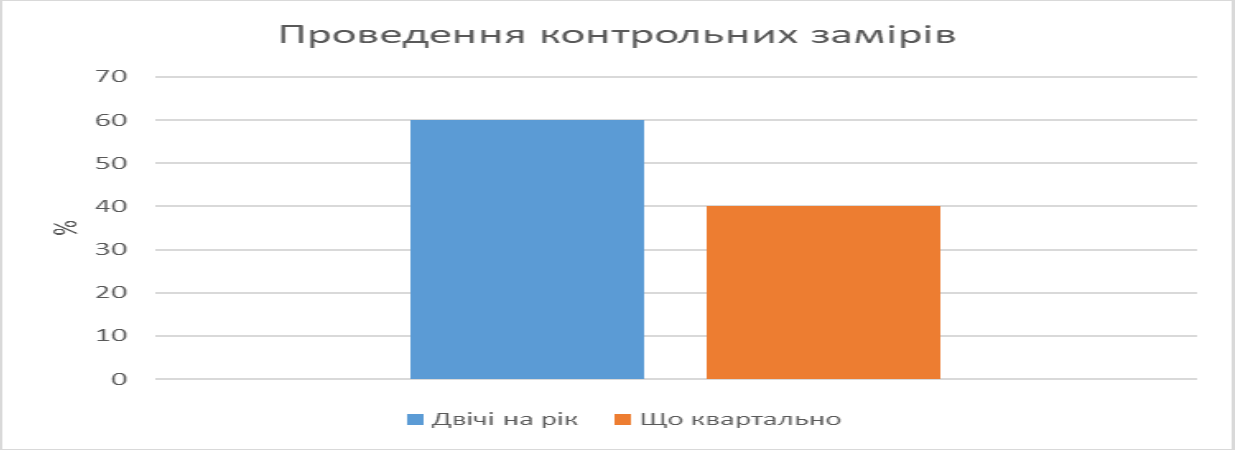


Рис. 9. Частота здійснення контролю за рівнем розвитку витривалості

більшості респондентів (60%) контроль за розвиток витривалості необхідно здійснювати двічі на рік (на початку та наприкінці навчального року),. Цю думку висловили молоді спеціалісти. А 40% респондентів рекомендую здійснювати контроль раз на три місяці, щоб оцінювати ефективність побудови навчально-тренувального процесу та своєчасно вносити корективи у побудову тренувань.

На (Рис.10) відображені результати опитування респондентів на питання «За допомогою, яких вправ Ви здійснюєте контроль за рівнем розвитку витривалості».

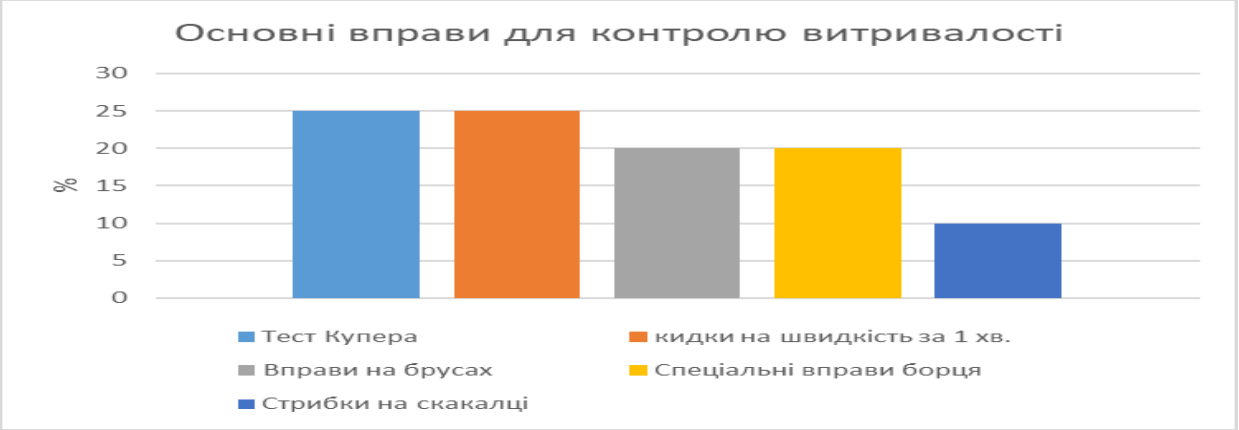


Рис.10. Контрольні нормативи для оцінки загальної та спеціальної витривалості борців вільного стилю

Для контролю над рівнем розвитку загальної витривалості 25% респонденти рекомендують використовувати тест Купера, 20% вправи на брусах та 10% респондентів – стрибки на скакалці. Для визначення рівня розвитку спеціальної витривалості 25% респондентів рекомендують використовувати кидки партнера швидкість протягом 1 хв., а 20% респондентів – виконання спеціальних вправ борця протягом 1 хв. [4].

Так мета нашого дослідження, полягає у вивчення проблем щодо вдосконалення спеціальної витривалості при заняттях вільною боротьбою під час проведення тренувальних занять у формі загальної та спеціальної фізичної підготовки. У практичній складовій досліджені взяли участь юні спортсмени віком 12-15 років (n= 16) чол. Дослідження проводилось одного мезоциклу.

В (Табл.1) показані засоби та методи, що застосовуються для розвитку витривалості у борців вільного стилю. До них належать як загальнофізичні, так і спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на підвищення функціональних можливостей організму юних спортсменів, розвиток аеробної та анаеробної витривалості, а також здатності підтримувати високий рівень працездатності під час поєдинку.

Таблиця 1

Засоби та методи, що застосовуються для розвитку спеціальної витривалості у борців вільного стилю

№ п/п	Засоби	Дозування
1.	Боротьба	2х5 хв без інтервалів відпочинку
2.	Швидкісно-силова робота, робота в парах, відпрацювання кидків	10 хв. між зміною вправ (партнера), відпочинок 60-120 сек.
3.	Кругове тренування	10 станцій, час на станції 30 сек. інтервал відпочинку 20-сек.
4.	Ігрове тренування (спортивні ігри, що культивуються в єдиноборствах)	Проводиться раз в тиждень

5.	Інтервальне тренування: кидки, звалювання, забігання, кидки прогином тощо	3 хв. з інтервалом відпочинку 1 хв., кількість повторень 6
6.	Перемінно-прогресуюче тренування	Спаринги з інтервалом відпочинку 60 сек. час виконання вправи 20 хв.

Також у ході проведення педагогічного спостереження ми відслідковували динаміку показників підвищення рівня розвитку витривалості. Для цього на початку та наприкінці педагогічного спостереження борцям були передбачені контрольні вправи на рівень розвитку загальної та спеціальної витривалості. В (Табл. 2) наведені дані педагогічного експерименту за рівнем розвитку загальної та спеціальної витривалості.

Таблиця 2

Результати тестування загальної та спеціальної витривалості на початку та наприкінці педагогічного спостереження (n=16)

№ п/п	Вправи	За час експерименту		%
		На початку дослідження	В кінці дослідження	
1.	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, к-ть раз	25,33±0,6	28,53±0,6	**11,22**
2.	тест Купера, м	2226,67±23,07	2301,67±23,81	**3,26**
3.	Стрибки на скакалці, к-ть раз/хв	90±10,0	108±9,8	**16,67**
4.	Виконання п'яти серій, за хв. к-ть кидків	45,67±0,37	46,33±0,37	**1,43**
5.	Спеціальна вправа борця (бюрпі+забігання за спину), за хв. к-ть раз	11,24±0,45	13±0,37	**13,53**

З (Табл. 1) видно, що після проведення педагогічного дослідження, в учасників (n=16) дослідження спостерігається незначний приріст показників загальної та спеціальної витривалості[4].

Висновки. Спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність у конкретному виді змагальної діяльності. Рівень спортивної підготовленості борців на пряму залежить від оволодіння засобами технічних прийомів і способами їх виконання, видами наступального, оборонного, контр-атакуючого ведення сутички. У структурі спортивної підготовленості слід зазначити головні поняття: тактичні знання, уміння, навички. Методами розвитку спеціальної витривалості є: інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючого навантаження, «фартлек».

В результаті проведення анкетування виявлено методичні особливості організації процесу розвитку витривалості у борців вільного стилю, більшість респондентів рекомендують розвивати витривалість у заключній частині тренування та включати вправи на розвиток витривалості в кожному тренувальному занятті. Респонденти рекомендують використовувати такі основні методи: змінний, інтервальний, повторний.

При проведенні педагогічного спостереження нами досліджено динаміку рівня розвитку загальної та спеціальної витривалості у борців вільного стилю. За час проведення спостереження результати контрольних вправ збільшилися на: «тест Купера, м.» - 3,26%; «Згинання та розгинання рук в упорі на брусах» -11,22%; «Стрибки на скакалці» - 16,67%; «Виконання кидків в п'яти серіях, за хв.» - 1,43%; «Спеціальна вправа борця (бюрпі+забігання за спину), за хв.» - 13,53%.

Перспективи подальших досліджень можуть бути направлені на розкриття впливу різних режимів тренувальних навантажень на розвиток аеробних та анаеробних можливостей організму юних спортсменів.

Література

1.Диференціація фізичної підготовки спортсменів : монографія / авт. кол.: Линець М. М., Чичкан О. А., Хіменес Х. Р. [та ін.] ; за заг. ред. М. М. Линця. – Львів : ЛДУФК, 2017. – 304 с.

2.Лаврентьєв О. Розвиток витривалості спортсменів юнаків під час занять вільною боротьбою. Підвищення фізичної працездатності різних груп населення в процесі занять фізичною культурою і спортом [Електронне видання] : збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 22-23 травня 2025 р. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. 73-76. ISBN 978-966-337-764-3

3. Никитенко А., Бусол В., Нікітенко С., Шуберт В., Бусол В., Ільницький І. Розвиток фізичних якостей юнаків старшого шкільного віку засобами спортивних одноборств. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2020. № 7 (127). С. 135-140. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).26

4. Удовенко О.О. Методика розвитку спеціальної витривалості спортсменів юнаків в процесі занять вільною боротьбою. Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України [Електронне видання] : збірник матеріалів науково-методичного семінару в рамках виконання ініціативної теми кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації, м. Ірпінь, 13 листопада 2025 р. – Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. – 268 с. – PDF-формат ; мережеве видання ; інституційний репозитарій. ISBN 978-966-337-782-7 URL : https://surl.li/bvyfcs

Reference

1. Differentiation of physical training of athletes: monograph / authored by: Lynets M. M., Chychkan O. A., Jimenez H. R. [and others]; ed. by M. M. Lynts. – Lviv: LDUFK, 2017. – 304 p.

2. Lavrentiev O. (2025). Development of endurance of young athletes during freestyle wrestling. Increasing physical

performance of different population groups during physical education and sports [Electronic edition]: collection of materials of the III International Scientific and Practical Conference, Irpin, May 22-23, 2025. Irpin: State Tax University. P. 73-76. ISBN 978-966-337-764-3

3. Nikitenko A., Busol V., Nikitenko S., Shubert V., Busol V., Ilnytsky I. (2020). Development of physical qualities of high school boys by means of sports combat. Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Dragomanov. Series 15. №. 7 (127). P. 135-140. DOI : https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.7(127).26

4. Udovenko O. O. (2025). Methodology for the development of special endurance in young athletes during freestyle wrestling. Modern prospects for the development of physical culture and sports in Ukraine [Electronic edition]: collection of materials of the scientific and methodological seminar within the framework of the implementation of the initiative theme of the Department of Health Technologies and Physical Culture and Sports Rehabilitation, Irpin, November 13, 2025 - Irpin: State Tax University. - 268 p. – PDF format; online edition; institutional repository. ISBN 978-966-337-782-7 URL: https://surl.li/bvyfcs

Стаття надійшла до редакції / Received 22.03.2026
Прийнята до друку / Accepted 16.04.2026
Опубліковано / Published 12.05.2026

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.04(204).19

Орлов О.І.
кандидат педагогічних наук, доцент, Заслужений тренер України,
доцент кафедри технологій оздоровлення та фізкультурно-спортивної реабілітації,
Державний податковий університет, м. Ірпінь;
докторант, Український державний
університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ
http://orcid.org/0009-0003-3965-2620

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЙНИХ СТИМУЛІВ ЗАНЯТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЄДИНОБОРСТВАМИ

Мета − теоретичне обґрунтування та розроблення структурно-функціональної моделі створення стійкої динамічної мотивації старшокласників до занять східними єдиноборствами на основі сучасних методичних підходів та визначення педагогічних умов її ефективної реалізації.

Наукова новизна полягає в можливості співвіднести попередні припущення щодо уточнення педагогічних умов побудови структурно-функціональної моделі мотивації старшокласників на шляху до ефективної реалізації занять єдиноборствами та у можливості використанні розробленого підходу в освітньому процесі середньої школи та у системі підготовки вчителів фізичної культури.

Результати. У дослідженні використано методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури, систематизації педагогічного досвіду та моделювання. Можна вважати встановленим фактом взаємозв'язок ключових педагогічних умов формування мотивації, серед яких провідне значення мають професійні компетентності вчителя: використання варіативності змісту занять і сучасних методичних підходів; створення ситуацій успіху та формування позитивного соціально-психологічного клімату в класі.

Висновки. Розроблено поетапну модель формування мотивації, що включає діагностичний, проектувальний, мотиваційно-стимулювальний, операційно-діяльнісний та оцінювальний етапи. Показано, що реалізація запропонованої моделі сприяє підвищенню емоційної залученості учнів до рухової діяльності, зростанню рівня фізичної підготовленості та формуванню стійкої внутрішньої мотивації до занять єдиноборствами.

***Ключові слова:** мотивація, старшокласники, єдиноборства, фізичне виховання, педагогічні умови, навчально-тренувальний процес.*

***Orlov Oleksander I. Methodological approaches to determining motivational incentives for high school students to engage in martial arts.** The article examines methodological approaches to identifying motivational stimuli for senior school students' participation in combat sports within the modern system of physical education. The relevance of the study is obусловлена the need to increase students' motivation for physical activity and to identify effective pedagogical means for its formation.*

Purpose – to provide a theoretical substantiation and to develop a structural and functional model for creating sustainable dynamic motivation among senior school students to engage in Eastern combat sports, based on modern methodological approaches, as well as to determine the pedagogical conditions for its effective implementation.

Scientific novelty lies in the possibility of correlating preliminary assumptions regarding the clarification of pedagogical conditions for constructing a structural and functional model of motivation in senior school students with the effective implementation of combat sports training, as well as in the potential application of the developed approach in the secondary school educational process and in the system of training physical education teachers.

Results. The study employed methods of analysis and generalization of scientific and methodological literature, systematization of pedagogical experience, and modeling. A clear interrelationship between key pedagogical conditions for motivation formation has been established, among which the leading role is attributed to teachers' professional competencies: the use of variability in lesson content and modern methodological approaches; the creation of situations of success; and the formation of a positive socio-psychological climate in the classroom.