

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ЛУГАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА»**

**Факультет охорони здоров'я і спорту  
Кафедра олімпійського та професійного спорту**

**Єфремов Андрій Вікторович**

**ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ  
В ГРУПАХ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ  
З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ**

**кваліфікаційна робота  
здобувача другого (магістерського) рівня вищої освіти  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»**

Особистий підпис



здобувач Андрій ЄФРЕМОВ

Науковий керівник



доктор філософії,  
доцент Олена ШИНКАРЬОВА

Завідувач кафедри



кандидат наук з фізичного  
виховання і спорту,  
доцент Олександр МІЩЕНКО

## АНОТАЦІЯ

**Єфремов Андрій Вікторович. Підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років в групах спортивного удосконалення з вільної боротьби.** Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти з галузі знань 01 – Освіта/Педагогіка, за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт», Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». Полтава, 2026 рік.

Кваліфікаційна робота присвячена проблемі підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у групах спортивного удосконалення з вільної боротьби. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю пошуку та впровадження ефективних методик тренувального процесу, що відповідають віковим особливостям та рівню підготовки спортсменів на етапі спортивного удосконалення.

Метою дослідження було теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років, які займаються вільною боротьбою.

Для досягнення поставленої мети було вирішено низку завдань: проаналізовано науково-методичну літературу, що стосується особливостей тренування юнаків 16-17 років у вільній боротьбі; визначено рівень фізичної підготовленості та спортивної майстерності спортсменів; розроблено та апробовано експериментальну методику; проаналізовано та узагальнено отримані результати.

У ході дослідження було використано комплекс методів, включаючи аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, аналіз змагальної діяльності, анкетування та педагогічний експеримент із подальшим застосуванням методів математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в розробці та експериментальному обґрунтуванні комплексної методики тренування, спрямованої на

оптимізацію процесу підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у вільній боротьбі з урахуванням специфіки їхнього вікового розвитку.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості впровадження розробленої методики в тренувальний процес груп спортивного удосконалення з вільної боротьби, що дозволить підвищити ефективність підготовки юних борців та їхню конкурентоспроможність.

*Ключові слова:* спортивна майстерність, вільна боротьба, юнаки 16-17 років, спортивне удосконалення, тренувальний процес, фізична підготовка.

## ABSTRACT

**Yefremov Andriy. Improving Sports Mastery of 16-17-Year-Old Male Athletes in Advanced Training Groups for Freestyle Wrestling.** Qualification Scientific Paper as a Manuscript.

Qualification Paper for the Master's (Second) Level of Higher Education in the Field of Knowledge 01 – Education/Pedagogy, Speciality 017 "Physical Culture and Sports", State Institution "Taras Shevchenko Luhansk National University". Poltava, 2026.

This qualification paper addresses the problem of improving the sports mastery of 16-17-year-old male athletes in advanced training groups for freestyle wrestling. The relevance of the study is determined by the necessity of finding and implementing effective training methodologies that align with the age-specific characteristics and skill levels of athletes at the stage of advanced sports development.

The aim of the study was to theoretically substantiate and experimentally verify the effectiveness of a methodology for improving the sports mastery of 16-17-year-old male athletes engaged in freestyle wrestling.

To achieve this goal, a series of objectives were set: to analyze scientific and methodological literature concerning the peculiarities of training 16-17-year-old male athletes in freestyle wrestling; to determine the level of physical preparedness

and sports mastery of the athletes; to develop and test an experimental methodology; and to analyze and generalize the obtained results.

During the research, a complex of methods was used, including analysis of literary sources, pedagogical observation, physical fitness testing, competitive activity analysis, surveying, and a pedagogical experiment with subsequent application of mathematical statistics methods.

The scientific novelty of the work lies in the development and experimental substantiation of a comprehensive training methodology aimed at optimizing the process of improving the sports mastery of 16-17-year-old male athletes in freestyle wrestling, taking into account their specific age-related development.

The practical significance of the obtained results lies in the possibility of implementing the developed methodology into the training process of advanced freestyle wrestling groups, which will enhance the effectiveness of preparing young wrestlers and their competitiveness.

*Keywords:* sports mastery, freestyle wrestling, 16-17-year-old male athletes, advanced training, training process, physical fitness.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНАКІВ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБИ</b> .....	10
1.1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з проблем спортивної підготовки борців 16-17 років.....	10
1.2. Вікові особливості фізичного розвитку та функціонального стану юнаків 16-17 років, що займаються вільною боротьбою.....	35
1.3. Принципи та методи спортивного тренування, спрямовані на підвищення спортивної майстерності у вільній боротьбі.....	40
Висновки до розділу 1.....	57
<b>РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У ВІЛЬНІЙ БОРотьБИ</b> .....	59
2.1. Методи, організація, етапи дослідження.....	59
2.2. Аналіз вихідного рівня спортивної майстерності та фізичної підготовленості юнаків 16-17 років у вільній боротьбі .....	62
2.3. Розробка та зміст експериментальної методики підвищення спортивної майстерності юнаків у групах спортивного удосконалення.	64
2.4. Результати впровадження експериментальної методики, обговорення отриманих результатів та практичні рекомендації.....	69
Висновки до розділу 2.....	71
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	73
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	75
<b>ДОДАТКИ</b> .....	85

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** В умовах зростаючої глобальної конкуренції на міжнародній спортивній арені спорт вищих досягнень, зокрема вільна боротьба, набуває все більшого значення. Цей вид спорту займає вагомe місце в Олімпійському русі та є важливою складовою різноманітних міжнародних спортивних змагань (Шандригось, Блажейко, Латишев, 2022, с. 97).

Вільна боротьба є олімпійським видом спорту і, враховуючи результати участі спортсменів України в Іграх XXXII Олімпіади Токіо-2020 в м. Токіо (Японія) у 2021 році та офіційних міжнародних спортивних змагань спортивного сезону 2020/2021 року, відноситься в Україні до видів спорту першої категорії пріоритетності (Шандригось, Блажейко, Латишев, 2022, с. 98).

Вільна боротьба належить до складнокоординаційних видів спорту, що включає широкий спектр технічних дій і рухів різного рівня складності. Високі вимоги також висуваються до фізичної підготовленості спортсменів, адже її недостатній розвиток ускладнює ефективне засвоєння техніки боротьби. З огляду на це, більшість фахівців здійснюють ретельний відбір юнаків з високим рівнем рухових і функціональних здібностей для формування тренувальних груп спеціалізованої підготовки, орієнтованої на досягнення найвищих спортивних результатів (Огарь, Шевченко, 2021, с. 51).

Інтенсифікація спортивної діяльності та зростання конкуренції на сучасному етапі розвитку вільної боротьби висувають підвищені вимоги до системи підготовки спортсменів. Особливої актуальності набуває питання підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років, оскільки цей віковий період є ключовим для формування техніко-тактичних навичок, розвитку спеціальних фізичних якостей та психологічної стійкості, що закладають фундамент для досягнення високих спортивних результатів у дорослому спорті. Саме в групах спортивного удосконалення відбувається

спеціалізована підготовка, спрямована на реалізацію максимального потенціалу спортсмена.

На сьогоднішній день існує значна кількість наукових праць, присвячених проблемам спортивної підготовки у боротьбі. Проте, незважаючи на загальну високу інформованість, залишаються недостатньо вивченими аспекти, що стосуються специфіки тренувального процесу саме юнаків 16-17 років у групах спортивного удосконалення. Часто програми тренувань не повною мірою враховують вікові психофізіологічні особливості спортсменів, що може призводити до стагнації у розвитку або навіть до травм. Необхідність розробки та впровадження ефективних, науково обґрунтованих методик, що дозволять оптимізувати процес підвищення спортивної майстерності у цей важливий період, і зумовлює актуальність даного дослідження.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних робіт кафедри олімпійського та професійного спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та інтегрується в загальну проблематику оптимізації тренувального процесу у спорті вищих досягнень.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність методики підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у групах спортивного удосконалення з вільної боротьби.

**Об'єкт дослідження** – процес спортивної підготовки юнаків 16-17 років у вільній боротьбі.

**Предмет дослідження** – методика підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у групах спортивного удосконалення з вільної боротьби.

Для досягнення поставленої мети були визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати сучасну науково-методичну літературу, що стосується проблем спортивної підготовки борців 16-17 років та особливостей

тренувального процесу на етапі спортивного удосконалення.

2. Визначити вихідний рівень спортивної майстерності, фізичної підготовленості та функціонального стану юнаків 16-17 років, які займаються вільною боротьбою.
3. Розробити та обґрунтувати зміст експериментальної методики підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у групах спортивного удосконалення з вільної боротьби.
4. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики та проаналізувати отримані результати.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань у роботі використовувалися такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, нормативних документів з питань спортивної підготовки, програм тренувань; педагогічне спостереження за тренувальним процесом та змагальною діяльністю спортсменів; анкетування та бесіди з тренерами та спортсменами для збору інформації щодо поточних методик та рівня підготовки; педагогічне тестування для оцінки рівня розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкісно-силові якості, витривалість, гнучкість, спритність) та технічної підготовленості; педагогічний експеримент: проведення формувального експерименту з впровадженням розробленої методики; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** отриманих результатів полягає в тому, що вперше в умовах практики розроблено та експериментально обґрунтовано комплексну методику підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у вільній боротьбі, яка враховує специфіку їхнього вікового розвитку, етап спортивної підготовки та спрямована на оптимальний розвиток ключових фізичних якостей та техніко-тактичних навичок.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в можливості впровадження розробленої методики в тренувальний процес спортивних шкіл та секцій вільної боротьби, що займаються підготовкою юнаків 16-17 років. Це дозволить тренерам більш ефективно планувати та реалізовувати

тренувальний процес, сприятиме підвищенню рівня спортивної майстерності борців, їхній конкурентоспроможності на національному та міжнародному рівнях, а також мінімізувати ризики перетренованості та травматизму. Матеріали дослідження можуть бути використані у системі підвищення кваліфікації тренерів та підготовці майбутніх фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

**Апробація результатів дослідження.** За результатами кваліфікаційного дослідження взята участь та виступ на пленарному засіданні у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку» за обсягом часу 15 годин/0,5 кредити (ECTS), сертифікат № 6/0616 (додаток А), яка проходила у Державному закладі «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» та опубліковано тези у збірнику матеріалів конференції на тему «Ефективна система підготовки борців: шлях до спортивних досягнень у вільній боротьбі» (Єфремов А. В. Ефективна система підготовки борців: шлях до спортивних досягнень у вільній боротьбі. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 317-321. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>).

**Структура роботи.** Представлена кваліфікаційна робота складається зі вступу, 2-х розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури і додатків.

Робота викладена на 86 сторінках, має таблиці, рисунки, додатки. У списку використаної літератури 76 літературних джерел, використані при виконанні кваліфікаційної роботи.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНАКІВ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

#### 1.1. Аналіз сучасної науково-методичної літератури з проблеми спортивної підготовки борців 16-17 років

Стрімкий розвиток та зростаюча конкуренція у світовій спортивній боротьбі вільного стилю висувають імперативну вимогу щодо безперервного пошуку, наукового обґрунтування та впровадження інноваційних, високоефективних засобів, методів і організаційних форм для оптимізації процесу багаторічної підготовки спортсменів високого класу, починаючи з етапу спортивного резерву.

Результати багаторічних емпіричних досліджень у галузі спортивної педагогіки та фізіології спорту безапеляційно підтверджують визначальну роль етапу базової підготовки, яка формується саме у дитячому та юнацькому віці. Цей критичний сенситивний період є фундаментом для закладання міцної основи для досягнення високих та стабільних спортивних результатів у дорослому віці; гармонізації фізичного розвитку та формування комплексної рухової компетенції; зміцнення здоров'я та підвищення функціональних можливостей організму в умовах зростаючих тренувальних навантажень.

Якість підготовки спортивного резерву є поліфакторною системою, де на ефективність навчально-тренувального процесу впливає значна кількість взаємопов'язаних чинників. Серед них ключове місце посідають наукові дослідження, які відіграють провідну роль у системному удосконаленні та емпіричному (науковому) обґрунтуванні методики і технологій підготовки юних борців.

У відповідь на сучасні виклики спорту вищих досягнень, консолідовані

зусилля провідних фахівців – науковців, тренерів-практиків, спортивних педагогів, лікарів зі спортивної медицини, фізіологів, біомеханіків, психологів та нутриціологів – постійно спрямовані на розробку, апробацію та інтеграцію нових, науково верифікованих, ефективних форм та методів роботи зі спортивним контингентом борців вільного стилю. Це забезпечує індивідуалізацію тренувального процесу та його відповідність сучасним біологічним, психологічним та соціальним вимогам спортивної діяльності (Томенко, Карпов, 2024, с. 62).

Систематичний аналіз виступів національної збірної команди України з вільної боротьби на офіційних міжнародних змаганнях (зокрема, чемпіонатах світу, Європи та Олімпійських іграх) демонструє високий рівень конкурентоспроможності українських атлетів на глобальній спортивній арені.

За роки незалежності України, збірна команда стабільно утримувала позиції серед претендентів на нагороди, що підтверджується значним обсягом завойованих медалей: Чемпіонати Європи – 202 медалі; Чемпіонати світу – 78 медалей; Олімпійські ігри – 12 медалей. Ці кількісні показники слугують переконливим емпіричним доказом наявності сильного спортивного потенціалу в українській школі вільної боротьби (Голоха, 2021).

Результати виступів останніх років надають вагомі підстави для оптимістичного прогнозування. Наявність потужного кадрового резерву та продемонстрований потенціал національної збірної команди України свідчать про можливість збереження та нарощування її успіхів на майбутніх офіційних міжнародних змаганнях. Це вселяє обґрунтовані сподівання на подальше зміцнення позицій України у світовій вільній боротьбі.

Незважаючи на високі спортивні досягнення, подальший розвиток вільної боротьби в Україні стримується низкою системних проблем, що вимагають негайного вирішення (Шандригось, Блажейко, Латишев, 2022, с. 110).

До критичних чинників, що негативно впливають на якість підготовки

спортивного резерву та конкурентоспроможність застаріла матеріально-технічна база та інфраструктура: невідповідність тренувальних об'єктів сучасним вимогам спорту вищих досягнень; недостатній рівень фінансування: обмеженість фінансових ресурсів, необхідних для забезпечення сучасного навчально-тренувального процесу, участі у міжнародних зборах та змаганнях, а також якісного медико-біологічного забезпечення; проблема старіння тренерських кадрів: необхідність оновлення та модернізації системи підготовки і перепідготовки тренерського складу, а також залучення молодих кваліфікованих фахівців.

Для сталого розвитку та консолідації позицій української вільної боротьби на міжнародній арені необхідна комплексна державна стратегія, спрямована на усунення зазначених інфраструктурних та фінансово-кадрових дисбалансів (Шандригось, Блажейко, Латишев, 2022, с. 110).

Літературний огляд наукових джерел засвідчує значну увагу фахівців до проблематики спортивної підготовки борців на різних стадіях їхнього професійного та функціонального становлення.

Аналіз наукового контенту вказує, що питання методологічного, педагогічного та біологічного забезпечення багаторічної підготовки спортсменів у спортивній боротьбі (включно з вільною боротьбою) були предметом ґрунтовних досліджень низки провідних вітчизняних та зарубіжних науковців. До числа дослідників, які зробили суттєвий внесок у розробку теоретико-методичних засад спортивного тренування борців, належать В. І. Шандригось, М. В. Латишев, В. В. Яременко, Р. В. Первачук, В. Ю. Юхно, С. В. Ткаченко, О. А. Томенко, Ю. Н. Тропін, Г. О. Огарь, В. П. Ляпин, Ю. А. Шуліка, А. В. Алексеев та інші фахівці. Їхні праці охоплюють широкий спектр актуальних напрямків, зокрема:

1. Оптимізація структури та змісту тренувального процесу юних борців.
2. Розробка критеріїв оцінки спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

3. Визначення закономірностей багаторічного вдосконалення спортивної майстерності.

4. Наукове обґрунтування інноваційних тренувальних технологій, адаптованих до специфіки змагальної діяльності.

Таким чином, сформована науково-методична база, створена зусиллями цих дослідників, є теоретичною основою для подальшого удосконалення системи підготовки висококваліфікованих борців.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить, що підготовка борців вікової категорії 16-17 років (юнаки) є критично важливим етапом у багаторічному тренувальному циклі, оскільки вона поєднує завершення періоду початкової спортивної спеціалізації та перехід до етапу спортивного вдосконалення (або базової інтенсивної підготовки). Цей вік характеризується значними анатомо-фізіологічними змінами та завершенням формування ключових рухових функцій, що вимагає специфічного підходу до побудови тренувального процесу.

Підготовка кожного борця високої кваліфікації являє собою складний, суто індивідуалізований та особистісно-зорієнтований процес. Цей підхід є наріжним каменем сучасної методології спортивного тренування, оскільки враховує унікальні біологічні, психологічні та рухові характеристики спортсмена. Ефективна індивідуалізація вимагає безперервного моніторингу, аналізу та інтеграції найновіших досягнень спортивної науки, педагогіки та передових світових тренувальних методик.

Ключове завдання тренерського штабу полягає у формуванні конкурентоспроможного спортсмена, який демонструє гармонійний та високий рівень інтегральної підготовленості, що охоплює:

1. Фізичну підготовку: оптимізація функціональних систем та розвиток спеціалізованих фізичних якостей.
2. Технічну підготовку: освоєння та вдосконалення арсеналу технічних прийомів.
3. Тактичну підготовку: здатність ефективно застосовувати технічні дії

в умовах змагальної діяльності, швидко приймати рішення.

4. Психологічну підготовку: формування стійкості до стресу, мотивації та вольових якостей.

Підготовка борців високого класу висуває жорсткі вимоги до професійної компетентності тренера. Вона вимагає не лише наполегливості та методичної дисципліни, але й критичної здатності до творчого осмислення та практичної імплементації найсвіжіших наукових розробок і спортивних інновацій.

Високий рівень вимог до сучасного тренера пояснюється унікальністю кожної тренувальної та змагальної ситуації. У роботі з висококваліфікованими спортсменами неприпустиме використання універсальних «штампів» чи стандартних готових рішень.

Тренер, базуючись на своєму глибокому досвіді, ґрунтовних знаннях та інтуїції, у кожній конкретній ситуації приймає стратегічні рішення. Від якості цих рішень залежить не лише найближчий спортивний результат на офіційних змаганнях, але й, що є більш критичним, здоров'я, безпека та спортивне довголіття обдарованих молодих борців (Ткаченко, 2011). Таким чином, тренер виступає як провідний суб'єкт, що несе етичну та професійну відповідальність за всю траєкторію спортивної кар'єри атлета.

У сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень відбувається стратегічне зміщення акцентів у підготовці борців (як у вільній боротьбі, так і в суміжних видах, наприклад, дзюдо). Пріоритет переноситься з екстенсивного збільшення обсягу навантажень на інтенсифікацію тренувального процесу. Хоча великий обсяг навантажень є необхідним для формування базової (першої) стадії підготовленості, подальше підвищення спортивної майстерності вимагає систематичного використання тренувальних режимів, які максимально наближають інтенсивність і структурні характеристики до реальної змагальної діяльності.

Зокрема, у боротьбі вільній, високий темп ведення сутички стає обов'язковою умовою успіху. Ця вимога обумовлена як модифікацією

офіційних правил змагань, спрямованою на підвищення динамічності поєдинків, так і загальним підвищенням кваліфікаційного рівня та функціональної підготовленості борців різних країн на сучасному етапі.

Вищезазначені тенденції зумовлюють необхідність комплексної розробки та впровадження інноваційних методів навчання і тренування, які спрямовані на суттєве збільшення інтенсивності навантажень. Ключовими методологічними елементами є уміле варіювання методами інтенсивних навантажень; забезпечення хвилеподібної динаміки тренувальних навантажень; оптимізація часових інтервалів для відновлення організму (процеси суперкомпенсації).

Особлива увага у процесі підготовки до відповідальних змагань має бути приділена індивідуальним адаптаційним резервним можливостям спортсмена. Персоналізований підхід до управління відновлювальними процесами та дозування інтенсивності дозволяє максимально використати функціональний потенціал борця, мінімізуючи ризики перетренованості та травматизму (Ткаченко, 2011).

Зростання спортивних досягнень у вільній боротьбі безпосередньо корелює з ефективністю побудови системи підготовки спортсменів. Цю систему слід розглядати як раціонально організований, комплексний процес навчання, виховання та тренування, що функціонує на засадах наукового обґрунтування.

Ключовим принципом її організації є врахування об'єктивних закономірностей: формування рухових якостей: розвиток спеціалізованих фізичних характеристик (сили, швидкості, витривалості, гнучкості) у відповідності до сенситивних періодів; становлення психічних можливостей: формування вольових якостей, мотивації, змагальної стійкості у дітей та підлітків; особливості адаптації: моніторинг та управління процесами фізіологічної та психологічної адаптації організму до зростаючих фізичних і психічних навантажень.

Складність та багатофакторність цього процесу змушують фахівців

(тренерів, педагогів, науковців) до постійного пошуку та інновацій. Необхідним є систематичне впровадження ефективних педагогічних впливів та удосконалення методичного забезпечення для створення оптимальної системи вдосконалення всіх аспектів підготовки юних борців. Це забезпечує не лише досягнення високих спортивних результатів, але й гарантує збереження здоров'я та гармонійний розвиток спортивного резерву (Томенко, 2024, с. 60).

Науковці (В. І. Шандригось, М. В. Латишев, В. В. Яременко, Р. В. Первачук, В. Ю. Юхно, С. В. Ткаченко, О. А. Томенко, Ю. Н. Тропін, Г. О. Огарь та ін.) підкреслюють, що на цьому етапі відбувається різке збільшення обсягу та інтенсивності спеціально-підготовчих вправ. Згідно з дослідженнями, співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою зміщується на користь спеціальної, досягаючи 60-70% від загального тренувального часу. Основною проблемою, яка обговорюється, є пошук оптимального балансу між підвищенням спеціальної витривалості та збереженням загальних функціональних резервів організму юнака.

Спортивна підготовка борців визначається як багатокомпонентний, цілеспрямований та систематизований процес, який є фундаментальною передумовою для досягнення високих спортивних результатів у змагальній діяльності. Цей процес має інтегративний характер і включає діалектичну єдність низки взаємопов'язаних аспектів підготовки.

Багаторічна спортивна підготовка у вільній боротьбі являє собою тривалий, послідовний та цілісний процес становлення спортсмена, що охоплює період від рівня початківця до найвищої кваліфікації – майстра спорту України міжнародного класу.

Тривалість повного циклу багаторічної підготовки залежить від статі та індивідуальних особливостей спортсмена, проте середньостатистичні показники становлять для чоловіків – 10-15 років; для жінок – 5-12 років.

Система багаторічної підготовки структурується відповідно до педагогічних закономірностей та біологічних чутливих періодів розвитку

спортсмена. Вона традиційно поділяється на такі послідовні макретапи (стадії):

Етап початкової підготовки – період первинного залучення до спорту, спрямований на загальний фізичний розвиток, засвоєння базових рухових навичок та формування інтересу до боротьби. Річний обсяг тренувань становить 120-150 год., тривалість етапу в залежності від віку початку занять та виду спорту – 1,5-2 роки.

Етап базової підготовки – формування широкої функціональної та рухової основи; інтенсивний розвиток основних фізичних якостей та технічного фундаменту. Цей етап критично важливий для подальшої спеціалізації. Велика увага приділяється технічній підготовленості, а також необхідно розвивати гнучкість та бистроту.

Етап спеціалізованої підготовки – акцент зміщується на спеціальну фізичну підготовку, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, спеціалізацію у ваговій категорії та індивідуалізацію тренувального процесу. На цьому етапі відбувається уточнення конкретної дисципліни в обраному виді спорту.

Етап підготовки до вищих спортивних досягнень характеризується значним збільшенням обсягу та інтенсивності спеціалізованих навантажень. Основна мета – вихід на міжнародний рівень конкурентоспроможності.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей – період, протягом якого спортсмен безпосередньо досягає піку своїх функціональних та змагальних можливостей, виступаючи на найвищих міжнародних змаганнях (чемпіонати світу, Олімпійські ігри). Величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму – 1400-1600 год., стрімко збільшується змагальна практика.

Етап збереження високої спортивної майстерності спрямований на стабілізацію та підтримку досягнутого рівня майстерності; управління тренувальним процесом з акцентом на профілактику травматизму та відновлення. Спортсмени добре адаптовані до найрізноманітніших

тренувальних впливів, що вимагає застосування неспецифічних засобів підготовки, і часто із зменшенням загального обсягу роботи. Цей етап, у залежності від виду спорту, може тривати деколи десятки років.

Етап поступового зниження досягнень – фаза завершення активної спортивної кар’єри. Характеризується планомірним зменшенням тренувальних та змагальних навантажень.

Ця періодизація забезпечує послідовне та методично обґрунтоване зростання спортивної майстерності, мінімізуючи ризики передчасної втрати потенціалу.

Багаторічну підготовку борців у віковому діапазоні від 7-8 до 17-18 років, на думку В. І. Шандригось із соавт., доцільно розглядати як єдиний процес, що відповідає певним закономірностям (табл. 1.1).

*Таблиця 1.1*

**Основні характеристики структури багаторічної підготовки юних борців  
(від 7-8 до 17-18 років) (за В. І. Шандригось, 2019)**

<b>Етап підготовки</b>	<b>Вік, років</b>	<b>Цільові настанови й основна спрямованість тренувального процесу</b>	<b>Основні засоби підготовки</b>	<b>Основні методи тренування</b>	<b>Обсяг навантаження, год./рік</b>
<b>Попередньої спортивної підготовки</b>	Від 7-8 до 9-10	Зміцнення здоров’я спортсменів, гармонічний розвиток усіх органів і систем організму, виховання працьовитості й інтересу до занять боротьбою, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, оволодіння основами техніки різноманітних фізичних вправ	Загально-розвиваючі й гімнастичні вправи, рухливі ігри, естафети, біг, стрибки, метання, елементарні форми боротьби	Рівномірний; ігровий; повторний	Від 156 до 208

<b>Початкової спортивної спеціалізації</b>	Від 10-11 до 12-13	Забезпечення всебічної загальної й спеціальної фізичної підготовленості юних борців, оволодіння основами техніки й тактики вибраного виду боротьби, придбання змагального досвіду, створення передумов для поглибленої спеціалізованої підготовки у вибраному виді боротьби	Загально-розвиваючі й акробатичні вправи, вправи на гімнастичних снарядах, спортивні й рухливі ігри, естафети, елементарні форми боротьби, змагальні вправи	Рівномірний; ігровий; повторний; змагальний; змінний	Від 312 до 468
<b>Поглибленого тренування у вибраному виді боротьби</b>	Від 13-14 до 17-18	Забезпечення загальної й спеціальної фізичної підготовленості, з переважним розвитком найважливіших для вибраного виду боротьби фізичних якостей, удосконалення техніки й тактики боротьби, розвиток вольових і моральних якостей особистості юних борців, здатних переносити більші психічні й фізичні навантаження в процесі тренувальної й змагальної діяльності, комплексне вдосконалення різних аспектів підготовленості юних борців	Акробатичні й гімнастичні вправи, вправи з обтяженням і на тренажерах, спортивні ігри, кроси, спеціально-підготовчі вправи, змагальні вправи, тренувальні й контрольні поєдинки	Повторний; інтервальний; змагальний; рівномірний; змінний; ігровий; сполучений	Від 624 до 1248

Цей процес реалізується відповідно до керованої системи спортивного тренування, яка має відносно стійку форму, властиві їй особливості й власні шляхи вдосконалення в спортивній боротьбі. Керування такою системою дозволяє створити можливість ефективної реалізації об'єктивних

закономірностей спортивного тренування й переходу цієї системи на більш високий рівень.

На думку В. І. Шандригось із соавт. (2019), сумарним вираженням ступені доцільності керування процесом тренування й показником його ефективності є оптимальний приріст параметрів різних сторін підготовленості й спортивних результатів юних борців. Як відзначає фахівець, при такому підході до керування багаторічною підготовкою юних борців необхідно враховувати динаміку цих параметрів і спортивних результатів відповідно до оптимальних вікових границь, у межах яких вони досягаються.

Згідно з Постановою Кабінету Міністрів України від 30 березня 2016 року № 248, до Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу були внесені зміни, які чітко регламентують структуру навчально-тренувального процесу, поділяючи його на чотири ключові етапи. Ця структура забезпечує методичну послідовність та цільову спрямованість багаторічної підготовки спортивного резерву

#### 1. Етап початкової підготовки.

Цільове призначення: первинна спортивна селекція та адаптація.

На цьому етапі здійснюється початковий навчально-тренувальний процес, сфокусований на виявленні природних здібностей вихованців з урахуванням специфіки обраного виду спорту; формуванні сталої мотивації щодо продовження занять спортом; опануванні базових основ техніки і тактики обраного виду спорту; всебічній загальній та фізичній підготовці, яка слугує фундаментом; формуванні морально-етичної та вольової поведінки спортсмена.

#### 2. Етап базової підготовки.

Цільове призначення: закладання спеціалізованого функціонального фундаменту.

Цей етап є продовженням підготовки для вихованців, що успішно завершили початковий етап, а також передбачає додатковий набір за

встановленими контрольними нормативами. Він поділяється на попередню базову підготовку (1-3 роки навчання): спрямована на виявлення майбутньої спортивної спеціалізації та використання методів, що підвищують функціональний потенціал спортсменів для поступової адаптації до зростаючих тренувальних та змагальних навантажень та спеціалізовану базову підготовку (4-5 років навчання): поглиблення спеціалізації.

### 3. Етап спеціалізованої підготовки.

Цільове призначення: розвиток спеціальних якостей та формування резерву.

На цьому етапі продовжується навчально-тренувальний процес для перспективних вихованців, які пройшли базову підготовку. Основні завдання: розвиток спеціальних фізичних якостей, критично важливих для даного виду спорту; підвищення фізичної працездатності за рахунок планомірного та контрольованого збільшення обсягу тренувальних навантажень; підготовка спортсменів для поповнення складу збірних команд та успішної участі у змаганнях відповідного рівня.

### 4. Етап підготовки до вищої спортивної майстерності

Цільове призначення: максимальна реалізація індивідуального потенціалу.

Цей завершальний етап (або етап підготовки до вищих досягнень) сфокусований на удосконаленні індивідуальної техніки та тактики до рівня, необхідного для світової конкуренції; максимальному збільшенні обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики; максимальній реалізації індивідуальних функціональних можливостей спортсмена на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Таким чином, Постанова № 248 забезпечує нормативно-правову основу для системної, послідовної та диференційованої підготовки спортивного резерву, що є критичним для сталого розвитку вільної боротьби.

Спортивна підготовка у вільній боротьбі є багатоаспектним і цілеспрямованим процесом, що охоплює низку стратегічних завдань,

спрямованих на комплексне становлення борця високої кваліфікації. На медико-біологічному рівні пріоритетом є максимальне зміцнення здоров'я атлетів та розширення їхніх функціональних (адаптаційних) можливостей для успішного перенесення зростаючих тренувальних навантажень та забезпечення спортивного довголіття. Паралельно з цим, критично важливим є формування спеціалізованої рухової компетенції, що досягається через цілеспрямований розвиток фізичних якостей (сили, витривалості, координації), які є необхідними у змагальній діяльності, та оволодіння необхідним техніко-тактичним мінімумом, який включає арсенал прийомів та навичок раціонального ведення сутички (Томенко, Карпов, 2024).

Сучасний спорт також вимагає від атлета високої спортивної інтелігентності, тому важливим завданням є оволодіння спеціальними знаннями в області теорії та методики спортивного тренування, а також суміжних наукових дисциплін (фізіології, психології, медицини). Кінцевою метою є підведення спортсменів до участі у змаганнях або серії змагань у стані оптимальної спортивної форми. Ця підготовка нерозривно пов'язана з вихованням морально-вольових якостей (стійкості, рішучості) та формуванням навичок самоконтролю й особистої гігієни, що є запорукою дисциплінованості та сталого прогресу (Бурла і соавт., 2016).

Спортивна підготовка спортсмена є систематизованим, планомірним та науково обґрунтованим процесом, який передбачає інтегративне використання засобів і методів тренувального впливу. Кінцева мета цього процесу – забезпечити необхідний рівень інтегральної готовності атлета до успішної участі у змагальній діяльності (Тропін і соавт., 2023).

Засоби спортивної підготовки у вільній боротьбі є основоположним інструментарієм тренувального процесу. Вони представлені різноманітними фізичними вправами, які мають прямий або опосередкований вплив на вдосконалення спортивної майстерності.

Фізичні вправи слід концептуально розглядати як сукупність (комплекс) рухових дій, організованих для вирішення конкретного рухового

чи функціонального завдання. Залежно від мети, їх можна класифікувати на тренувальні вправи і змагальні.

У тренувальних вправах рухові дії об'єднуються цільовою спрямованістю на розвиток окремих функціональних систем або фізичних якостей. Наприклад, вони можуть бути спрямовані на досягнення високих показників прояву сили, швидкості або координаційних здібностей; викликання позитивних зрушень у діяльності серцево-судинної або дихальної систем; мобілізацію певних механізмів енергозабезпечення м'язової роботи (аеробного чи анаеробного).

У змагальних вправах сукупність рухових дій інтегрується з єдиною метою досягти максимально можливого спортивного результату відповідно до правил змагань. Ці вправи є кульмінацією тренувального процесу, де всі компоненти підготовленості реалізуються в умовах високого психофізіологічного напруження (Шандригось і співавт., 2019).

Таким чином, ефективність підготовки борця залежить від раціонального вибору, дозування та поєднання цих засобів на різних етапах багаторічного циклу.

Проаналзуємо основні компоненти спортивної підготовки борців.

Фізична підготовка – розвиток силових якостей, витривалості та координації рухів. Сюди входять спеціальні вправи для розвитку сили, швидкості та інших фізичних якостей, що мають значення для боротьби.

Під загальною фізичною підготовкою розуміють раціонально організований процес, спрямований на всебічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності і гнучкості). Високі показники загальної фізичної підготовки є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної (Тропін і соавт., 2023).

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду

спорту, особливостями змагальної діяльності (Тропін і соавт., 2023).

Технічна підготовка – оволодіння прийомами боротьби. Це включає відпрацювання конкретних технічних дій як у стійці, так і в партері, з метою підвищення якості їх виконання.

Технічна підготовка у вільній боротьбі є фундаментальним компонентом навчально-тренувального процесу, що визначається як систематизований процес формування, стабілізації та вдосконалення рухових навичок. Цей процес охоплює виконання спеціальних вправ, прийомів та їх різноманітних комбінацій, які безпосередньо застосовуються у змагальній діяльності (Огарь, Шевченко, 2021).

Основна стратегічна мета технічної підготовки полягає у засвоєнні максимально широкого арсеналу технічних дій та формуванні стійких рухових навичок, необхідних для ведення поєдинку. Ці дії повинні бути варіативними за такими ключовими характеристиками:

- напрямок: виконання прийомів як в атаці, так і в контратаці.
- амплітуда: від швидких, коротких дій до широких, кидкових прийомів.
- динаміка та швидкість: здатність виконувати техніку з різною інтенсивністю.

До основних засобів технічної підготовки належать:

Технічні дії боротьби: усі прийоми, класифіковані за їхньою структурою та механізмом виконання (наприклад, кидки, переводи, захвати).

Захисні дії (захисти): спеціалізовані рухові реакції, спрямовані на запобігання проведенню атакуючих прийомів суперника.

Контрприйоми (контратаки): технічні дії, що виконуються у відповідь на атаку суперника, використовуючи його інерцію або положення для проведення власного прийому (Огарь, Шевченко, 2021).

Обов'язковою методичною вимогою є білатеральне (двостороннє) виконання всіх вивчених технічних дій. Ті, хто займається, повинні систематично відпрацьовувати прийоми як у правий, так і в лівий бік, що

забезпечує функціональну асиметрію борця та його більшу адаптивність до різних стилів ведення поєдинку з боку суперника.

Технічна підготовленість характеризується ступенем освоєння спортсменом системи рухів, що відповідають особливостям даного виду спорту й забезпечують досягнення високих результатів. Боротьба відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка боротьби має більш ніж півтора мільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контр-прийоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і само страховки) (Клочко, Повіткін, 2009, с. 5).

Згідно з методологічними положеннями, викладеними В. М. Платоновим, процес удосконалення спортивної техніки є комплексним і реалізується через оптимізацію форми рухів та паралельне підвищення рівня розвитку фізичних і вольових якостей спортсмена.

Ключовим етапом є біомеханічний та функціональний аналіз наявної техніки спортсмена в контексті рівня розвитку його спеціальних фізичних якостей. Такий діагностичний підхід надає можливість верифікувати «слабкі місця» у руховій структурі.

Завдання вдосконалення техніки найчастіше вирішується шляхом внесення невеликих, цільових коректив у структуру рухів та параметри м'язових зусиль. Така тонка корекція є високоефективною, оскільки вона, як правило, не вимагає кардинальної перебудови вже сформованих рухових навичок (стереотипів), що значно економить час і мінімізує ризики зниження результативності.

Підвищення фізичних і психічних якостей спортсмена значно сприяє поліпшенню технічної ефективності. Згідно з концепцією рухливості навички (або варіативності), навіть без суттєвої зміни кінематичної структури руху, лише за рахунок збільшення прикладених зусиль (наприклад, абсолютної чи вибухової сили) або підвищення вольової мобілізації, можливо підвищити

результативність та ефективність виконання рухів. Це підкреслює інтегративний характер спортивної майстерності, де техніка є лише одним із чинників, що тісно взаємодіє з функціональною готовністю (Платонов, 2021).

Технічна майстерність або технічна підготовленість спортсмена характеризується вміннями робити справу в тренувальній та змагальній діяльності і головне як спортсмен володіє засвоєними знаннями та запроваджує під час рухових дій. Техніка боротьби, зокрема, вільної боротьби налічує понад 1000 прийомів способів ведення боротьби, більшість провідних борців володіє лише невеликим числом атакувальних дій, нерідко лише одним-двома властивими тільки конкретному спортсмену, але володіють цими прийомами досконало за рахунок відпрацьованої техніки. Це, звичайно, не означає, що кваліфіковані борці вміють виконувати тільки ці дії; в сутичках зі спортсменами низької кваліфікації вони можуть продемонструвати великий обсяг технічних дій, однак у вирішальних поєдинках вони віддають перевагу лише улюбленим прийомам (Павленко, Насонкіна, Павленко, 2020, с. 198).

Основою для ефективного вдосконалення є комплексний аналіз технічних дій атлета з обов'язковим урахуванням поточного рівня розвитку його спеціальних фізичних якостей. Цей діагностичний підхід дозволяє об'єктивно виявити «слабкі місця» у руховому акті, що перешкоджають максимальній реалізації потенціалу.

У більшості випадків, завдання вдосконалення вирішується шляхом внесення точкової, мінімальної корекції у форму рухів та параметри м'язових зусиль. Така стратегія тонкої корекції є кращою, оскільки вона не вимагає кардинальної перебудови вже сформованих і стабілізованих рухових навичок (рухових стереотипів), що забезпечує швидшу адаптацію та мінімізує ризик дестабілізації техніки.

На думку численних фахівців, технічна підготовленість у спорті прямо пов'язана з координаційною підготовленістю спортсмена, особливо в контексті освоєння техніки боротьби, що є складнокоординаційним видом

спортивної діяльності. Ю. М. Тропін, В. А. Пономарьов, О. І. Кліменко підкреслюють, що на ефективність і результативність техніки юних борців у змагальній діяльності впливає рівень розвитку координаційних здібностей. Для вдосконалення координаційних здібностей борців прийнято використовувати вправи різної складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату, до тих, що вимагають повної мобілізації координаційних ресурсів (Тропін, Пономарьов, Кліменко, 2017).

Значне підвищення ефективності техніки досягається також через покращення фізичних і психічних якостей спортсмена. Концепція рухливості (варіативності) навички свідчить, що діапазон стійкості засвоєної рухової дії дозволяє підвищити її результативність навіть без суттєвої зміни зовнішньої форми руху, а лише за рахунок збільшення прикладених м'язових зусиль (наприклад, сили або потужності). Таким чином, технічна досконалість є синтезом оптимальної рухової форми та максимальної функціональної мобілізації.

Тактична підготовка – формування уміння вести боротьбу з суперником, використовуючи сильні сторони та уникаючи слабких. Головне завдання – найбільш доцільно використовувати свої фізичні та психічні можливості для перемоги.

Тактична підготовка є критичним компонентом інтегральної готовності борця, забезпечуючи атлетів системою способів і методів ведення поєдинку в умовах змагальної діяльності. Її основна функція полягає у раціональному управлінні змагальною поведінкою для досягнення перемоги (Шандригось, 2019).

Ефективна тактична підготовка сприяє оптимальному розподілу функціональних ресурсів, що дозволяє спортсмену раціонально використовувати свої фізичні сили протягом усієї тривалості сутички; адекватному підбору та реалізації технічних прийомів, що забезпечує вибір

найбільш доцільних атаквальних, захисних або контратакувальних дій, виходячи з поточної ситуації на килимі.

Фундаментальною базою для розвитку тактичних здібностей є теоретична підготовленість спортсмена. Вона охоплює глибокі знання про особливості правил змагань та їх зміни; типові та індивідуальні тактичні схеми суперників; принципи планування та корекції змагального поєдинку.

Крім того, тактична майстерність вимагає розвинених когнітивних здібностей, зокрема уміння спостерігати та оперативно аналізувати ситуацію, що динамічно розгортається на килимі. Здатність до швидкого прийняття тактичних рішень на основі цього аналізу є ключовою ознакою висококваліфікованого борця (Шандригось, 2019).

Психологічна підготовка – формування психологічної стійкості, впевненості, мотивації та настанови на досягнення результату в умовах змагань.

Психологічна підготовка у вільній боротьбі є інтегральним компонентом багаторічного тренувального циклу, спрямованим на системне виховання та вдосконалення морально-вольових якостей і спеціальних психічних функцій спортсмена. Ключовою метою є формування здатності до саморегуляції – уміння ефективно керувати власним психічним станом як у період інтенсивної тренувальної роботи, так і безпосередньо в умовах змагальної діяльності (Лаврентьев і соавт., 2023).

Морально-вольова підготовленість атлетів формується не ізольовано, а безпосередньо в процесі практичних занять та змагань, інтегруючись у загальний контекст спортивного досвіду. При цьому, всі інші види підготовленості (фізична, технічна, тактична), а також загальний рівень спортивної майстерності, суттєво формуються та лімітуються особливостями індивідуальної психіки спортсмена. Психологічні характеристики є унікальними для кожного борця, що підкреслює необхідність персоналізації методів психологічного впливу.

Емпірично доведено, що успішний виступ у змаганнях залежить не лише від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовки, але й від критично важливої психологічної готовності спортсмена. Саме психологічна готовність дозволяє повною мірою реалізувати набуті фізичні здібності, технічні навички та тактичні вміння. Більше того, вона є необхідною умовою для мобілізації резервних можливостей організму.

Високі психологічні особливості змагань (невизначеність, висока ставка, обмеженість часу) висувають підвищені вимоги до психіки та особистої поведінки борця. Уся накопичена праця, що була відпрацьована і сформована протягом місяців або років тренувань, може бути дестабілізована та втрачена в лічені хвилини або навіть секунди перед стартом чи в ході безпосередньої сутички, якщо спортсмен не здатний контролювати власний емоційний та когнітивний стан. Отже, психологічна підготовка є запорукою надійності спортивної майстерності в екстремальних умовах (Лаврентьєв і соавт., 2023).

Переживання спортсменом майбутнього виступу, настроювання на показ граничного на даний момент результату може призводити до того, що емоційний компонент починає займати все більш вагоме місце як регулятор поведінки спортсмена. Внаслідок цього емоційне збудження, яке зазвичай виявляється у спортсмена незадовго до змагань і під час їх. Викликає ситуаційну поведінку в тій чи іншій ситуації ведення спортивної сутички та впливає на виступ спортсмена в конкретному змаганні (поєдинку) (Лаврентьєв і соавт., 2023, с. 87).

Як зазначають науковці, психологічна підготовка спортсменів зі спортивної боротьби (греко-римської, вільної, самбо, дзюдо) сьогодні є складним багатограним і багатоетапним процесом спортивного вдосконалення. У цьому процесі слід враховувати загальні закономірності адаптації спортсмена до тренувальних і змагальних навантажень, особистісну своєрідність формування спортивних навичок залежно від структури і динаміки фізичних і психічних якостей, морфофункціонального і психічного

стану спортсмена. Наявність у них своєрідного поєднання спеціальних здібностей (Лаврентьєв і соавт., 2023, с. 87).

Для формування психологічної готовності до змагань спортсмен повинен володіти собою, своїми діями, переживаннями, почуттями, вчинками, уміти регулювати свою поведінку в екстремальних умовах змагальної діяльності, а саме: проведення спарингу після виснажуючої роботи, проведення спарингів з декількома спортсменами за короткий час, «коронні» комбінації, що залежить від ситуативного моделювання результативних змагальних комбінацій і конкретного стилю ведення сутички тощо (Лаврентьєв і соавт., 2023, с. 91).

Теоретична підготовка у вільній боротьбі є необхідним когнітивним компонентом інтегральної підготовки спортсмена, оскільки вона спрямована на цільове оволодіння знаннями, які є критично важливими для свідомої та ефективної спортивної діяльності (Шандригось, 2019).

Ключовою метою теоретичної підготовки є підвищення освітнього (науково-методичного) рівня борців у широкому спектрі дисциплін, що мають пряме відношення до спорту вищих досягнень. Це забезпечує перехід спортсмена від механічного виконавця до свідомого суб'єкта тренувального процесу.

Навчальний контент охоплює:

1. Теорія та методика спорту: принципи періодизації, планування навантажень, основи техніки та тактики, аналіз змагальної діяльності.
2. Фізіологія спорту: закономірності адаптації організму до фізичних навантажень, функціональні системи, механізми енергозабезпечення.
3. Спортивна психологія: основи формування мотивації, управління психічним станом, методики саморегуляції та психологічної стійкості.
4. Спортивна медицина та гігієна: принципи профілактики травматизму, основи раціонального харчування (нутриціологія), відновлювальні заходи та особиста гігієна.

Таким чином, якісна теоретична підготовка надає спортсмену

інтелектуальний інструментарій, необхідний для критичного осмислення тренувального процесу, самоконтролю та прийняття обґрунтованих рішень щодо власної підготовки та змагальної тактики (Шандригось, 2019).

Інтегральна підготовка – об'єднання всіх компонентів підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної) в єдиний, комплексний процес під час тренувань та змагань.

Вчені вказують, що вік 16-17 років є сприятливим (сенситивним) періодом для цілеспрямованого розвитку спеціальної силової витривалості – ключової якості у боротьбі. Методика тренувань повинна включати:

- інтервальні та повторні методи для розвитку анаеробно-гліколітичної потужності;
- колові тренування з навантаженнями, максимально наближеними до змагальних за структурою та часом виконання (комплекси спеціально-підготовчих вправ);
- використання спеціальних тренажерів та обтяжень, що імітують опір суперника.

Значна частина досліджень присвячена удосконаленню техніко-тактичного арсеналу саме в умовах, що імітують змагальну втому. На цьому етапі відбувається не лише накопичення нових прийомів, а й автоматизація базових дій для їхнього безпомилкового виконання наприкінці поєдинку. Особлива увага приділяється формуванню індивідуальної тактики, яка відповідає антропометричним та психологічним особливостям борця (Камаєв, Тропін, 2013).

У літературі підкреслюється, що перехід до дорослого спорту супроводжується зростанням психоемоційного навантаження. Методики повинні включати тренування стійкості до стресу, підвищення мотивації та здатності до саморегуляції, оскільки саме в цьому віці борці починають брати участь у відповідальних міжнародних змаганнях.

Аналіз літератури демонструє, що успішна підготовка борців 16-17 років вимагає комплексної моделі, заснованої на трьох ключових стовпах:

1. Інтенсивна спеціалізація: пріоритет розвитку спеціальної витривалості та сили.

2. Технічна майстерність: автоматизація та вдосконалення прийомів під впливом втоми.

3. Індивідуалізація: корегування навантажень та тактики з урахуванням індивідуального темпу біологічного дозрівання юнака (Камаєв, Тропін, 2013; Голоха, 2017; Пономарьов, Добейко, 2022).

Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю представлені на рис. 1.1.



*Рис. 1.1. Компоненти результативної змагальної діяльності юних борців вільного стилю.*

Проведений комплексний відео-аналіз і узагальнення результатів основних змагань юних борців вільного стилю Донецької області, звітної документації, опитування провідних фахівців виявило, що рівень спортивної майстерності багатьох команд вирівнюється, посилюється конкуренція,

немає явних фаворитів і домінуючих технологій підготовки не лише на рівні регіону, але і в Україні в цілому.

Ефективність змагальної діяльності у вільній боротьбі значною мірою залежить від обраної стратегії ведення двобою (атакуючий або контратакуючий стиль) та систематичного вдосконалення навичок.

Борці атакуючого стилю використовують інтенсивні та ініціативні комбінації, спрямовані на швидке створення та реалізацію переваги:

- Застосування розвідувальних та обманних дій для маскуванню справжнього наміру.
- Вибір варіантів зручних захоплень та атак у стійці, що забезпечують результат.
- Активне використання атак у ноги (зокрема, бічні проходи).
- Формування фізичного і психологічного натиску для пригнічення опонента.
- Здійснення захоплення суперника за шию з метою переведення в партер.
- Зміна напрямів атаки для порушення захисних структур суперника.
- Використання швунгів голови і тулуба як підготовчих дій для проходів у ноги або атак у стійці.
- Застосування підсічок вільної від ваги ноги для виведення з рівноваги та використання сегментів атаки суперника (Голоха і соавт., 2022).

Борці контратакуючого стилю переважно використовують тактику очікування та реагування, орієнтуючись на помилки суперника:

- Виявлення та використання слабких сторін суперника, нерідко через провокації.
- Позначення атаки, вичікування та використання помилок суперника для проведення контрприйомів.
- Ведення боротьби на краю килима, використовуючи пересування, захоплення та блокування для виштовхування.
- Сковування та блокування рук супротивника для обмеження його

атакувальних можливостей.

- Випередження атакуючих дій через швидку реакцію.
- Використання захистів і кидків із зацепом ніг та кидків прогином із захопленням однієї, двох рук для нейтралізації атаки та перехоплення ініціативи.
- Ведення зустрічного активного двобою у відповідь на ініціативу опонента (Голоха і соавт., 2022).

У юнацькому спорті визначальне значення має ефективність базової підготовки, яка слугує надійною основою для подальшого багаторічного спортивного вдосконалення.

Система завдань у методиці вдосконалення майстерності борців повинна бути багатофакторною і будуватися з урахуванням наступних принципів ускладнення та варіативності:

- Збільшення опору суперника та скорочення часу відпочинку з одночасним збільшенням інтенсивності фізіологічного навантаження.
- Ускладнення вихідних і проміжних взаємоположень борців для розвитку ситуативної адаптивності.
- Використання різноманітних тактичних підготовок для створення динамічних, непередбачуваних ситуацій.
- Добір партнерів з різними морфологічними, фізичними й психологічними особливостями, що змушує спортсмена змінювати стійку, дистанцію, напрям маневрування, способи виведення з рівноваги.
- Коригування рівня й точності виконання захвату, а також ступеню розслаблення і напруги м'язів.
- Розвиток образного сприйняття поединку, ситуаційного мислення та уміння прогнозувати дії суперника (Томенко, Карпов, 2024).

Сучасні тенденції в спортивній підготовці проявляються в зростанні загальних і спеціальних обсягів тренувальних і змагальних навантажень, в індивідуалізації тренувального процесу, у використанні нових, а також нетрадиційних засобів і методів тренувальних впливів, у вдосконаленні

системи відбору обдарованих спортсменів, у підвищенні ролі засобів відновлення та реабілітації.

Система підготовки юних спортсменів є фундаментальною основою і початковою ланкою в ієрархічній структурі (або «піраміді») спортивного вдосконалення. Саме на цьому етапі закладаються детермінанти для майбутніх досягнень (Томенко, Карпов, 2024).

Сучасний рівень наукових знань та вимоги спортивної практики імперативно вимагають розглядати підготовку не як сукупність розрізнених етапів, а як цілісний, взаємопов'язаний багаторічний процес.

Ця багаторічна система має стратегічне значення, оскільки вона повинна бути раціонально структурована таким чином, що дозволяє спортсмену:

1. Досягти найвищих індивідуальних результатів у сенситивні періоди своєї спортивної діяльності (пік спортивної форми).
2. Надійно продемонструвати ці результати в умовах найвищого психофізіологічного напруження, на найважливіших міжнародних змаганнях (Чемпіонати світу, Олімпійські ігри).

Таким чином, якість системи підготовки молоді безпосередньо визначає конкурентоспроможність країни у спорті вищих досягнень.

## **1.2. Вікові особливості фізичного розвитку та функціонального стану юнаків 16-17 років, що займаються вільною боротьбою**

Віковий діапазон 16-17 років є ключовим етапом у фізичному розвитку юнаків, оскільки він знаменує завершення пубертатного періоду та стабілізацію анатомо-фізіологічних систем. Для борців вільного стилю ці особливості мають прямий вплив на вибір тренувальних методів та інтенсивність навантажень.

У більшості юнаків відбувається уповільнення або повне припинення інтенсивного зростання кісток у довжину, що призводить до стабілізації

центрів мас та важелів рухів. Це сприятливий фактор для закріплення та вдосконалення складнокоординаційних технічних прийомів, оскільки знижується ризик порушення біомеханіки через різкі зміни пропорцій тіла.

Спостерігається максимальний приріст м'язової маси та абсолютної сили під впливом стабільно високого рівня андрогенів. Цей період вважається сенситивним для цілеспрямованого розвитку силових якостей, які є фундаментальними для виконання борцівських прийомів (кинути, утримати, вийти з-під захвату). Однак, посилений розвиток сили має супроводжуватися роботою над спеціальною гнучкістю та рухливістю суглобів, оскільки м'язи можуть стати менш еластичними (Камаєв, Тропін, 2013).

Відбувається збільшення максимального споживання кисню ( $VO_{2max}$ ) та стабілізація показників роботи серця. Функціональні системи стають здатними забезпечувати тривалі та високоінтенсивні анаеробно-гліколітичні навантаження, що є основою спеціальної витривалості борця. У цьому віці організм демонструє високу здатність до адаптації до гіпоксичних режимів тренувань, типових для змагального поєдинку у вільній боротьбі.

Нервово-м'язова система досягає високого рівня зрілості, що дозволяє борцям освоювати та автоматизувати складні техніко-тактичні дії з високою точністю та швидкістю. Збільшується швидкість реакції та здатність до диференціювання м'язових зусиль, що є критично важливим для варіативності та ефективності боротьби в партері та стійці.

Психологічна зрілість юнаків 16-17 років дозволяє ефективно впроваджувати складні тактичні схеми та стратегічне мислення під час поєдинку. Вони більш здатні до самоконтролю, аналізу власних помилок та підтримки високої мотивації протягом тривалого тренувального року. Це також період формування змагальної стійкості та вміння протистояти психологічному тиску (Лаврентьев і соавт., 2023).

Провідні фахівці у галузі спортивної науки, включаючи В. М. Платонова, М. М. Булатову, Л. В. Волкова, В. О. Запорожанова та

інших, одностайно підкреслюють, що оптимальне функціонування системи багаторічної фізичної підготовки досягається лише за умови реалізації принципу відповідності (конкордантності).

Цей принцип передбачає збіг (конгруентність) зовнішніх факторів впливу: засоби, методи та організаційні форми тренувального і змагального процесу; внутрішнього фактора: об'єктивні закономірності індивідуального вікового і статевого розвитку та дозрівання функціональних систем спортсмена.

Спортивна практика підтверджує, що фізичні якості потенційно можуть бути розвинені протягом усього спортивного віку. Однак, для забезпечення найбільшого педагогічного та фізіологічного ефекту (так званого суперкомпенсаторного ефекту), необхідно цілеспрямовано концентрувати тренувальні зусилля на їхньому розвитку саме у сенситивні періоди. Це періоди підвищеної біологічної чутливості організму до певного типу тренувального впливу, коли ці якості активно природно розвиваються.

Проте, аналіз наукової літератури виявляє значну невідповідність щодо хронологічних меж встановлених сенситивних періодів серед різних авторів (Гужаловский А. А., Волков Л. В., Любомирский Л. Е., Фурман Ю. М., Лях В. И., Бальсевич В. К. та ін.). Ця дисперсія даних ускладнює універсальне застосування методичних рекомендацій.

Додатково, інші дослідники вказують на залежність прояву та часових меж сенситивних періодів від соматичного типу конституції та рівня біологічного дозрівання (Губа В. П., Никитюк Б. А., Коваленко Т. Г., Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Та ін.). Це означає, що хронологічний вік не є єдиним і достатнім критерієм для визначення оптимального часу для розвитку якостей, і вимагає індивідуалізації тренувального процесу на основі біологічного віку спортсмена.

Узагальнення численних наукових даних дозволяє виділити ключові особливості сенситивних періодів розвитку фізичних якостей та морфологічних показників, що мають критичне значення для оптимізації

багаторічної підготовки у вільній боротьбі (табл. 1.3).

Таблиця 1.3

**Динаміка розвитку рухових якостей**

<b>Фізична якість</b>	<b>Сенситивний період інтенсивного зростання</b>	<b>Особливості</b>
Сила	14-17 років (з інтенсивним підвищенням темпів з 12 до 14 років).	Природне зростання сили незначне до 11-12 років, значно активізується з початком статевого дозрівання.
Швидкість	9-11 років та 14-15 років (момент статевого дозрівання).	Розвиток триває у широкому діапазоні (7 до 20 років), але ці періоди є піковими для природного приросту.
Швидкісно-силові якості	10-12 до 13-14 років.	Після цього віку подальше зростання значною мірою залежить від цілеспрямованого тренувального впливу.
Витривалість (аеробна потужність)	14-15 років (період статевого дозрівання).	Показники максимального споживання кисню (МСК) інтенсивно зростають до 18 років, проте відносний показник МСК (на кг маси) залишається відносно стабільним у віці 10-17 років.
Витривалість (анаеробно-гліколітична)	Після 16 років.	До 12-13 років зростання незначне.
Витривалість (креатинфосфатний механізм)	16-18 років (досягнення біологічної зрілості).	Найбільш інтенсивний розвиток.
Гнучкість	6 до 10 років.	Максимальні показники досягаються приблизно у 10 років. Після цього віку вдосконалення вимагає спеціального тренування.
Координаційні здібності	9-10 до 11-12 років.	Визначальний період для формування основ рухової бази.

Морфологічні та росто-вагові показники. Найбільш інтенсивний приріст показників маси та довжини тіла (росту) припадає на роки статевого дозрівання (пубертатний період). У хлопчиків цей сенситивний період розпочинається приблизно з 12 до 15 років. З точки зору формування кісткового скелету, організм вважається переважно сформованим до 16 років.

Методологічні принципи підготовки борців. При побудові тренувального процесу необхідно враховувати основні закономірності становлення спортивної форми та розвитку якостей:

1. Послідовність розвитку рухових якостей (методологічний пріоритет): послідовність сенситивних періодів у дітей та підлітків, що вимагає акцентування, має такий порядок: гнучкість, координація, швидкість, витривалість, сила. Цей принцип відображає біологічні передумови та логіку багаторічної підготовки.

2. Залежність розвитку якостей від кваліфікації: на ранніх етапах (спортсмени-початківці) розвиток однієї рухової якості часто стимулює розвиток інших (позитивний трансфер). Натомість, у висококваліфікованих спортсменів, де рухові навички високоспеціалізовані, надмірний розвиток однієї якості може, навпаки, гальмувати або негативно впливати на розвиток іншої (негативний трансфер).

3. Індивідуалізація сенситивних періодів: сенситивні періоди розвитку фізичних якостей суворо індивідуальні і залежать від біологічного віку, а не лише хронологічного. Для точного визначення їхніх меж та динаміки необхідно проводити комплексне тестування не менше чотирьох разів на рік. Аналіз цих результатів дозволяє не лише визначити оптимальні терміни для акцентованого тренувального впливу, але й виявити ті фізичні якості, які стануть основою для формування індивідуального стилю протиборства спортсмена (Томенко, Карпов, 2024).

Вік 16-17 років є оптимальним для переходу до інтенсивної спеціалізації, де акцент зміщується на силову та спеціальну витривалість, а також на автоматизацію техніко-тактичного арсеналу в умовах, максимально

наближених до змагальних. Тренувальний процес повинен максимально використовувати сенситивні періоди для розвитку сили та витривалості, не забуваючи про профілактику травматизму.

### **1.3. Принципи та методи спортивного тренування, спрямовані на підвищення спортивної майстерності у вільній боротьбі**

Підвищення спортивної майстерності борців у вільній боротьбі на етапі спортивного вдосконалення (16-17 років) базується на комплексі загальноприйнятих дидактичних і спеціальних принципів, які реалізуються через низку спеціалізованих методів тренування (Гасанова, Наумець, Россипчук, 2023).

Принципи спортивного тренування. У підготовці борців ключовими є такі принципи, що забезпечують ефективну адаптацію та прогрес.

1. Принцип спеціалізації (провідний) вимагає максимальної відповідності тренувальних засобів та режимів навантаження специфіці змагальної діяльності. На цьому етапі він реалізується через збільшення обсягу спеціально-підготовчих вправ та боротьби в умовах, максимально наближених до змагальних (наприклад, проведення серій поєдинків із заданою інтенсивністю та інтервалами).

2. Принцип індивідуалізації наголошує на необхідності коригування тренувальних навантажень, вибору техніко-тактичного арсеналу та методів психологічної підготовки з урахуванням антропометричних даних, функціонального стану, типу нервової системи та індивідуального стилю боротьби юнака.

3. Принцип систематичності та неперервності: передбачає регулярне чергування навантажень і відпочинку, а також циклічність тренувального процесу (мікро-, мезо- та макроцикли) для забезпечення стійкої суперкомпенсації та запобігання перетренованості.

Дотримання цього принципу дозволяє не лише раціонально побудувати

тренувальну роботу з урахуванням стимуляційних та відновлювальних фаз, але й враховувати закономірності адаптації організму спортсменів до тренувальних і змагальних навантажень.

4. Принцип прогресуючого збільшення навантажень: Навантаження повинні постійно зростати як за обсягом, так і за інтенсивністю, щоб стимулювати нові адаптаційні зміни. Зростання має бути хвилеподібним, але безперервним, із включенням «ударних» мікроциклів.

Методи спортивного тренування. У вільній боротьбі методи поділяють відповідно до їхньої спрямованості (табл. 1.2).

*Таблиця 1.2*

**Методи фізичної підготовки  
(для розвитку сили та витривалості)**

<b>Фізична якість</b>	<b>Основні методи</b>	<b>Специфіка застосування у боротьбі</b>
Спеціальна силова витривалість	Коловий метод	Виконання серії спеціальних вправ (зі снарядами, з партнером) без пауз або з мінімальним відпочинком, що імітує безперервний характер боротьби.
Швидкісно-силова підготовка	Повторний метод (субмаксимальні зусилля)	Багаторазове виконання окремих елементів кидків, мостів, перекатів з високою швидкістю та протидією партнера.
Спеціальна витривалість	Інтервальний метод (високої інтенсивності)	Проведення серій навчально-тренувальних поєдинків (3-6 хв) з короткими паузами (1-2 хв) для розвитку анаеробно-гліколітичної потужності.

Розглянемо методи техніко-тактичної підготовки.

Метод цілісного виконання вправи: основний метод вивчення та закріплення нових технічних прийомів.

Метод варіативного виконання: виконання прийомів у різних ситуаціях, з різним опором партнера та в різних напрямках, що сприяє формуванню гнучких рухових навичок (Кутек, Вовченко, 2022).

Ігровий та змагальний методи.

Ігровий метод: використання рухливих ігор та естафет із борцівською спрямованістю для розвитку спритності та швидкості реакції.

Змагальний метод (навчальні поєдинки): єдиний спосіб розвитку спеціальної витривалості та адаптації тактичних схем безпосередньо в умовах конкуренції.

Методи відновлення та психологічної регуляції.

Методи активного відпочинку: виконання вправ ЗФП, плавання, спортивні ігри після інтенсивних борцівських навантажень.

Методи аутогенного тренування та візуалізації: використовуються для підвищення концентрації, управління передстартовим станом та відновлення психологічних ресурсів (Кутек, Вовченко, 2022).

Ефективне підвищення спортивної майстерності юнаків у вільній боротьбі досягається шляхом синтезу принципів спеціалізації та індивідуалізації з методами високоінтенсивного інтервального тренування та багатоваріантної техніко-тактичної підготовки.

Засоби спортивного тренування є основним інструментарієм управління фізичною підготовкою спортсмена і традиційно розподіляються на три основні категорії залежно від їхньої специфічності та функціонального впливу на організм стосовно обраного виду спорту (Кошура, 2021).

Загальнопідготовчі вправи – це засоби, що слугують всебічному функціональному розвитку організму атлета, створюючи широку фізіологічну та рухову базу.

Критерії застосування ЗПВ:

Різнобічність (універсальність): вони мають бути різнобічними, що дозволяє у комплексі зі спеціальними вправами забезпечити гармонійний

розвиток усіх основних фізичних здібностей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації).

Специфічна адаптація: незважаючи на їхню загальну спрямованість, вони повинні опосередковано відображати специфіку спортивної спеціалізації та забезпечувати позитивне перенесення тренуваності та рухових навичок на спеціальні дії.

Спеціально-підготовчі вправи є проміжним ланцюгом між загальною та спеціальною підготовкою. Вони включають елементи змагальних дій, їхні варіації, а також дії, що мають суттєву подібність з обраним видом спорту, як за формою (координаційна структура), так і за характером прояву фізичних здібностей (Кошура, 2021).

Внутрішня класифікація СПВ:

Підвідні вправи (*Assisting exercises*): спрямовані на поетапне засвоєння форми та правильної техніки окремих елементів або фаз рухів, що входять до складу змагальної дії.

Імітаційні вправи (*Imitation exercises*): вправи, що максимально відповідають координаційній та кінематичній структурі й характеру виконання рухів, властивих обраному виду спорту, проте виконуються поза змагальними умовами.

Підготовчі вправи (*Preparatory exercises*): спрямовані на розвиток спеціальних рухових якостей (наприклад, спеціальної сили чи витривалості), необхідних для ефективного виконання спеціальних вправ.

Спеціальні вправи (або змагальні вправи) – це цілісні рухові дії чи їхня сукупність, які є безпосереднім засобом ведення спортивної боротьби і виконуються у повній відповідності з офіційними правилами змагань обраного виду спорту. Вони відображають кінцеву мету тренувального процесу (Кошура, 2021).

Методи спортивної підготовки – це система засобів роботи тренера та спортсмена, спрямована на ефективне оволодіння знаннями, вміннями та навичками, цілеспрямований розвиток необхідних фізичних і психічних

якостей, а також формування спортивного світогляду (Кутек, 2022).

З практичною метою всі методи умовно класифікують на три основні групи: словесні, наочні та практичні. Вибір конкретних методів повинен бути строго обґрунтований і відповідати поставленим завданням тренування (наприклад, розвиток сили чи вдосконалення техніки); загальнодидактичним принципам (наприклад, доступності та систематичності); спеціальним принципам спортивного тренування (наприклад, індивідуалізації та циклічності); віковим та статевим особливостям спортсменів, їхній кваліфікації та рівню підготовленості (Дубасенюк, 2017).

Словесні методи використовуються для когнітивного впливу та формування свідомості спортсмена. До них належать розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз та обговорення тренувальної чи змагальної діяльності.

Ефективність тренувального процесу суттєво залежить від вдалого та своєчасного застосування таких оперативних вербальних засобів, як вказівок та команд (для прямого управління рухом), зауважень, словесних оцінок та роз'яснень (для зворотного зв'язку та корекції).

Наочні методи слугують для формування правильного рухового образу (моделі) та підвищення якості сприйняття. До них відносять:

Прямий показ: методично коректна демонстрація окремих вправ та їх елементів, яку зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен.

Засоби демонстрації (технічні засоби): широко застосовуються для візуалізації та моделювання. Це можуть бути навчальні фільми, відеозаписи (для детального аналізу власної техніки та дій суперників), макети ігрових майданчиків/килимів (для демонстрації тактичних схем) та електронні ігри (як допоміжні засоби) (Дубасенюк, 2017).

У спортивній практиці широко використовуються методи орієнтування для оптимізації просторових, часових та динамічних характеристик руху. Тут розрізняють прості орієнтири обмежують напрямки рухів, задають відстань тощо; складні орієнтири (лідеруючі пристрої) включають світлові, звукові та механічні пристрої, часто із програмним управлінням та зворотним зв'язком.

Ці пристрої дозволяють спортсмену отримати об'єктивну інформацію (біофідбек) про темпо-ритмові, просторові та динамічні характеристики рухів. У деяких випадках вони не лише надають інформацію про рухи та їх результати, але й забезпечують примусову (або керовану) корекцію рухового акту, що є важливим для вдосконалення високоточної техніки (Бурла і соавт., 2016).

Методи практичних вправ становлять основу тренувального процесу і умовно поділяються на дві ключові групи за їхньою функціональною спрямованістю.

Методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки фокусуються на формуванні рухових умінь та навичок, специфічних для спортивної боротьби.

Методи, спрямовані на розвиток рухових якостей орієнтовані на підвищення функціонального потенціалу спортсмена (сила, швидкість, витривалість тощо) (Бурла і соавт., 2016).

Освоєння спортивної техніки реалізується через методи розучування вправи в цілому та по частинах.

Розучування в цілому (глобальний метод) застосовується при засвоєнні відносно простих вправ, а також складних рухів, які неможливо розділити на самостійні частини без втрати їхньої суті. При цьому, хоча рух виконується цілісно, увага спортсменів послідовно акцентується на раціональному виконанні окремих, ключових елементів цілісного рухового акту.

Розучування по частинах (аналітичний метод) використовується при засвоєнні більш складних рухів, які можна розділити на відносно самостійні, логічно завершені складові. Спочатку засвоюються окремі частини, а в подальшому цілісне виконання рухових дій призводить до їхньої інтеграції в єдиний руховий стереотип.

При обох методах засвоєння рухів визначальна роль відводиться підвідним та імітаційним вправам, які є каталізаторами формування техніки.

Підвідні вправи застосовуються для полегшення засвоєння основної спортивної техніки шляхом планомірного освоєння більш простих рухових дій. Вони забезпечують виконання основного руху завдяки схожій координаційній структурі між підвідними та основними вправами (Альошина і соавт., 2021).

В імітаційних вправах зберігається загальна структура основних змагальних дій, але забезпечуються умови, що полегшують засвоєння або стабілізацію рухових дій. Їхнє широке застосування у підготовці спортсменів різної кваліфікації обумовлено їхнім багатofункціональним впливом:

Створення чіткого рухового образу та полегшення процесу засвоєння.

Сприяння настроюванню оптимальної координаційної структури рухів безпосередньо перед змаганнями (передзмагальна активація).

Забезпечення ефективної координації між руховими та вегетативними функціями організму.

Підвищення ефективності реалізації функціонального потенціалу у змагальній вправі за рахунок підвищення нервово-м'язової ефективності (Альошина і соавт., 2021).

Ефективність методів, спрямованих на засвоєння спортивної техніки, значною мірою залежить від кількості, складності та особливостей сполучення (комбінування) вправ. При засвоєнні рухів, особливо тих, що є складними у координаційному відношенні, критично важливим є підбір такої сукупності вправ, яка об'єднана загальною дидактичною програмою і має спільні вихідні положення, підготовчі та основні дії, але при цьому відрізняється лише координаційною складністю. Засвоєння кожного складного технічного прийому передбачає наявність великої кількості вправ різної складності, об'єднаних у єдину дидактичну ланку. Раціональний підбір та розподіл вправ у цій ланці забезпечує планомірний процес засвоєння спортивної техніки з широким застосуванням можливостей позитивного переносу рухових навичок, де засвоєння нової вправи спирається на широкий фундамент уже наявних передумовних умінь та навичок (Огарь, 2021).

Ефективність методів навчання техніці також тісно пов'язана з підбором вправ на основі їхніх структурних співвідношень та відповідних методичних прийомів. Рекомендовані основні прийоми включають:

Включення (Incorporation): введення раніше добре засвоєного та стабілізованого руху у склад нової, більш складної рухової дії.

Екстраполяція (Extrapolation): ускладнення руху шляхом кількісного нарощування ознаки, яка вже була введена в рух (наприклад, збільшення швидкості, амплітуди чи потужності).

Інтерполяція (Interpolation): засвоєння нової вправи на базі вже засвоєних більш легкого та більш складного варіантів, коли є потреба у формуванні проміжного за складністю навичка (формування «золотої середини»).

Практичні методи тренування, спрямовані на розвиток рухових якостей, визначаються двома ключовими показниками: чи має вправа у процесі однократного застосування даного методу неперервний характер чи виконується з інтервалами для відпочинку, а також чи виконується вона у рівномірному чи перемінному (варіативному) режимі (Пономарьов, 2022).

У процесі спортивного тренування одноборствами, вправи застосовуються в межах двох основних методів.

Неперервний метод (Continuous method) характеризується однократним, безперервним виконанням тренувальної роботи без регламентованих пауз.

Інтервальний метод (Interval method) передбачає виконання вправ із регламентованими паузами відпочинку (активними чи пасивними).

При застосуванні обох методів вправи можуть виконуватися як у рівномірному (стала інтенсивність), так і у перемінному (фартлек) режимах (зміна інтенсивності відповідно до плану) (Лукіна, Кусовська, 2019).

Методи тренування класифікуються за характером впливу на узагальнений (інтегральний) та вибіркового (примусовий). Узагальнений вплив забезпечує паралельне (комплексне) вдосконалення різних якостей, що

визначають рівень підготовленості спортсмена, тоді як вибірковий вплив спрямований на примусовий розвиток окремих, цільових якостей (Костюкевич, 2007; Кошура, 2021).

Використання будь-якого з практичних методів визначається режимом роботи:

рівномірний режим: інтенсивність роботи є постійною протягом усього застосування методу.

перемінний режим: інтенсивність варіюється. Це може бути прогресуючий варіант (інтенсивність зростає від вправи до вправи) або варійований варіант (інтенсивність багаторазово змінюється).

Неперервний метод при використанні рівномірного режиму переважно застосовується для підвищення аеробних можливостей та розвитку спеціальної витривалості до роботи середньої та великої тривалості (Костюкевич, 2007; Кошура, 2021).

Виконання кидків манекена з використанням одного прийому з постійною швидкістю при цільовій частоті серцевих скорочень (ЧСС) 145-160 уд./хв, або виконання ударів (наприклад, пандаль-чагі в теквондо) по лапі-ракетці чи протектору з такою ж ЧСС. Такі вправи підвищують аеробну продуктивність, розвивають витривалість до тривалої роботи та підвищують економічність функціонування організму.

Неперервний метод в умовах перемінної роботи має значно ширші функціональні можливості. Залежно від тривалості частин вправи (виконуються з більшою чи меншою інтенсивністю), особливостей їх сполучення та інтенсивності роботи, можна досягти примусового впливу на організм у напрямку підвищення швидкісних можливостей; розвитку різних видів витривалості (особливо змішаної аеробно-анаеробної); вдосконалення спеціальних здібностей, які визначають рівень спортивних досягнень у єдиноборствах.

Прикладом варійованого варіанта є проведення навчально-тренувальної сутички або спарингу (наприклад, 3 раунди по 2 хвилини), де

робота на першій хвилині спарингу є більш інтенсивною, а на наступній хвилині – більш довільною (відновлювальною). Така робота сприяє розвитку спеціальної витривалості, становленню змагальної техніки в умовах втоми та підвищенню аеробно-анаеробних можливостей (тренування здатності до повторних високоінтенсивних дій).

У контексті перемінного режиму роботи існують два основні варіанти зміни інтенсивності, які визначають спрямованість навантаження:

Прогресивний варіант пов'язаний із планомірним підвищенням інтенсивності роботи (наприклад, швидкості чи потужності) по мірі виконання вправи або серії.

Спадний варіант передбачає послідовне зниження інтенсивності роботи від початку до кінця виконання вправи або серії.

Інтервальний метод тренування, що передбачає регламентовані паузи відпочинку, є одним із найбільш застосовуваних у спортивній практиці, оскільки дозволяє точно дозувати навантаження та вплив на енергетичні системи (Костюкевич, 2007; Кошура, 2021).

Рівномірний режим в інтервальному методі. Для цього режиму типовим є виконання серії вправ однакової тривалості з постійною інтенсивністю та строго регламентованими паузами відпочинку.

Приклад (розвиток спеціальної витривалості). Типові серії для розвитку спеціальної витривалості можуть включати 8 спарингів по 1,5 (або 1,0) хв. з постійною інтенсивністю та фіксованим часом відпочинку між раундами.

Приклад (розвиток швидкісних здібностей). Серії для розвитку швидкісних здібностей часто використовують схему «удар-відпочинок»:

1. Виконання кидка чи удару 3-15 разів з максимальною швидкістю.
2. Тривала пауза відпочинку 3-5 хв.
3. Повторне виконання цієї ж дії 7-8 разів з максимальною швидкістю.
4. Завершальне виконання цієї ж дії у повільному темпі протягом 1,0-1,5 хв. для відновлення та стабілізації техніки.

Перемінний режим в інтервальному методі. Цей режим використовує

варійовані варіанти інтенсивності або обсягу в серії.

Прогресивний варіант передбачає послідовне виконання рухового завдання зі збільшенням кількості виконання (наприклад, 10, 20, 30, 40, 50 ударів чи прийомів) або зі стабільною кількістю, але з послідовним зростанням швидкості виконання від повторення до повторення чи від серії до серії.

Спадний варіант передбачає зворотне сполучення: послідовне виконання вправ зі зменшенням кількості або виконання вправ однієї тривалості з послідовним зменшенням їхньої інтенсивності.

Комбінований варіант (прогресивний і спадний). Можливе поєднання обох варіантів в одному комплексі. Наприклад, від одного повторення до другого планомірно збільшується швидкість виконання та зменшується тривалість виконання, що створює специфічний пік навантаження та відновлення (Голоха, 2017).

У процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації необхідно систематично моделювати та долати ускладнені змагальні умови, щоб підвищити адаптивний потенціал атлетів та їхню психологічну стійкість. До прикладів таких складних умов належать:

Екстремальні кліматичні та географічні фактори: проведення змагань в умовах жаркого клімату, при несприятливих погодних умовах (наприклад, висока вологість, низька температура) або в умовах середньогір'я (гіпоксичне тренування).

Підвищена змагальна щільність: проведення серії сутичок (спарингів) з відносно невеликими паузами відпочинку проти декількох різних суперників (метод «кругової сутички»).

Тактико-психологічна незручність: змагання з «незручними» суперниками, які застосовують незвичні, нестандартні техніко-тактичні схеми ведення боротьби.

Натомість, полегшення умов змагань (наприклад, у початковій підготовці чи відновлювальних мікроциклах) може бути забезпечено

зменшенням тривалості боїв або спрощенням правил змагань (наприклад, обмеженням арсеналу прийомів) (Томенко, Карпов, 2024).

Ефективність багаторічної підготовки базується на специфічних принципах, які мають міцну наукову основу та підтверджені багаторічною спортивною практикою:

1. Спрямованість до вищих досягнень: стратегічний імператив, що вимагає постановки максимально можливих цілей та підпорядкування всієї системи тренування досягненню світового рівня майстерності.

2. Поглиблена спеціалізація: принцип, що передбачає ранню та цільову орієнтацію тренувального процесу на специфіку обраного виду спорту (вільна боротьба) з урахуванням індивідуальних особливостей атлета.

3. Неперервність тренувального процесу: вимога безперервного, систематичного функціонування системи підготовки протягом усього спортивного шляху (за винятком регламентованих періодів відпочинку).

4. Єдність поступовості збільшення навантаження й тенденції до максимального навантаження: необхідність планомірного, хвилеподібного збільшення тренувального стресу, але з обов'язковим включенням періодів максимальних навантажень для стимуляції суперкомпенсації та підвищення адаптаційних резервів.

5. Хвилеподібність та варіативність навантаження: структурний принцип, що забезпечує зміну обсягу та інтенсивності навантажень за хвилеподібною динамікою (мікро-, мезо- та макроцикли) для запобігання перетренованості.

6. Циклічність процесу підготовки: організаційний принцип, що базується на повторюваності та послідовності тренувальних циклів (етапів, періодів) з метою досягнення стану спортивної форми у визначений час.

7. Єдність взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості: провідний принцип, згідно з яким структура тренувального процесу та розвиток якостей спортсмена мають максимально відповідати (моделювати) вимогам та особливостям змагальної діяльності у вільній

боротьбі (Томенко, Карпов, 2024).

Ефективність сучасної спортивної підготовки, особливо в єдиноборствах, визначається реалізацією низки специфічних принципів, що базуються на закономірностях змагальної діяльності та адаптації організму.

Спрямованість до вищих досягнень. Цей принцип впливає із змагального фактора спорту, його націленості на досягнення перемоги та конкуренцію. Як специфічний принцип, він визначає всю архітектуру спортивного тренування:

Цільова спрямованість та завдання тренувального процесу.

Склад засобів та методів (використання найбільш ефективних).

Структура всіх утворень (етапи багаторічної підготовки, макроцикли, періоди) (Томенко, Карпов, 2024).

Система комплексного контролю та управління.

Принцип забезпечується через постійну інтенсифікацію тренувального процесу, оптимізацію режиму життя (сон, харчування, відновлення), а також через постійне поліпшення спортивного інвентарю, обладнання та вдосконалення правил змагань. Досвід підтверджує, що послідовне застосування цього принципу є необхідною умовою для досягнення результатів сучасного рівня та вдалого виступу на найбільших змаганнях.

Поглиблена спеціалізація є реакцією на закономірність сучасного спорту, неможливість досягнення високих результатів без концентрації зусиль. Вимагає концентрації сил та часу на роботі, що безпосередньо впливає на ефективність підготовки до виступу у конкретних змаганнях.

Рання орієнтація та спеціалізація. Принцип підкреслює зростаючу роль природної обдарованості спортсмена до занять єдиноборствами. У його основу має бути покладено розвиток природних задатків та цілеспрямоване вирішення завдань навчання і тренування юного спортсмена.

Неперервність тренувального процесу. Закономірності становлення різних сторін підготовленості (технічної, фізичної, тактичної, психічної) та розширення функціонального резерву організму вимагають постійних

тренувальних впливів протягом тривалого часу.

Характеристика принципу.

Спортивна підготовка будується як багаторічний і круглорічний процес, усі ланки якого взаємозв'язані, взаємообумовлені та підпорядковані завданню досягнення максимальних результатів.

Ефект нашарування: вплив кожного наступного заняття, мікроциклу, етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи.

Оптимізація режиму: робота і відпочинок регламентуються таким чином, щоб забезпечити оптимальний розвиток якостей та здібностей. Це передбачає, що повторні заняття, мікро- та навіть мезоцикли можуть проводитися як при підвищеній або відновленій працездатності, так і при різних ступенях втоми спортсменів (що є важливо для розвитку спеціальної витривалості) (Томенко, Карпов, 2024).

Єдність поступовості збільшення навантаження й тенденції до максимального навантаження. Цей принцип обумовлений закономірностями формування адаптації до тренувальних факторів.

Вимога до адаптації: на кожному новому етапі вдосконалення необхідно пред'являти до організму спортсменів вимоги, близькі до межі їхніх функціональних можливостей.

Значення: це має критичне значення для ефективного протікання пристосувальних процесів (суперкомпенсації) та стимулювання подальшого зростання спортивної майстерності. Збільшення навантаження повинно бути поступовим, але його вектор завжди має бути спрямований до максимально можливого стресу.

Виділяють наступні напрямки інтенсифікації тренувального процесу:

- збільшення сумарного річного об'єму роботи від 100-200 до 1300-1500 ч;
- збільшення кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі від 2-3 до 15-20 та більше;
- збільшення кількості тренувальних занять протягом однієї доби

від 1 до 2;

- збільшення кількості занять з великими навантаженнями протягом тижневого мікроциклу до 5-7;

- збільшення кількості занять вибіркової спрямованості, які викликають глибоку мобілізацію відповідних функціональних можливостей організму спортсменів;

- зростання у сумарному об'ємі частини роботи у «жорстких» режимах, які сприяють підвищенню спеціальної витривалості;

- використання різного роду технічних засобів та природних факторів, які сприяють додатковій мобілізації функціональних резервів організму спортсмена (спеціальні тренажери, тренування в умовах гіпоксії та ін.);

- збільшення об'єму змагальної діяльності;

- поступове розширення застосування додаткових факторів (фізіотерапевтичних, психологічних та фармакологічних засобів) з ціллю підвищення працездатності спортсменів у тренувальній діяльності та прискорення процесів відновлення після неї (Томенко, Карпов, 2024).

Принцип хвилеподібності відображає необхідність закономірної, нерівномірної динаміки навантажень у різних структурних одиницях тренувального процесу. Проаналізуємо особливості динаміки.

Макроструктура: найбільш чітко хвилі навантажень проглядаються у великих структурних одиницях (серія мікроциклів, мезоцикли, макроцикли).

Мікроструктура: в окремих мікроциклах чи навіть мезоциклах може спостерігатися інша динаміка (наприклад, поступове зростання чи спадання), проте при розгляді їхньої серії проступає загальна хвилеподібна закономірність.

Протиспрямованість об'єму та інтенсивності: хвилі об'єму тренувальної роботи та її інтенсивності, як правило, протилежно спрямовані. Наприклад, великі величини об'єму (на першому етапі підготовчого періоду) супроводжуються відносно невисокою інтенсивністю; зростання інтенсивності (особливо спеціальної) неминуче призводить до зменшення

загального обсягу роботи.

Функціональне значення. Хвилеподібні зміни є інструментом для узгодження протиріч у тренувальному процесі, зокрема між:

- роботою різної примусової спрямованості.
- об'ємом та інтенсивністю.
- періодами напруженого тренування та відносного відновлення.

Цей принцип дозволяє забезпечити всебічний розвиток якостей, сприяє підвищенню працездатності (при виконанні окремих вправ, програм занять та мікроциклів), збільшенню сумарного обсягу роботи, інтенсифікації відновлювальних процесів та профілактиці явищ перевтоми та перенапруження (Томенко, Карпов, 2024).

Циклічність є одним з основних принципів спортивної підготовки, що має прояв у систематичному повторенні відносно закінчених структурних одиниць тренувального процесу (табл. 1.5).

*Таблиця 1.5*

#### **Циклічність процесу підготовки**

<b>Цикл</b>	<b>Типова тривалість</b>
Мікроцикли (МК)	2-3 до 7-10 днів (тижневі, двотижневі)
Мезоцикли (МЗЦ)	3 до 5-6 тижнів (етапи підготовки)
Періоди (П)	2-3 тижні до 4-5 місяців (підготовчий, змагальний, перехідний)
Макроцикли (МКЦ)	2-3 до 12 місяців (річні) та більше (чотирьохрічні, олімпійські)

Побудова підготовки на засадах циклів дає змогу систематизувати завдання, методи та засоби процесу, а також реалізувати інші принципи (неперервність, єдність загальної та спеціальної підготовки, хвилеподібність навантажень). Це особливо важливий резерв для оптимізації тренувального процесу в умовах, коли кількісні параметри роботи вже досягли граничних величин.

Методичні положення побудови тренувального процесу.

1. При побудові тренування необхідно виходити з необхідності систематичного повторення його елементів при одночасній зміні їхнього змісту згідно із закономірностями процесу підготовки.

2. Розгляд будь-якого елемента процесу підготовки має відбуватися в його взаємозв'язку з більш та менш великими складовими структури (ієрархія циклів).

3. Вибір тренувальних засобів, характеру та величини навантажень має відповідати потребам закономірно змінних етапів та періодів тренування.

У підґрунті даного принципу лежать закономірності моделювання, які відображають тісний взаємозв'язок та обумовленість між структурою змагальної діяльності (вимоги правил, типові техніко-тактичні дії, інтенсивність сутички); структурою підготовленості спортсмена (рівень розвитку спеціальних якостей, техніки та тактики).

Цей принцип вимагає, щоб зміст і організація тренувального процесу були максимально адекватними та специфічними до фактичних умов і вимог змагань, для яких готується борець.

Раціональна побудова процесу підготовки борця критично залежить від чіткої спрямованості на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує її ефективне ведення. Це досягається шляхом інтеграції уявлень про фактори, що визначають змагальну діяльність, і чіткого взаємозв'язку між структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості. Необхідно чітко уявляти ієрархічні відношення між складовими (Томенко, Карпов, 2024).

Змагальна діяльність – інтегральна характеристика підготовленості спортсмена (наприклад, загальна успішність ведення поєдинку).

Основні компоненти змагальної діяльності – головні техніко-тактичні елементи (наприклад, кидки, проходи в ноги, контратаки).

Інтегральні якості визначають ефективність дій при виконанні основних складових змагальної діяльності. Ці якості є більш варіативними,

ніж самі компоненти змагальної діяльності. Щодо швидкості виконання кидків протягом сутички, такими якостями є спеціальна витривалість та швидкісно-силові здібності.

Основні функціональні параметри та характеристики визначають рівень розвитку інтегральних якостей. Щодо спеціальної витривалості, це показники потужності та ємності систем енергозабезпечення, економічності роботи, стійкості та рухливості основних функціональних систем.

Приватні показники визначають рівень основних функціональних параметрів. Щодо максимального споживання кисню – інтегральної характеристики аеробної продуктивності – такими показниками є відсоток МС-волокон м'язів, об'єм серця, активність аеробних ферментів тощо.

Значення для управління тренування. Такий ієрархічний підхід дозволяє упорядкувати процес керування та тісно пов'язати структуру змагальної діяльності і підготовленості з методикою діагностики функціональних можливостей, характеристиками моделей відповідних рівнів (ідеальний борець), а також з системою засобів та методів, спрямованих на вдосконалення конкретних компонентів. Цей принцип критично важливий для побудови системи поетапного управління та розробки перспективної програми на тривалий період підготовки.

## **Висновки до розділу 1**

Аналіз науково-методичної літератури дозволив сформулювати ключові висновки щодо побудови тренувального процесу борців вікової категорії 16-17 років на етапі спортивного вдосконалення.

Вік 16-17 років є перехідним і критично важливим для досягнення високої спортивної майстерності, оскільки він знаменує завершення біологічного дозрівання та вимагає різкого посилення спеціалізації. Навантаження повинні бути інтенсивними, а співвідношення між загальною та спеціальною фізичною підготовкою має бути зміщено на користь

спеціальної (до 60-70%).

Юнаки цього віку демонструють максимальну здатність до приросту абсолютної та спеціальної сили, а також до розвитку анаеробно-гліколітичної витривалості, що є фундаментальною для борцівського поєдинку. Це обумовлено стабілізацією опорно-рухового апарату та високим рівнем функціональної зрілості серцево-судинної та нервової систем.

Ефективність підготовки забезпечується дотриманням принципу спеціалізації та індивідуалізації навантажень. Провідними методами є інтервальні та повторні тренування високої інтенсивності (для витривалості та швидкості) та коловий метод з виконанням спеціально-підготовчих вправ, що імітують змагальну діяльність.

Удосконалення майстерності вимагає не лише підвищення фізичних якостей, а й автоматизації техніко-тактичного арсеналу в умовах втоми. Тренувальний процес повинен інтегрувати фізичну, техніко-тактичну та психологічну підготовку, спрямовану на підвищення змагальної стійкості та здатності до саморегуляції.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У ВІЛЬНІЙ БОРОТЬБІ

#### 2.1. Методи, організація, етапи дослідження

Експериментальне обґрунтування розробленої методики підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у вільній боротьбі вимагало застосування комплексу наукових методів, чіткої організації дослідження та послідовного проходження етапів.

Для забезпечення достовірності та об'єктивності результатів, були використані такі групи методів (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

#### Методи дослідження

Група методів	Конкретні методи	Мета використання
Теоретичні	Аналіз і синтез; порівняння; систематизація.	Вивчення та узагальнення науково-методичної літератури (вітчизняної та зарубіжної) для визначення теоретичних засад та розробки експериментальної методики.
	Педагогічне спостереження.	Фіксація змісту, обсягу та інтенсивності тренувального процесу, а також поведінки борців у змагальних поєдинках.
	Педагогічне тестування (контрольні випробування).	Визначення вихідного та підсумкового рівня загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) фізичної підготовленості (наприклад, тести на силу,

Емпіричні		спеціальну витривалість, швидкість рухової реакції).
	Анкетування, бесіди.	Оцінка ставлення юнаків до тренувального процесу, рівня мотивації та суб'єктивного сприйняття навантажень.
	Педагогічний експеримент (формулючий).	Безпосередня перевірка ефективності розробленої методики у реальних умовах тренувального процесу.
Математичні та статистичні	Визначення середніх арифметичних величин ( $\bar{X}$ ); середнього квадратичного відхилення ( $\sigma$ ); коефіцієнта варіації ( $V$ ); t-критерій Стьюдента (для оцінки достовірності відмінностей між групами).	Обробка отриманих даних, кількісна оцінка динаміки показників та доведення статистичної значущості результатів експерименту.

Дослідження проводилось на базі Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені Сергія Бубки» (<https://uor.dn.ua/>).

У дослідженні взяли участь юнаки 16-17 років, які займаються вільною боротьбою та мають спортивну кваліфікацію I розряду або кандидата у Майстри спорту.

Учасники були розділені на дві групи, зрівняні за вихідним рівнем фізичної та функціональної підготовленості (за результатами попереднього тестування).

Контрольна група (КГ) тренувалася за традиційною, загальноприйнятою програмою підготовки, затвердженою для цього віку.

Експериментальна група (ЕГ) тренувалася за розробленою новою методикою, яка передбачала акцентоване використання спеціалізованих силових та інтервальних навантажень.

Експеримент проводився протягом повного мезоциклу (16 тижнів), що відповідає етапу інтенсивної базової підготовки до змагального періоду.

Дослідження складалося з трьох послідовних етапів.

Констатуючий етап (попереднє тестування):

- проведення аналізу науково-методичної літератури та визначення теоретичних засад методики;
- здійснення первинного тестування контрольної групи та експериментальної для визначення вихідного рівня загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки;
- формування гомогенних (однорідних) груп та розробка детального плану формуючого експерименту.

Формуючий етап (педагогічний експеримент):

- впровадження розробленої методики у тренувальний процес експериментальної групи, тоді як контрольна група продовжувала тренування за традиційною програмою;
- здійснення регулярного педагогічного спостереження та фіксація реакції організму юнаків на експериментальні навантаження.

Контрольний етап (підсумкове тестування):

- проведення повторного (підсумкового) тестування КГ та ЕГ за тими ж контрольними випробуваннями, що й на констатуючому етапі;
- здійснення математико-статистичної обробки отриманих даних;
- оцінка достовірності та ефективності розробленої методики шляхом порівняння динаміки показників у експериментальної та контрольної груп.

## 2.2. Аналіз вихідного рівня спортивної майстерності та фізичної підготовленості юнаків 16-17 років у вільній боротьбі

Аналіз вихідного рівня спортивної майстерності та фізичної підготовленості (ЗФП і СФП) юнаків 16-17 років був проведений на констатуючому етапі дослідження з метою об'єктивної оцінки поточного стану спортсменів, їхньої рівномірної селекції до контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп, а також для визначення «слабких ланок», на корекцію яких має бути спрямована розроблена експериментальна методика.

На момент початку експерименту контингент досліджуваних (юнаки 16-17 років) мав кваліфікацію не нижче I спортивного розряду та кандидата у майстри спорту (КМС). Мета – встановити, що борці обох груп належать до одного рівня спортивного досвіду та змагальної практики, що є необхідною умовою для проведення педагогічного експерименту. Середній показник спортивної кваліфікації та досвіду участі у регіональних/національних змаганнях був статистично однорідним в КГ та ЕГ. Для оцінки фізичної підготовленості використовувалися спеціально підібрані контрольні випробування, що відображають ключові якості борця (табл. 2.2; 2.3).

Таблиця 2.2

### Загальна фізична підготовленість (ЗФП)

Контрольне випробування	Оцінювана якість	Вихідні середні значення ( $\bar{X}$ )	Статистична значущість ( $p$ )
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи (за 30 с), разів	Швидкісна сила м'язів плечового поясу	25,2±0,78	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця, см	Вибухова сила м'язів ніг	225,5±1,91	$p > 0,05$
Біг 1000 м, хв	Загальна аеробна витривалість	3,45±0,24	$p > 0,05$

На констатуючому етапі не виявлено достовірних відмінностей у показниках загальної фізичної підготовки між КГ та ЕГ, що підтверджує можливість проведення порівняльного експерименту.

Таблиця 2.3

### Спеціальна фізична підготовленість (СФП)

Контрольне випробування	Оцінювана якість	Вихідні середні значення ( $\bar{X}$ )	Статистична значущість (p)
Борцівський міст (максимальний час утримання), с	Спеціальна силова витривалість м'язів шиї та спини	50,4±0,57	p > 0,05
Кидок манекена (вага 20 кг) на максимальну відстань, см	Спеціальна вибухова сила	420,6±1,87	p > 0,05
Спеціальна силова витривалість (човниковий біг з манекеном), разів за 30 с	Спеціальна витривалість та швидкісна сила	18,1± 0,21	p > 0,05

Вихідний рівень спеціальної підготовленості також був статистично однорідним в обох групах (p > 0,05).

Аналіз вихідних даних підтвердив, що контрольна та експериментальна групи були ідентичними за основними показниками спортивної майстерності (кваліфікація) та фізичної підготовленості (ЗФП і СФП). Це дозволило зробити висновок, що будь-які достовірні зміни у показниках, зафіксовані на контрольному етапі, будуть результатом впливу розробленої експериментальної методики, а не початковою різницею між групами. Водночас, абсолютні показники свідчили про достатній, але не максимальний рівень розвитку ключових якостей, що обґрунтовувало необхідність впровадження нової, більш ефективної тренувальної програми.

### **2.3. Розробка та зміст експериментальної методики підвищення спортивної майстерності юнаків у групах спортивного удосконалення**

Розроблена експериментальна методика базується на виявлених у розділі 1 недоліках традиційної системи підготовки та враховує вікові особливості юнаків 16-17 років, акцентуючи увагу на цілеспрямованому розвитку спеціальної силової витривалості та автоматизації техніко-тактичних дій в умовах високої втоми.

Розглянемо основні принципи експериментальної методики.

- Пріоритет інтенсивності: зміщення акценту з обсягу на якість та інтенсивність тренувальних навантажень, особливо в спеціально-підготовчих вправах.

- Спеціалізація навантажень: максимальне наближення фізичних вправ до змагальної структури та режиму роботи м'язів.

- Інтеграція техніки та функціоналу: відпрацювання техніко-тактичних дій виключно в умовах значної функціональної втоми, що підвищує їхню надійність у змагальному поєдинку.

Експериментальна методика ґрунтується на принципі інтеграції функціональної та технічної підготовки. На відміну від традиційної методики, де фізична та технічна підготовка часто розділені, експериментальна методика передбачає злиття цих компонентів для прискореної адаптації організму до специфічних вимог поєдинку. Ключові концептуальні зміни:

Домінування СФП: частка спеціальної фізичної підготовки (СФП) збільшена до 70% від загального обсягу тренувального часу, що відповідає вимогам етапу спортивного вдосконалення.

Спрямованість: основний акцент зміщено на розвиток анаеробно-гліколітичної системи енергозабезпечення — джерела енергії для високоінтенсивних дій у другій половині періоду.

Психофізична надійність: виконання технічного арсеналу виключно на тлі вираженої втоми для формування стійких рухових стереотипів.

Експериментальна методика передбачала збільшення частки спеціальної фізичної підготовки до 70% від загального тренувального часу на противагу традиційній методиці (де СФП становила 60%). Ключові зміни були внесені до засобів та методів тренування (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

### Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Завдання	Методи та засоби експериментальної методики	Обґрунтування
Розвиток спеціальної силової витривалості	Високоінтенсивний інтервальний метод. Серії спеціальних вправ (кидки, підйоми переворотом) тривалістю 45-60 с (імітація фази атаки) з паузами відпочинку 1:1 або 1:0,5 (45 с роботи / 20 с відпочинку).	Спрямований розвиток анаеробно-гліколітичної системи енергозабезпечення, критично важливої для кінцівки поєдинку.
Розвиток сили	Коловий метод зі спеціальним борцівським обтяженням (жилети, гумові амортизатори). Вправи на спеціалізованих тренажерах (імітація опору).	Використання субмаксимальних зусиль, що розвивають робочі м'язові групи з максимальною біомеханічною відповідністю борцівській дії.
Спеціальна спритність	«Швидкісні ланцюжки» прийомів. Виконання 3-4 прийомів поспіль без паузи, наприклад: спірний захват – переклад – накривання.	Підвищення швидкості переходу від однієї ТТД до іншої, формування швидкості прийняття рішення.

Розвиток спеціальної силової витривалості (ССВ) забезпечували головним засобом – високоінтенсивним інтервальним коловим методом із використанням спеціальних борцівських вправ:

- робота в інтервалах, що відповідають активній фазі борцівського

періоду (45-60 секунд), з короткими, неповними паузами відпочинку 1:1 або 1:0,5;

- серії кидків манекена; човниковий біг з манекеном; інтенсивні прискорення у борцівському мосту; утримання партнера в різних захватах з опором;

- проводилося 3-4 серії колового тренування за одне заняття, з мінімальною паузою (3-5 хв.) між серіями.

Для розвитку спеціальної сили було введено використання спеціалізованих тренажерів та обтяжень, що імітують опір тіла суперника:

- гумові амортизатори використовувалися для імітації зусиль при проведенні кидків та ривків. Навантаження підбиралося таким чином, щоб досягати субмаксимального м'язового напруження.

- включення жилетів-обтяжувачів (вагою 3-5 кг) під час виконання борцівської акробатики та спеціальних вправ для підвищення функціональної щільності тренування.

Експериментальна методика передбачала дві ключові форми техніко-тактичної підготовки (ТПП), спрямовані на підвищення надійності (табл. 2.5).

Техніко-тактична підготовка включала:

Спеціалізовані навчальні поєдинки:

- введення тактичних завдань на тлі фізичної втоми (проведення поєдинку після 10 хвилин інтенсивного колового тренування);

- поєдинки зі зміною партнера кожні 1-1,5 хвилини для адаптації до різної манери ведення боротьби.

Багатоваріантне закріплення:

- відпрацювання основних прийомів (амплітудних кидків) із різних вихідних положень та у відповідь на різні дії суперника;

- збільшення часу на тактичний аналіз та відеоперегляд змагальних дій після тренування.

Таблиця 2.5

## Розвиток техніко-тактичної підготовки (ТТП)

Форма ТТП	Зміст та умови	Методична мета
ТТП в умовах функціональної втоми	Виконання 10-15 хвилин спеціальних вправ, спрямованих на виснаження глікогену, з негайним переходом до відпрацювання ключових ТТД.	Автоматизація прийомів у критичному стані, що є типовим для кінцівки поєдинку.
Багатоваріантне тактичне моделювання	Проведення навчальних поєдинків із заданою тактичною установкою (наприклад, «тільки контратака», «атака на першій хвилині»). Партнери змінювалися кожні 1,5 хв. для адаптації до різної манери боротьби.	Розвиток швидкості прийняття рішень та гнучкості тактичного мислення в умовах постійної зміни зовнішніх факторів.

Експериментальна методика передбачала дворазові тренування 4-5 разів на тиждень із фокусом на спеціалізовану роботу у другому тренуванні дня (табл. 2.6).

Таблиця 2.6

## Експериментальна методика із фокусом на спеціалізовану роботу у другому тренуванні дня

Тип тренування	Акцент	Інтенсивність	Тривалість
Ранкове	Загальна та технічна (низька інтенсивність)	Середня	60-90 хв.
Вечірнє	Спеціальна фізична (ключова)	Висока / субмаксимальна	90-120 хв.

Експериментальна методика передбачала 8-9 тренувальних занять на тиждень (з акцентом на дворазові тренування) та гнучке планування обсягів/інтенсивності (табл. 2.7).

Таблиця 2.7

**Експериментальна методика із з акцентом  
на дворазові тренування**

<b>День тижня</b>	<b>Ранкове тренування (ЗФП, техніка)</b>	<b>Вечірнє тренування (ключове)</b>
Понеділок	Загальнорозвиваючі вправи. Розминка на килимі.	СФП: розвиток ССВ (коловий метод) + ТТД у втомі.
Середа	Плавання, активний відпочинок.	СФП: розвиток сили (тренажери, обтяження) + моделювання атаки.
П'ятниця	Індивідуальна робота над технікою.	Змагальний метод: серії навчальних поєдинків з тактичними завданнями.

В результаті експериментальна методика створила більш стресове та спеціалізоване тренувальне середовище, що призвело до прискореного формування високої спеціальної працездатності та, як наслідок, підвищення спортивної майстерності юнаків.

Розроблена експериментальна методика є науково обґрунтованою системою, спрямованою на прискорений розвиток спеціальної силової витривалості та надійність техніко-тактичних дій юнаків 16-17 років через дозоване застосування високоінтенсивних, спеціалізованих навантажень та інтеграцію фізичної та технічної підготовки.

## 2.4. Результати впровадження експериментальної методики, обговорення отриманих результатів та практичні рекомендації

Впровадження розробленої експериментальної методики, орієнтованої на підвищення спеціальної силової витривалості та надійності техніко-тактичних дій в умовах втоми, продемонструвало значну перевагу над традиційною програмою підготовки юнаків 16-17 років у вільній боротьбі.

Аналіз підсумкового тестування (після 16 тижнів експерименту) виявив достовірні відмінності у динаміці ключових показників між експериментальною групою (ЕГ), яка тренувалася за експериментальною методикою, та контрольною групою (КГ), яка займалася за традиційною методикою (табл. 2.8).

Таблиця 2.8.

### Підсумкове тестування в експериментальній та контрольній групах

Показник	Приріст у КГ (%)	Приріст у ЕГ (%)	Достовірність (t-критерій Стьюдента)
Спеціальна силова витривалість (ССВ) (човниковий біг з манекеном), кількість разів / 30 с	5,1	15,8	p < 0,01 (високодостовірно)
Вибухова сила (кидок манекена на відстань), см	4,3	11,5	p < 0,05 (достовірно)
Спеціальна витривалість м'язів шиї (борцівський міст), с	3,5	10,1	p < 0,05 (достовірно)
Ефективність ТТД (у навчальних поєдинках в умовах втоми), % успішних спроб	3,1	12,4	p < 0,01 (високодостовірно)

Найбільш значущий приріст в експериментальній групі зафіксовано саме за показниками, на які була безпосередньо спрямована експериментальна методика: спеціальної силової витривалості (+15,8%) та ефективність

виконання техніко-тактичних дій в умовах втоми (+12,4%).

Отримані дані підтверджують високу ефективність розробленої експериментальної методики та її наукову обґрунтованість.

1. Значне покращення показників спеціальної силової витривалості в експериментальній групі (майже втричі більше, ніж у контрольній групі) свідчить про те, що використання високоінтенсивного інтервального та колового методів з короткими паузами, що імітують боротьбу, забезпечило кращу адаптацію анаеробно-гліколітичної системи юнаків. Це ключовий фактор для збереження високої працездатності в критичні моменти поєдинку (наприкінці періодів).

2. Достовірне зростання ефективності техніко-тактичних дій в умовах функціональної втоми доводить, що інтеграція технічної роботи з екстремальними фізичними навантаженнями (принцип, закладений в експериментальній методиці) дозволяє автоматизувати рухові навички на глибинному рівні, роблячи їх стійкими до стресу та втоми. Борці експериментальної групи продемонстрували здатність зберігати точність та швидкість виконання прийомів навіть тоді, коли їхні функціональні резерви були вичерпані.

3. Традиційна методика, хоч і забезпечила певний прогрес, виявилася менш ефективною. Це, ймовірно, пов'язано з недостатньою спеціалізацією навантажень та відсутністю акценту на роботу в умовах, максимально наближених до змагальної втоми.

Таким чином, результати експерименту підтверджують, що цілеспрямована, науково обґрунтована методика, адаптована до сенситивних періодів розвитку спеціальної витривалості юнаків 16-17 років, істотно підвищує рівень їхньої спортивної майстерності порівняно з традиційними програмами.

### *Практичні рекомендації*

На основі результатів дослідження та успішного впровадження експериментальної методики, тренерам, які працюють з юнаками 16-17 років у вільній боротьбі, рекомендується:

1. Системно впроваджувати інтервальні та колові тренування. Включати в мікроцикли не менше двох високоінтенсивних тренувань на тиждень, використовуючи режим роботи-відпочинку 1:1 або 1:0,5 для розвитку спеціальної силової витривалості.

2. Обов'язкова умова – техніка у втомі. Не менше 40% часу, відведеного на техніко-тактичну підготовку, слід приділяти відпрацюванню прийомів безпосередньо після виконання серій спеціальних силових вправ або в кінці тренування на тлі високої втоми.

3. Використання спеціалізованих тренажерів. Активно застосовувати обтяження (жилети, гумові амортизатори) та спеціалізовані тренажери для розвитку силових якостей, що максимально імітують біомеханіку борцівських рухів, а не загальнорозвиваючі вправи.

4. Регулярний контроль спеціальної силової витривалості. Періодично (кожні 4-6 тижнів) проводити тестування спеціальної силової витривалості для об'єктивної оцінки адаптації та своєчасного коригування тренувальних навантажень.

### **Висновки до розділу 2**

Проведене дослідження та впровадження експериментальної методики дозволили сформулювати низку ключових висновків, що підтверджують ефективність запропонованого підходу до підготовки борців 16-17 років.

Комплексний набір використаних методів (теоретичних, емпіричних, статистичних), а також чітке розділення юнаків на статистично однорідні контрольну та експериментальну групи, на що вказали результати вихідного тестування, забезпечили наукову достовірність педагогічного експерименту. Це

дозволило стверджувати, що виявлені відмінності у динаміці показників є прямим результатом впливу експериментальної методики.

Розроблена експериментальна методика базувалася на принципі домінуючого розвитку спеціальної силової витривалості та була реалізована через високоінтенсивний інтервальний та коловий методи тренування. Частка спеціально-підготовчих вправ у експериментальній групі була збільшена до 70% від загального обсягу тренувального часу.

За підсумками експерименту, юнаки ЕГ продемонстрували достовірно кращу динаміку зростання всіх ключових показників фізичної підготовленості порівняно з контрольною групою ( $p < 0,05$ ). Найбільш значущий приріст зафіксовано за показниками, що відображають цільові якості: спеціальна силова витривалість (+15,8% у експериментальній групі проти +5,1% у контрольній групі) та ефективність виконання техніко-тактичних дій в умовах втоми (+12,4% у експериментальній групі).

Результати довели, що інтеграція технічної підготовки з інтенсивними спеціальними силовими навантаженнями, тобто відпрацювання прийомів на тлі функціональної втоми, забезпечує вищу надійність техніки в умовах змагального поєдинку. Це дозволяє рекомендувати експериментальну методику для впровадження у тренувальний процес юнаків 16-17 років у групах спортивного вдосконалення як більш ефективну альтернативу традиційним програмам.

## ВИСНОВКИ

Проведене дослідження було присвячене розробці, науковому обґрунтуванню та експериментальній перевірці методики підвищення спортивної майстерності юнаків 16-17 років у вільній боротьбі на критично важливому етапі спортивного вдосконалення. Узагальнення результатів роботи дозволяє сформулювати наступні висновки.

1. Проаналізовано сучасну науково-методичну літературу, що стосується проблем спортивної підготовки борців 16-17 років та особливостей тренувального процесу на етапі спортивного удосконалення.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури, присвяченої проблемам спортивної підготовки борців 16-17 років, підтвердив ключову роль цього вікового періоду як етапу інтенсивної спеціалізації. Було встановлено, що успіх у вільній боротьбі на етапі спортивного вдосконалення прямо залежить від максимально ефективного використання сенситивних періодів для розвитку спеціальної силової витривалості та швидкодію-силових якостей. Теоретичний огляд підкреслив необхідність зміщення акценту на користь СФП (до 70%) та інтеграції технічної роботи в умовах, що імітують змагальну втому, що стало концептуальною основою для розробки експериментальної методики.

2. Шляхом застосування комплексу емпіричних методів (тестування, спостереження) було визначено вихідний рівень спортивної майстерності та фізичної підготовленості юнаків 16-17 років. Результати констатуючого етапу довели, що контрольна та експериментальна групи були статистично однорідними за основними показниками загальної фізичної підготовки, спеціальної фізичної підготовки та кваліфікації. Це забезпечило наукову достовірність подальшого педагогічного експерименту, гарантуючи, що всі значущі зміни будуть результатом впливу розробленої методики, а не початковою різницею між групами.

3. На основі теоретичних даних та виявлених «слабких ланок» у підготовці юнаків, була розроблена та детально обґрунтована експериментальна

методика. Її ключова особливість полягала у цілеспрямованому використанні високоінтенсивного інтервального та колового методів з неповними паузами відпочинку (режим 1:1 або 1:0,5). Зміст експериментальної методики був сфокусований на розвитку анаеробно-гліколітичної системи та інтеграції техніко-тактичної підготовки з функціональним навантаженням, вимагаючи від юнаків відпрацювання ключових прийомів на тлі високої втоми.

4. Експериментально перевірено ефективність розробленої методики та проаналізовано отримані результати.

Успішна реалізація педагогічного експерименту та подальший математико-статистичний аналіз підсумкових результатів переконливо довели ефективність розробленої методики.

Юнаки експериментальної групи продемонстрували достовірно вищий приріст показників спеціальної фізичної підготовленості, зокрема за тестами на спеціальну силову витривалість (+15,8% у експериментальній групі проти +5,1% у контрольній групі), що є критично важливим для успішної боротьби.

Було зафіксовано значне зростання ефективності виконання техніко-тактичних дій в умовах втоми (+12,4%) у експериментальній групі, що підтверджує успішність принципу інтеграції навантажень, закладеного в основу методики.

Результати довели, що інтеграція технічної підготовки з інтенсивними спеціальними силовими навантаженнями, тобто відпрацювання прийомів на тлі функціональної втоми, забезпечує вищу надійність техніки в умовах змагального поєдинку.

Розроблена методика є більш ефективною за традиційну програму і може бути рекомендована до впровадження у тренувальний процес груп спортивного вдосконалення з вільної боротьби, оскільки забезпечує істотне підвищення рівня спортивної майстерності юнаків.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєв А., Ребар І. Особливості відбору спортсменів з вільної боротьби. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. 2016. С. 269-271. URL: <https://eprints.mdupu.org.ua/id/eprint/2349/1/Збірник%20Азербайджан%202016-270-272.pdf>
2. Альошина А. І, Мудрик Ж. С., Бичук О. І., Добринський В. С., Іваніцький Р. Б., Глушко П. В. Методичні рекомендації для підготовки до комплексного державного екзамену з дисциплін професійної підготовки з методикою навчання та тренування: методичні рекомендації. Луцьк: Волинський національний університет імені Лесі України, 2021. 84 с. URL: [https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20244/1/DEK\\_bac\\_2021.pdf](https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20244/1/DEK_bac_2021.pdf)
3. Асоціація спортивної боротьби України. URL: <https://ukrwrestling.com.ua/>
4. Бичков А. Теоретичні та практичні аспекти підготовки боксерів-юніорів на етапі початкового спортивного вдосконалення. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 63-65. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>
5. Благий О. Л. Скринінг фізичного стану юнаків 15-17 років в процесі фізичного виховання: монографія. Благий О. Л., Ярмак О. М. Біла Церква: БНАУ, 2019. 162 с.
6. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. В.І. Шандригось, В.В. Яременко, М.В. Латишев, Р.В. Первачук, В.Ю. Чікало. Київ: АСБУ, 2019. 104 с. <https://sportkaf.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/01/navchalna->

[prohrama-z-vilnoi-borotby.pdf](#)

7. Бурла О. М., Гончаренко В. І., Кравченко І. М., Ласточкін В. М., Гудим С. В. Загальна теорія підготовки спортсменів: курс лекцій і практикум: навч.-метод. посіб. для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2016. 184 с. URL: [https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla\\_Zagalna\\_teoriya\\_2016.pdf](https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Burla_Zagalna_teoriya_2016.pdf)
8. Вілмор Дж. Х, Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімп. література, 2003. 654 с.
9. Вільна боротьба. 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, 2011. 95 с.
10. Гасанова С. Ф., Наумець Є. О., Россипчук І. О. Підвищення спортивної майстерності: методичні вказівки. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 34 с. URL: <https://repository.knuba.edu.ua/server/api/core/bitstreams/25e68846-e78d-49c2-8d6c-91b4affb6e0f/content>
11. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 56-61.
12. Голоха В. Л. Аналіз та порівнювання часових показників у різноманітних варіантах кидку прогином в греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, 2019, № 1, С. 21-27.
13. Голоха В. Л., Картавий Д. Д. Особливості технічної підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 2019. № 1, С. 22-25.
14. Голоха В. Л., Романенко В. В. Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. *Єдиноборства*, 2021. № 1, С. 12-19.
15. Голоха В. Л., Романенко В. В., Тропін Ю. М. Аналіз змагальної діяльності українських борців вільного стилю на Чемпіонаті світу U-23 в

2021 році. *Єдиноборства*, 2022. № 2(24), С. 4-16.

16. Данилюк А. Вільна боротьба. Спортовець – Блог про спорт України. 2023. URL: <https://sportovets.com.ua/vilna-borotba/>

17. Єрмаков С. С., Тропин Ю. Н., Павлив, А. Н. Ловкість як основа формування техніки боротьби. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 36-39.

18. Єфремов А. В. Єфективна система підготовки борців: шлях до спортивних досягнень у вільній боротьбі. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної інтернет-конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 317-321. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

19. Камаєв О. І., Тропін Ю. М. Вплив спеціальних силових якостей на техніко-тактичну підготовленість у боротьбі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств*. 2013. С. 149-152.

20. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи*. 2017.

21. Клочко В. М., Повіткін С. В. Психолого-педагогічні засоби й методи передзмагальної підготовки спортсменів. *Методичні вказівки*. Харків: ХНАМГ, 2009. 64 с.

22. Коробейніков Г., Воронцов А., Костюченко В., Григоренко О. Аналіз змагальної діяльності збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонатах Європи 2019-2020 років. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020; (4): 27-33.

23. Костюкевич В. М. Теорія і методика фізичного виховання. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.

24. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань: навч. посіб. Чернівці: Чернівець. нац. ун-тім. Ю.Федьковича, 2021.120 с. URL:

<https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2262/TMCT%20МЕТОДИКА.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

25. Круцевич Т. Ю. Експрес-контроль фізичної підготовленості дітей та підлітків в умовах фізкультурно-оздоровчих занять. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2001. № 1 С. 64-69.

26. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с. URL: [https://eprints.zu.edu.ua/34475/1/посіб\\_ОТМСТ.pdf](https://eprints.zu.edu.ua/34475/1/посіб_ОТМСТ.pdf)

27. Лаврентьев О., Сергієнко Ю., Антоненко С., Крупеня С., Бут О. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, №(9(169)), 2023. С. 86-91. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).18](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18)

28. Латишев С. В., Шандригось В. І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського нац. Ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 98, Том 4. 2012. С. 235-239.

29. Латишев М. В., Лахтадир О. В., Чорній І. В., Цісар В. В., Катихін В. М. Важливість досягнень серед кадетів та юніорів у греко-римській боротьбі. *Єдиноборства*, 2022. № 3, С. 48-61.

30. Латишев М. В., Квасниця О. М., Квасниця І. М., Бугайов М. Л. Міжнародна жіноча боротьба: аналіз досягнень на змаганнях серед кадетів. *Єдиноборства*, 2022. № 2, С. 58-66.

31. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поединку. *Вісник Чернігівського нац. Пед. Ун-ту. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 118(4). 2014. С. 143-145.

32. Огарь Г. О., Серєда В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. 2019. № 4(14).

С. 62-71.

33. Огарь Г. О., Кривенцова І. В., Ілющенко Є. Є. Аналіз змагальної діяльності провідних борців вільного стилю. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» ім. Т. Г. Шевченка*, 2020. № 10(166), С. 278-284.

34. Огарь Г. О., Шевченко О. В. Базова технічна підготовка юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. №4(22), 2021. С. 50-59. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2021-4.05>

35. Павленко В. О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту. Підручник. В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко. Харків, 2020. 550 с. URL: <https://dspace.nuph.edu.ua/bitstream/123456789/25508/83.pdf>

36. Палатний А. Л. Результати виступів українських спортсменів з вільної та жіночої боротьби на престижних міжнародних змаганнях упродовж 1992-2008 років. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019:104-109. DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.31.104-109>

37. Підвищення спортивної майстерності: методичні вказівки. Уклад.: С.Ф. Гасанова, Є.О. Наумець, І.О. Россипчук. Київ: КНУБА-Талком, 2023. 34 с.

38. Пономарьов І. В., Добейко Н. І. Особливості тренувального процесу у вільній боротьбі. *Студентський вісник*. 2022. № 2-1(194). С. 68-70.

39. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с. ISBN 978-966-2419-38-2. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/5584>

40. Правила спортивних змагань з боротьби вільної та боротьби греко-римської. Міністерство молоді та спорту України. 2022. 68 с. URL: [https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2022/B0.pdf](https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2022/B0.pdf)

41. Радченко Ю. А., Коробейніков Г. В., Тропін Ю. М., Шацьких В. В., Воронцов А. В., Міщенко В. С. Часові характеристики техніки виконання кидків борцями в умовах тренувальної та змагальної діяльності. *Єдиноборства*, 2019. № 4, С. 91-105.

42. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф., Коваленко Ю. М. Методика оцінки змагальної діяльності одно борців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. № 6(80), С. 65-72.
43. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини. Миколаїв: УДМТУ, 2001. 360 с.
44. Сергієнко Л. П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту: підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542 с.
45. Смольянов А. В., Бровиков Д. В. Методика тренування у вільній боротьбі. *Психологія та педагогіка: методика і проблеми практичного застосування*. 2010. № 11-3. С. 157-162.
46. Ткаченко С. В. Сучасні проблеми підготовки борців високої спортивної майстерності в дзюдо. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Збірник наукових праць. За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. С. 394-396. <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5212/1/Сучасні%20проблеми%20підготовки%20борців%20високої%20спортивної%20майстерності%20в%20дзюдо.pdf>
47. Ткаченко С. В. Удосконалення підготовки борців засобами фізичних вправ та спеціалізованих ігор: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2013. 100 с. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6940/1/Удосконалення%20підготовки%20борців%20засобами%20фізичних%20вправ%20та%20спеціалізованих%20ігор.pdf>
48. Томенко О. А., Карпов А. Є. Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. *Олімпійський та паралімпійський спорт*, випуск 2, 2024. С. 59-64. DOI: <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.2.10>

49. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1(57). С. 111-115.

50. Тропін Ю. Н. Динаміка фізичної підготовленості у юних борців греко-римського стилю. *Єдиноборства*. 2018. № 2(8). С. 84-92.

51. Тропін Ю., Голоха В., Романенко В., Шандригось В., Ференчук Б. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. *Єдиноборства*, № 4(26), 2023. С. 75-87. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2022-4.08>

52. Тропін Ю., Романенко В., Латишев М. Взаємозв'язок рівня прояву сенсомоторних реакцій з показниками фізичною підготовленістю у юних таеквондистів. *Єдиноборства*, №2(20), 2023. С. 93-104. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2021-2.08>

53. Тупеев Ю. В., Бойко В. Ф. Підвищення ефективності процесу навчання базовій техніці рухових дій борців вільного стилю на етапі початкової підготовки з використанням комп'ютерних технологій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 96-100.

54. Тупеев Ю. В., Бойко В. Ф. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Х.: ХХІІІ, 2010. № 8. С. 96-100.

55. Шандригось В. І., Яременко В. В., Латишев М. В., Первачук Р. В. До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Єдиноборства*. № 2(16), 2020. С. 74-85. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.08>

56. Шандригось В. І., Блажейко А. І., Латишев М. В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. *Єдиноборства*. №2(24), 2022. С. 96-116. DOI: <https://doi.org/10.15391/ed.2022-2.09>

57. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Полулященко Т. Л. Основні напрямки вдосконалення системи спортивного тренування. *New Trends in Science and Technology: Global Challenges*. Abstracts of the 53th International scientific and practical conference. Myśl Naukowa, Poland, Warsaw. 2023. Pp. 85-89. URL: <https://el-conf.com.ua/wp-content/uploads/2023/07/Poland060623-1.pdf>

58. Шинкарьова О. Д. Спеціальні принципи в системі підготовки спортсменів. Матер. II Міжнародної науково-практичної конференції «*Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку*». Луганський національний університет імені Тараса Шевченка. Полтава-Лубни-Миргород. 2023. С. 185-188. URL: <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1uDo5GgYsZLh1QX6Q51jWeVduFedDI9sV>

59. Шинкарьова О. Д., Шинкарьов С. І., Дубовой О. В. Методичні рекомендації щодо виконання кваліфікаційної роботи для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А7 «Фізична культура і спорт». Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 40 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/10969>

60. Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д., Шинкарьова Н. Г. Науково-педагогічна практика в закладах фахової вищої освіти. Методичні рекомендації для здобувачів спеціальності А7 «Фізична культура і спорт» освітньої програми «Спорт» другого (магістерського) рівня вищої освіти. Полтава: Видавництво: Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2025. 35 с. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11043>

61. Шинкарьов С. І., Ігнатов О. М. Особливості технічної підготовки борців вільного стилю. VIII Міжнародна науково-практична конференція «*Information technologies and automation of learning in modern conditions*», 26-28 лютого 2024, Мюнхен, Німеччина. Pp. 231-235. URL: <https://eu->

[conf.com/en/events/information-technologies-and-automation-of-learning-in-modern-conditions/](https://sci-conf.com/en/events/information-technologies-and-automation-of-learning-in-modern-conditions/)

62. Шинкарьов С. І., Корнієнко К. А. Силова та швидкісно-силова підготовка – основа тренувань юного важкоатлета. European congress of scientific achievements. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. Barca Academy Publishing. Barcelona, Spain. 7-9 October, 2024. Pp. 164-168. URL: <https://sci-conf.com.ua/x-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-european-congress-of-scientific-achievements-7-9-10-2024-barselona-ispaniya-arhiv/>

63. Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю., Янович І. В., Андрєєв М. О. Оптимізація тренувального процесу: класифікація та завдання різних типів занять у спортивній підготовці. *Фізичне виховання та спорт*. Запорізький національний університет. Запоріжжя. Видавничий дім «Гельветика», 2025, №1. С. 462-470. DOI: <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2025-1-60> URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/sport/issue/view/225>

64. Шинкарьов С. І., Брусак О. М. Система спортивного тренування: принципи, методи та шляхи вдосконалення. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку*. Збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Гол. ред. Шинкарьова О. Д. Полтава: навчально-науковий інститут охорони здоров'я і спорту. ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». 2025. С. 207-210. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11131>

65. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів; МОНУ, НУФВСУ. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.

66. Шиян Б. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 276 с.

67. Ярмак О.М. Аналіз сучасних систем оцінки рівня фізичного здоров'я юнаків. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2009. №1. С. 158-161.
68. Bompa T. O. *Periodization training: Theory and methodology* (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p. 53. Beam W., Adams G. *Exercise Physiology Laboratory Manual*. New York: McGraw-Hill. 2010; 320 p.
69. Brian K. Barber, Joseph A. Olsen. Assessing the transitions to middle and high school. *The Journal of adolescent research*. 2004. vol. 19, № 1. P. 3-30.
70. Latyshev S., Korobeynikov G., Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers. 2014. Т. 4, № 2. С. 28-32.
71. Latyshev, M., Latyshev, S., Kaupuzs, A., Kvasnytsya, O., Tropin, Y., Kvasnytsya, I., & Prystynskyi, V. (2020). Cadets and juniors' success: how important is it for sports careers in free-style wrestling? *In Society. integration. education*. Proceedings of the International Scientific Conference, 6, 282-291.
72. Li P., De Bosscher V., Pion J., Weissensteiner J.R., Vertonghen J. Is international junior success a reliable predictor for international senior success in elite combat sports? *European journal of sport science*, 2018;18(4): Pp. 550-559.
73. Mishchenko V., Shynkaruk O., Suchanowski A. et al. Individualities of Cardiorespiratory Responsiveness to Shifts in Respiratory Homeostasis and Physical Exercise in Homogeneous Groups of High Performance athletes. *Baltic J. Health Phys. Activity*. 2010. N 1. С. 13-29.
74. Tropin Y., Pashkov, «Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel», *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015. № 3. С. 64-68.
75. Ukrainian Wrestling Association. Асоціація спортивної боротьби України. URL: [https://www.facebook.com/ukrwrestling/?locale=uk\\_UA](https://www.facebook.com/ukrwrestling/?locale=uk_UA)
76. Zhumakulov Z. P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*. 2017. № 5. С. 29-35.

## ДОДАТКИ

Додаток А

## СЕРТИФІКАТ

участі у VI Регіональній науково-практичній інтернет-конференції з  
 Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 року) «Фізична культура і спорт:  
 сучасні аспекти та тенденції розвитку»



**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність  
навчальних груп з боротьби вільної  
в ДЮСШ, СДЮСШОР (чоловіки/жінки)**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, роки	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й*	8	10	6	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року*	9	8	8	
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й*	10	8	12	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
2-й*	11	8	14	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
3-й*	12	6	18	II юнацький розряд, I юнацький розряд
Більше 3 років**	13	6	20	I юнацький розряд, III розряд
<b>Групи спеціалізованої підготовки</b>				
1-й***	14-15	6	24	II розряд, I розряд
2-й***	15-16	6	26	I розряд, КМС
Більше 2 років***	16-17	5	28	КМС
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь термін****	17 і старші	3	32	КМС-1****, МСУ

\* До груп початкової підготовки та базової підготовки першого - третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту.

\*\* До груп попередньої базової підготовки четвертого - п'ятого року навчання, груп спеціальної базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці на 1-2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки про стан здоров'я, та рішенням тренерської ради.

\*\*\* Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1-5 осіб.

\*\*\*\* Максимальна кількість вихованців групи підготовки до вищих досягнень, які мають розряд КМС, – 1 особа.