

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

другого (магістерського) рівня

**«МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ТРЕНУВАННЯ В ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ
ПІДГОТОВКИ НА ПРИКЛАДІ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ»**

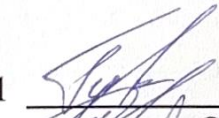
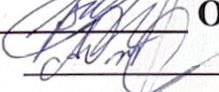

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

**Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Шифр**

Виконав студент ФКСмз-24-1

Керівник к.фіз.вих, доцент

Нормоконтролер

Андрій ГИКА


Олександр МОЗОЛЮК

Л.ТОМОС О.Р.

До захисту допускаю:

**В.о.завідувача кафедри теорії і
методики фізичного
виховання і спорту**

Дата



Тетяна ЧОПИК

Хмельницький 2025

АНОТАЦІЯ

Гика А.В. Методи та засоби тренування в групі початкової підготовки на прикладі вільної боротьби. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт. Хмельницький національний університет, 2025. 70 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз основних підходів до тренування в групах початкової підготовки борців вільного стилю. На основі аналізу науково-методичної літератури з'ясовано послідовність використання засобів і методів тренування борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. Розроблено методику тренування у групі початкової підготовки на основі різних прийомів різних видів єдиноборств. Експериментально апробовано розроблену методику і доведено її ефективність.

Ключові слова: методи і засоби тренування, раціональний розподіл, початкова підготовка, вільна боротьба.

ABSTRACT

GUKA A.V. Methods and means of training in the initial training group on the example of freestyle wrestling. Master's thesis for the MA degree in the specialty 017 Physical culture and sports. Khmelnytskyi National University. Khmelnytskyi, 2025. 70 p.

In the qualification work the theoretical and methodological analysis of the main approaches to training in groups of initial training of freestyle wrestlers is carried out. On the basis of the analysis of scientific and methodical literature the sequence of use of means and methods of training of freestyle wrestlers at the stage of initial training is found out. The methodology of training in the initial training group based on various techniques of different types of martial arts is developed. The developed methodology was experimentally tested and its effectiveness was proved.

Key words: methods and means of training, rational distribution, initial training, freestyle wrestling.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ В ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ	10
1.1. Методи і засоби тренування в групі початкової підготовки борців вільного стилю	10
1.2. Послідовність засобів і методів тренування борців вільного стилю	14
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Методи дослідження	25
2.2. Організація дослідження	30
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	31
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність. Вільна боротьба як різновид єдиноборств є складним з погляду координації видом спортивної діяльності, що функціонує в межах чинних міжнародних правил змагань. У всьому світі мільйони людей захоплюються вільною боротьбою та прагнуть отримати якомога більше нової інформації про улюблений вид спорту. Видано значну кількість науково-методичної й популярної літератури, присвяченої боротьбі. Актуальність випускної кваліфікаційної роботи зумовлена тим, що боротьба, безперечно, є одним із найяскравіших і специфічних явищ сучасного спортивного життя XXI століття. Про це свідчать різноманіття її форм і надзвичайно висока популярність у різних країнах світу. Як соціокультурний і спортивний феномен боротьба перебуває в полі зору багатьох наукових галузей, зокрема медицини, педагогіки, психології, біології, анатомії, філософії, соціології, а також історії [5, 7].

На відміну від видів спорту з чітко вимірюваним результатом, де діяльність спортсмена пов'язана з використанням інвентарю, бігових доріжок тощо, у боротьбі досягнення результату відбувається за умов безпосередньої та тісної взаємодії з партнером. Ця взаємодія не обмежується лише подоланням опору суперника, а передбачає активну організацію власних дій і їх реалізацію з урахуванням та використанням зусиль партнера.

Вільна боротьба належить до видів спорту, що сприяють гармонійному розвитку підрастаючого покоління, формують готовність до праці та захисту Батьківщини. Займатися вільною боротьбою можливо з раннього дитинства і до похилого віку. Розгалужена система дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ) і спортивних секцій створює умови для підготовки спортивного резерву та забезпечує масовий характер занять боротьбою. Водночас у практиці підготовки юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методи навчання і тренування були фактично перенесені з підготовки дорослих спортсменів на роботу з дітьми та підлітками. За таких

умов ранньої спеціалізації виявила низку недоліків, пов'язаних із недооцінкою вікових особливостей дитячої психіки та притаманних дітям форм життєдіяльності. Попри значну кількість досліджень і методичних розробок, присвячених техніці й тактиці боротьби, однією з актуальних проблем теорії та практики вільної боротьби залишається відсутність науково обґрунтованої методики навчання технічним діям на початкових етапах підготовки, а також питання вдосконалення змісту й послідовності засвоєння базової техніки. Досягнення високих спортивних результатів неможливе без оптимізації системи початкового навчання, у межах якої необхідно закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. Проте в теорії боротьби цим аспектам приділено недостатньо уваги, оскільки більшість наукових досліджень здійснювалася за участю спортсменів високої кваліфікації. Чинна методика початкового навчання недостатньо враховує вікові особливості юних борців, значною мірою дублюючи підходи, характерні для дорослих спортсменів. Основне протиріччя, що зумовило необхідність проведення даного дослідження, полягає в наявності невідповідності між потребою оволодіння юними борцями основами ведення поєдинку та низькою ефективністю розв'язання цього завдання за умов використання жорстко регламентованих методів і засобів навчання, які не враховують прагнення дітей до ігрових форм діяльності й творчого засвоєння техніки та тактики вільної боротьби [9, 12].

На сьогодні недостатньо вивченими залишаються питання щодо оптимальних методів і засобів тренування борців вільного стилю в групах початкової підготовки протягом річного циклу. Не визначено чітко, у якій послідовності слід вивчати технічні прийоми, скільки разів доцільно повторювати їх у межах одного заняття, а також яку кількість виконань необхідно здійснити для формування оптимальної структури руху й успішного застосування прийомів не лише в навчально-тренувальних сутичках, а й у змагальних умовах [15, 18].

Отже, досягнення високих результатів у боротьбі неможливе без удосконалення системи початкового навчання, спрямованої на формування правильного виконання техніко-тактичних процесів. Водночас у теорії боротьби цій проблемі приділяється недостатньо уваги, оскільки більшість досліджень зосереджена на підготовці спортсменів високого рівня. Методика початкової підготовки й надалі не повною мірою враховує вікові особливості юних борців, повторюючи підходи, притаманні дорослим. Останніми роками суперники суттєво підвищили якість підготовки спортивних резервів, що, безумовно, призвело до посилення конкуренції на міжнародній арені. У зв'язку з цим проблема підвищення результативності змагальної діяльності тісно пов'язана з оптимізацією засобів і методів тренувального процесу.

Мета дослідження – розробка та апробація методів і засобів тренування в групі початкової підготовки з вільної боротьби.

Об'єктом нашого дослідження є навчально-тренувальний процес у групі початкової підготовки борців вільного стилю.

Предмет дослідження – методи та засоби тренування на етапі початкової підготовки борців вільного стилю.

Завдання:

1. Вивчити теоретичні основи тренування в групі початкової підготовки борців вільного стилю.
2. Розробити методику тренування в групі початкової підготовки на основі різних прийомів різних видів єдиноборств.
3. Експериментально апробувати розроблену методику.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути застосовані в навчально-тренувальному процесі групах початкової підготовки юних борців вільного стилю ДЮСШ.

Достовірність і обґрунтованість результатів дослідження забезпечена надійною методологічною базою, логікою представлення наукового дослідження, репрезентативністю вибірки, коректною статистичною обробкою результатів дослідження, адекватною інтерпретацією

отриманих результатів.

Публікація. Окремі результати виконаного дослідження відображені у науковій праці: Гика А. В., Мозолук О. В. *Методи та засоби тренування в групі початкової підготовки на прикладі вільної боротьби* // збірник тез доповідей V регіональної науково-практичної інтернет-конференції Хмельницького національного університету (м. Хмельницький, 20 листопада 2025 р.). Хмельницький : ХНУ, 2025. С. 42–48.

Доступ: <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/19926>

Апробація результатів дослідження здійснювалася під час V регіональної науково-практичної інтернет-конференції «Фізична культура і спорт: актуальні питання», яка відбулася у м. Хмельницькому 20 листопада 2025 року. Було представлено доповідь на тему: *Методи та засоби тренування в групі початкової підготовки на прикладі вільної боротьби*.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота містить анотації, вступ, три розділи, загальні висновки та список використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 71 сторінок, з яких 60 сторінок припадає на основний текст. У роботі подано 14 таблиць і 1 рисунок. Список використаних джерел налічує 47, з них 8 джерел іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

1.1. Методи та засоби тренування у групі початкової підготовки борців вільного стилю

Методика навчання руховим діям у педагогічній теорії та практиці розглядається як система засобів, методів і методичних прийомів, що відображають закономірності цілеспрямованого формування рухових умінь, навичок і пов'язаних із ними знань. Навчання рухам поділяється на етапи: початкове оволодіння, поглиблене розучування, закріплення та подальше вдосконалення. Початкове навчання техніко-тактичним діям у боротьбі зазвичай включає два етапи. На етапі ознайомлення основним завданням є засвоєння загального механізму техніко-тактичних дій. На етапі формування рухового вміння необхідно:

1. опанувати окремими елементами техніко-тактичних дій у стабільних навчальних умовах;
2. навчитися правильно виконувати ці елементи в цілісній техніко-тактичній дії.

Третій етап характерний для спортсменів-розрядників і спрямований на формування стійкої рухової навички в змінних умовах, тому на початковому етапі підготовки він не реалізується [12, 21].

У методиці навчання техніки спортивної боротьби традиційно виділяють три основні методи розучування: цілісний, розчленований та метод підвідних вправ. У низці наукових праць цілісний і розчленований методи об'єднують у комбінований, а навчання з використанням підвідних вправ розглядають як систему спеціально підібраних вправ із партнером.

Для початкового етапу підготовки принциповим є існування двох напрямів вивчення техніки:

1. безпосереднє опанування техніки за допомогою цілісного, розчленованого та комбінованого методів;
2. навчання з використанням підвідних вправ.

Безпосереднє навчання техніці боротьби досить широко представлено в навчально-методичній літературі, тоді як застосування підвідних вправ на початковому етапі підготовки борців використовується недостатньо. Разом із тим широке залучення загальнорозвиваючих і спеціальних вправ дає змогу поступово підготувати організм юних спортсменів до засвоєння складної техніки спортивної боротьби.

У методиці навчання прийомам боротьби на першому році занять значну увагу слід приділяти підвідним вправам, до яких належать як загальнорозвиваючі, так і спеціальні. Загальнорозвиваючі вправи спрямовані на формування загальної фізичної підготовленості та створення бази фізичних якостей і рухових умінь, тоді як спеціальні вправи забезпечують підготовку до ефективного засвоєння техніки боротьби й розвитку функцій, необхідних для ведення поєдинку. До підвідних вправ також належать рухливі ігри та ігрові завдання, які використовуються як для загальної й спеціальної фізичної підготовки, так і для навчання техніко-тактичним діям.

Безпосереднє навчання техніці боротьби пов'язане з опануванням прийомів, захисних і контратакувальних дій. Формування техніко-тактичних умінь починається з вивчення прийомів без активного опору партнера, що ще не підводить спортсмена до повноцінного застосування дій у сутичці. Це тривалий процес, який передбачає поступове полегшення та ускладнення виконання техніко-тактичних дій у різних умовах і з різними спаринг-партнерами. Стійкість навички забезпечується багаторазовим повторенням прийомів із партнером і їх імітацією, а варіативність формується завдяки навчальним, навчально-тренувальним і тренувальним сутичкам [10, 15].

У методиці початкового навчання недостатньо уваги приділяється вивченню окремих елементів техніко-тактичних дій, таких як стійки, дистанції, пересування, захоплення та звільнення від них, тиснення,

маневрування та інші елементарні технічні дії. Це пояснюється традиційним підходом, за якого головною метою є навчання виконанню прийомів, адже саме вони вважаються найефективнішим засобом досягнення перемоги. Однак опанування окремих прийомів, комбінацій чи навіть техніко-тактичних комплексів не забезпечує цілеспрямованого формування навичок ведення поєдинку, оскільки такі навички формуються стихійно та несвідомо.

Розглянемо процес формування тактичних дій, а також основні засоби й методи їх розвитку у спортивній боротьбі [22, 26].

У навчанні тактиці виділяють такі методи:

1. Метод узагальнених правил, законів і аксіом. Такі правила можуть формулюватися, наприклад, так: «Виконуй кидок у напрямку руху суперника», «Проводь прийом у напрямку його зусиль» тощо.

2. Проблемний метод, який передбачає самостійне експериментування спортсмена та накопичення практичного досвіду. Навчання цим методом може здійснюватися двома шляхами: шляхом стихійного набуття досвіду безпосередньо в тренувальних і змагальних сутичках або шляхом цілеспрямованого й методично організованого експериментування. У сучасній практиці переважає перший шлях.

3. Евристичний метод. Відомо, що зі зростанням досвіду борця розвивається його інтуїція, і він дедалі швидше знаходить оптимальні рішення в поєдинку. Для накопичення такого досвіду використовуються такі методичні прийоми:

- фіксація, що передбачає спільний аналіз і розбір тактичних ситуацій;
- варіювання, тобто моделювання можливих ситуацій із суперником і пошук варіантів тактичних рішень;
- обмеження в часі, адже реалізація тактичного плану відбувається в умовах швидкої зміни ситуацій і потребує оперативного управління власними діями.

Застосування першого методу переважно здійснюється на теоретичних заняттях, значення яких є надзвичайно важливим. Так, О. М. Ленц зазначав,

що теоретичні заняття з удосконалення тактики приносять значну користь. Водночас тренери часто більше покладаються на особистий досвід спортсменів, тому основним засобом тактичного вдосконалення вважається умовна сутичка. У таких сутичках тренер штучно створює певну тактичну ситуацію, формуючи в учня вміння розв'язувати тактичні завдання під час поєдинку (метод диференціювання). Надалі ці вміння закріплюються у вільних сутичках. Характер і складність тактичних завдань кожен тренер визначає індивідуально, спираючись на власний досвід, що пов'язано з відсутністю чітко визначеної тактичної структури поєдинку у спортивній боротьбі.

Другий і третій методи формування тактичних дій доцільно застосовувати переважно в роботі з борцями високої кваліфікації.

Таким чином, у теорії та практиці спортивної боротьби склалася певна суперечність: спортсменів навчають техніці, але не формують у них системного розуміння тактичних закономірностей ведення поєдинку. Вважається, що ці закономірності учні опанують самостійно в процесі навчальних і змагальних сутичок. Проте таке засвоєння, яке відбувається методом проб і помилок, є тривалим, хаотичним і не завжди забезпечує правильне формування тактичних умінь і навичок [15, 20].

Ситуація, що склалася в методиці навчання техніко-тактичних дій у дорослих спортсменів, ще більше ускладнюється під час роботи з дітьми. Традиційне навчання техніці часто є одноманітним і нецікавим для дітей, а система навчання тактиці в дитячому спорті фактично залишається нерозробленою.

1.2. Послідовність методів і засобів тренування борців вільного стилю

Провідним методом навчання борців є наочний, зразковий показ техніки прийому, що опановується, у поєднанні з поясненням і практичним виконанням вправи. Демонструючи технічну дію, тренер повинен акцентувати увагу спортсмена на правильності її виконання та можливостях тактичного використання в поєдинку [8, 14, 21].

Вибір методів навчання визначається завданнями, які ставить тренер або викладач, а також віком спортсменів, рівнем їх підготовленості та специфікою навчального матеріалу. У процесі підготовки борця, тренера або судді зазвичай вирішуються такі основні завдання:

1. зміцнення та збереження здоров'я;
2. розвиток фізичних і вольових якостей;
3. засвоєння теоретичних знань зі спортивної боротьби;
4. оволодіння технічними й тактичними діями, а також основами суддівства;
5. удосконалення навичок ведення змагальної боротьби, інструкторсько-методичних умінь і суддівської практики [9, 16, 25].

Загальноприйнято вважати, що починати систематичне навчання боротьбі доцільно з учнями 4–6 класів. Важливим є створення певних умов сутички, за яких, використовуючи короткочасні мікропоєдинки з часовими обмеженнями, спонукати учнів до самостійного пошуку рішень поставлених завдань.

Під час початкового навчання боротьби в партері головною метою є формування зацікавленості учнів у прагненні покласти суперника на килим. Водночас борець, який перебуває в нижньому положенні, повинен прагнути уникнути падіння, втриматися на колінах або перейти у стійку. Для підвищення мотивації до боротьби в партері тренер може використовувати систему умовних заохочень («очки»).

Боротьба у стійці включає різноманітні варіанти захоплень за ноги, боротьбу з піднятою ногою, відходи назад із переводом у партер, а також кидки з використанням ніг за попереднього контролю руками. У партері увага приділяється захисту від захоплень за пояс і руки, боротьбі з фіксованими руками чи ногами.

Особливої уваги потребує проблема профілактики травматизму на початковому етапі навчання вільної боротьби. Перед переходом до безпосередніх занять боротьбою учнів готують за допомогою рухливих ігор, що містять елементи прийомів і положень, характерних для боротьби [10, 15].

Під час організації навчального процесу на уроках фізичної культури застосовують фронтальний, груповий та індивідуальний методи. Фронтальний метод найчастіше використовується у підготовчій і заключній частинах заняття, коли всі учні одночасно або по чергово виконують однакові завдання. Груповий метод передбачає поділ класу на кілька груп із виконанням різних завдань під керівництвом учителя та активу учнів. Індивідуальний метод забезпечує найбільші можливості для диференційованого підходу з урахуванням рівня підготовленості та стану здоров'я кожного учня [13, 16, 21].

На початку тренувального процесу тренер повинен ретельно контролювати якість розминки та дотримуватися принципу підбору партнерів за ваговими категоріями. Уже з 3–5 заняття доцільно вводити найпростіші види боротьби в партері з різних вихідних положень. У стійці найбільш доступними вправами є виштовхування з обмеженої площі або перетягування партнера.

Починаючи з другого місяця занять, основна увага приділяється навчанню захопленням у партері за руки, тулуб, ноги та голову. Через 4–5 місяців акцент переноситься на вдосконалення пересувань у стійці та різних варіантів захоплень. Для закріплення техніки доцільно регулярно проводити навчальні сутички, приділяючи особливу увагу розвитку гнучкості, сили та зміцненню «мосту». Наприкінці кожного тижня рекомендуються тренувальні сутички [8, 12].

У процесі навчання доцільно використовувати метод моделювання, який реалізується на трьох рівнях: теоретичному, лабораторному та практичному. На першому рівні формуються знання й уявлення, на другому – кінетичний образ руху та вміння виконувати його поетапно або цілісно, на третьому – відпрацювання технічних дій в умовах, наближених до змагальних [11,17].

Поряд зі збільшенням кількості тренувань упродовж дня необхідно зберігати достатньо високу інтенсивність окремих занять за рахунок чергування контрастних за спрямованістю завдань. При цьому слід враховувати явище активного відпочинку та добові ритми працездатності борців. Контрастність навантажень має бути відносною й обґрунтованою, особливо в основні та регульовальні тренувальні дні.

У ранкових тренуваннях, що проводяться до сніданку протягом 50–60 хвилин, перевагу слід надавати розвитку спритності та технічної майстерності. Тижневі тренувальні мікроцикли плануються з урахуванням майбутніх змагань, перед якими передбачаються дні відпочинку та ознайомлення зі змагальними умовами [11, 17].

Фахівці зазначають, що борці вільного стилю мають бути готові до проведення 4–8 сутичок за 3–4 дні, а при підготовці до матчевих зустрічей доцільно чергувати тренування на килимі через день, завершуючи їх за добу до змагань [10, 15].

У практиці навчання широко використовуються словесні методи: розповідь, лекція, бесіда, аналіз і самостійна робота. Головною метою технічної підготовки є формування стійких рухових навичок шляхом поступового переходу від простих умов виконання до складних змагальних ситуацій. Тактична підготовленість безпосередньо залежить від обсягу технічних дій, якими володіє борець [11, 17].

Базова техніка повинна формувати у спортсмена уявлення про структуру рухів, умови та логіку їх виконання. Вона слугує основою для подальшого засвоєння складніших техніко-тактичних дій [23, 34].

У спортивному тренуванні застосовують загальнопедагогічні та практичні методи, включаючи регламентовані вправи, ігрові та змагальні форми. Принцип наочності реалізується через створення чітких рухових уявлень, використання різних засобів демонстрації та врахування вікових особливостей спортсменів [22, 30].

Розвиток витривалості здійснюється за допомогою безперервних, інтервальних, колових, ігрових і змагальних методів. У тренуванні швидкості вирішальним чинником є інтенсивність рухів, при цьому важливо поступово підвищувати темп виконання прийомів, уникаючи надмірної м'язової напруги [26, 29].

Таким чином, підготовка борця від початкового рівня до високої спортивної майстерності є цілісною системою, основою якої виступає етап початкової підготовки. Саме на цьому етапі закладаються фундамент техніки, тактики, фізичних і морально-вольових якостей, що визначають подальший спортивний розвиток борця.

Методи навчання.

У процесі розв'язання педагогічних завдань у навчанні вирішальну роль відіграє взаємодія між викладачем і спортсменами. Способи, за допомогою яких педагог досягає поставлених цілей навчання, прийнято називати методами навчання.

Перелічені вище вправи як засоби підготовки на різних етапах навчально-тренувального процесу використовуються із застосуванням різних методів, що подано в таблицях 1–4.

Таблиця 1.

Вправи, які застосовуються як засоби підготовки юних борців

Загальнорозвиваючі		Спеціальні		Основні	
				Тренувальні з партнером	Змагальні сутички
прості	спортивні	підвідні (без партнера, з партнером)	імітаційні (без приладів, з приладами)	у строю по елементах	навчальні
стройові	гімнастичні	без партнера	без приладів	в строю в цілому	навчально-тренувальні
з використанням приладів	спортивні ігри	з партнером	з приладами	поза строем почергово	тренувальні
на приладах	плавання	на навчальних тренажерах	на тренажерах	поза строем з умовним опором	вільні
	легкоатлетичні		на тренажерах	поза строем з рольовими завданнями	
	веслування				
	туризм тощо				

Таблиця 2.

Методи застосування різних вправ у процесі навчання юних борців

Методи навчання прийомам (діям)		
<i>Техніки</i>	<i>Тактики</i>	<i>Різнобічної координованості</i>
пояснення з показом	пояснення з показом	пояснення з показом
поетапне вивчення	поетапне вивчення	поетапне вивчення
Методи навчання прийомам (діям)		
техніці	тактиці	різнобічної координованості
цілісне засвоєння	цілісне засвоєння	цілісне засвоєння
виконання з умовним статичним опором	виконання в умовно-контактному режимі	повторний
виконання з умовним динамічним опором	зустрічні рольові дії за завданням	коловий
ідеомоторний	ідеомоторний	ідеомоторний
з дозованим опором	ігровий	ігровий
з повним опором (без контрприйомів)	коловий	змагальний метод
змагальний метод (на показ)	змагальний метод	

Таблиця 3.

Методи використання фізичних вправ у процесі підготовки юних борців

Методи розвитку фізичних якостей			
сили	швидкості	витривалості	гнучкості (активної і пасивної)
рівномірний			
змінний			
безперервний			
інтервальний			
повторний			
ігровий			
коловий			
змагальний			

У підготовчому процесі можливе застосування різних комбінацій методів, зокрема стандартно-безперервного, стандартно-перервного, варіативно-безперервного, варіативно-перервного та інших.

Таблиця 4.

Методи використання вправ у процесі техніко-тактичного вдосконалення юних борців

Методи вдосконалення прийомів (дій)		
техніки	тактики	спеціальної спритності
цілісне та ідеомоторне опрацювання	ідеомоторний і ігровий методи	цілісне вивчення
		повторне опрацювання
виконання з умовним статичним опором	виконання в умовно- контактному режимі (коловий)	ідеомоторне опрацювання
виконання з умовним		коловий метод

динамічним опором		
з дозованим опором		ігровий метод
з повним опором без контрприйомів		змагальний метод
змагальні сутички за завданням для обох борців	змагальні дії із зустрічними завданнями	
змагальні сутички за завданням для супротивника	змагальні дії із рольовими завданнями	
змагальний, вільні сутички	змагальний, вільні сутички	
змагальний, для супротивника та сутички зі зміною партнерів (коловий метод)	змагальний, сутички зі зміною супротивників (коловий)	

Дії викладача, спрямовані на допомогу спортсменам під час виконання рухів і забезпечення досягнення кінцевого результату, визначаються як методичні прийоми. У навчальному процесі педагог використовує словесні методи, показ, вправи та ігрові форми. Жоден із методів не є універсальним, тому на практиці вони застосовуються у взаємозв'язку. Вибір конкретних методів залежить від змісту навчального матеріалу, поставлених педагогічних завдань, рівня підготовленості спортсменів і умов проведення занять. Важливий вплив на вибір методів має також науково-методична та технічна підготовка самого викладача.

Словесні засоби передачі знань. До основних усних методів навчання боротьбі належать пояснення, розповідь і бесіда.

Пояснення. Під час ознайомлення з новою вправою або прийомом учні повинні отримати уявлення про закономірності та правила його виконання.

Основне призначення пояснення полягає в обґрунтуванні доцільності й ефективності застосування прийому або способу його виконання. Пояснення має бути лаконічним і доступним для розуміння.

Перевага цього методу полягає в можливості точного дозування інформації. На початковому етапі навчання викладач зосереджується лише на ключових моментах, необхідних для вирішення завдань конкретного заняття. В інших випадках він може доповнювати пояснення альтернативними або додатковими варіантами виконання прийомів. Пояснення широко застосовується під час аналізу змагальної діяльності, виявлення й усунення помилок, а також при формуванні домашніх завдань. Цей метод є базовим для реалізації дидактичних принципів навчання і легко поєднується з показом.

Розповідь. Для формування у спортсменів уявлень про логічний зв'язок подій, фактів і явищ використовується розповідь. У навчально-тренувальній практиці цей метод застосовується для образного викладу особливостей спортивної боротьби, аналізу технічних і тактичних дій конкретних спортсменів.

Бесіда. У процесі пояснення або розповіді викладач може заохочувати спортсменів до запитань, що поступово переходить у форму діалогу. Такий спосіб передачі знань називається бесідою. Залежно від педагогічної мети бесіди можуть використовуватися для постановки завдань заняття, активізації учнів, повідомлення нової інформації, встановлення зв'язку з раніше засвоєним матеріалом або перевірки рівня засвоєння знань.

Методичні прийоми. Складність боротьби та підвищений ризик травматизму за умови порушення правил організації занять зумовлюють необхідність застосування спеціальних методичних прийомів: підрахунку, методичних вказівок, наказів і команд.

Своєчасний і чіткий підрахунок активізує навчальний процес. Його застосування в підготовчій частині заняття забезпечує рівномірний вплив на всіх спортсменів. Водночас підрахунок недоцільно використовувати під час

виконання окремих спеціальних вправ, зокрема вправ для «мосту». Темп підрахунку має бути оптимальним для більшості учнів.

Методичні вказівки спрямовані на вирішення основних завдань заняття. Вони дозволяють заздалегідь врахувати можливі помилки, особливості перебудов і заходи профілактики травматизму, зберігаючи цілісність навчального процесу.

Накази та команди є ефективною формою управління діями спортсменів, оскільки вони готові оперативно виконувати вказівки тренера. Найчастіше ці форми застосовуються на початку заняття з метою підвищення дисципліни, зосередженості та організованості. Їх методична цінність полягає в можливості швидкого й чіткого керування навчальною групою.

Ознайомлення з прийомом. Початковий етап засвоєння прийому може здійснюватися в різних формах: через спеціальну літературу, наочні посібники, спостереження за змаганнями тощо. Результатом цього етапу є формування загального уявлення про прийом і здатність спортсменів виділяти його ключові елементи. Основне завдання ознайомлення полягає у створенні зорового образу рухової дії, передачі базових знань про техніку виконання та збагаченні рухового досвіду початківців.

Викладач пов'язує структуру нового прийому з положеннями та змінами пози спортсменів. Основною формою ознайомлення є тренувальне заняття. Самостійне або випадкове знайомство з прийомами поза навчальним процесом є небажаним, оскільки може порушити логіку та послідовність навчання.

Детальне розучування. На спеціалізованих заняттях учні опановують складові прийому, величину прикладених зусиль у різних фазах, амплітуду та швидкість рухів. Навчання може здійснюватися як цілісним методом, так і по частинах.

Цілісне вивчення прийомів передбачає виконання рухового завдання єдиною дією. Такий підхід застосовується переважно для простих прийомів або для складних дій, які важко розділити на частини. При цьому важливо

зосередити увагу спортсменів на основній фазі прийому та створити полегшені умови для його первинного виконання.

Вивчення прийомів по частинах доцільне у випадках, коли дія складається з різнорідних елементів. Роздільне опрацювання складових дозволяє глибше зрозуміти структуру прийому та підвищує ефективність його подальшого виконання в цілому.

Закріплення та вдосконалення навичок. Метою завершального етапу навчання є забезпечення ефективного застосування засвоєних прийомів у змагальних умовах. Закріплення навичок відбувається в навчальних, навчально-тренувальних і тренувальних сутичках. Поділ навчального процесу на етапи є умовним, оскільки в практиці вони можуть поєднуватися та мати різне значення для окремих спортсменів.

Для успішного навчання важливо своєчасно виявляти й усувати помилки. Аналіз причин неправильного виконання прийому передбачає визначення стадії, на якій виникає помилка, а також її основних чинників. Усунення помилок здійснюється шляхом повторного пояснення, показу або корекції фізичної та координаційної підготовленості спортсменів.

Таким чином, ефективність навчання значною мірою залежить від цілеспрямованої, методично обґрунтованої діяльності викладача та дотримання дидактичних принципів навчання.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення поставлених завдань і з метою оцінювання морфофункціонального стану спортсменів у дослідженні були застосовані такі методи:

аналіз та узагальнення науково-методичної літератури й навчально-нормативної документації;

анкетування;

педагогічне спостереження;

педагогічний експеримент;

хронометраж;

контроль рівня розвитку гнучкості;

визначення показників силової витривалості;

контроль розвитку силових якостей;

оцінювання функціонального стану за індексом Руф'є;

біговий тест А. І. Зав'ялова;

методи математичної статистики.

Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та навчально-нормативної документації здійснювалися з метою з'ясування таких питань:

– змісту вимог до організації методів і засобів тренувального процесу в групах початкової спортивної підготовки юних борців;

– способів непрямого визначення індивідуальної схильності організму до переносимості різних типів навантажень під час тренувальних занять;

– методик організації методів і засобів тренування для груп початкової спортивної підготовки юних борців, запропонованих іншими авторами, та ін.

Анкетування та інтерв'ювання проводилися з метою виявлення поглядів провідних тренерів ДЮСШ щодо змісту й обсягу методів та засобів

тренування для груп початкової спортивної підготовки борців вільного стилю. Бесіди з тренерами й фахівцями з вільної боротьби, а також інтерв'ювання здійснювалися під час змагань, що проходили у 2024–2025 роках. Загалом було опитано 80 спеціалістів з вільної боротьби (додаток 1).

Педагогічне спостереження за юними спортсменами проводилося безпосередньо в процесі тренувальної діяльності та було спрямоване на фіксацію таких показників: обсягу й інтенсивності фізичних навантажень; спрямованості вправ, що використовувалися під час тренувальних занять; умов проведення занять, контрольних випробувань, медико-біологічних і педагогічних досліджень стану організму; ставлення спортсменів до тренувального процесу.

Педагогічне тестування здійснювалося з метою визначення рівня фізичної підготовленості спортсменів на початку експерименту та відстеження динаміки його змін у ході дослідження. Для оцінювання фізичної підготовленості використовувалися загальноприйняті вправи й тести [29].

Тест для контролю розвитку гнучкості передбачав нахил тулуба вперед із положення основної стійки, стоячи на гімнастичній лавці. Досліджуваний виконував максимальний нахил уперед без згинання ніг у колінних суглобах і фіксував найнижчу точку дотику руками за шкалою сантиметрової лінійки.

Для визначення силової витривалості застосовувався тест «піднімання й опускання тулуба». Вихідне положення – лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені партнером. Випробуваний виконував максимальну кількість підйомів тулуба без урахування часу, але без зупинок. Дихання було ритмічним, з видихом під час кожного підйому (оцінювалися силові можливості м'язів черевного пресу).

Контроль розвитку сили здійснювався за допомогою тесту «згинання та розгинання рук в упорі». З положення упору руками на лавку, зведеними разом ногами та прямим положенням тулуба випробуваний згинав руки в

ліктьових суглобах, торкаючись грудьми лавки, після чого повертався у вихідне положення. Фіксувалася кількість виконаних повторень.

Хронометрування тренувальних занять початкової підготовки з вільної боротьби проводилося з метою визначення тривалості окремих частин занять, фізичних вправ і їх елементів, а також обліку часу відпочинку, необхідного для оцінювання та регулювання величини фізичного навантаження. Для цього здійснювалося педагогічне спостереження за діяльністю спортсменів, реєструвалися часові показники кожного виду фізичної активності за допомогою ручного секундоміра, вимірювалися артеріальний тиск і частота серцевих скорочень. Отримані оперативні дані заносилися до протоколів з подальшою обробкою та розрахунками.

Педагогічний експеримент був основним методом дослідження, у межах якого вирішувалися поставлені завдання та перевірялася висунута гіпотеза. Його організація здійснювалася з дотриманням загальноприйнятих принципів і включала два етапи – констатувальний та формувальний.

На констатувальному етапі проводилися комплексні обстеження стану спортсменів, що охоплювали оцінку рівня здоров'я, фізичного розвитку та функціональної підготовленості. Повторні обстеження через 8 і 18 місяців після першого дозволили простежити динаміку фізичного розвитку й функціонального стану.

Формувальний експеримент був спрямований на обґрунтування ефективності методики проведення занять. Основна увага приділялася техніко-тактичній підготовці борців на початковому етапі навчання вільної боротьби. Критеріями ефективності запропонованої методики виступали рівень здоров'я, фізичного розвитку та позитивний вплив тренувальних навантажень на організм спортсменів.

Організація навчально-тренувального процесу й експериментального дослідження здійснювалася з урахуванням загальнометодичних принципів фізичного виховання: свідомості й активності, доступності та індивідуалізації, систематичності, чергування навантаження й відпочинку, поступовості [25].

Дослідження тривало з вересня 2024 року до листопада 2025 року. На початковому етапі вирішувалися завдання з аналізу програм початкової підготовки ДЮСШ і наукових джерел, що висвітлюють стан проблеми. В основній частині педагогічного експерименту передбачалося вирішення ключових завдань дослідження та досягнення оптимального ефекту в змісті й обсязі базової техніки на початковому етапі підготовки борців вільного стилю.

Індекс Руф'є використовувався як непрямий показник функціональної працездатності організму та визначався після виконання 30 присідань за 30 секунд. Розрахунок здійснювався за формулою:

$$((P1 + P2 + P3) - 200) / 10,$$

де P1 — частота серцевих скорочень у положенні сидячи після 5 хвилин відпочинку; P2 — ЧСС одразу після навантаження (стоячи); P3 — ЧСС через 1 хвилину після навантаження.

Оцінювання результатів проводилося за такою шкалою: 0 — відмінно; 0–5 — добре; 6–10 — задовільно; 10–15 — слабо; понад 15 — незадовільно [100]. Під час занять частота серцевих скорочень додатково вимірювалася пальпаторним методом для оцінки реакції серцево-судинної системи на навантаження та нормування рухового режиму.

Біговий тест А. І. Зав'ялова застосовувався для оцінювання функціонального стану борців на етапі початкової підготовки. Біг як природна вправа легко інтегрується в розминку кожного заняття та дає можливість оперативно отримувати інформацію про стан організму. Порівняння результатів із попередніми показниками дозволяє відстежувати динаміку фізичної підготовленості з використанням принципу зворотного зв'язку.

Тест передбачав рівномірний біг протягом 3 хвилин з частотою кроків 140 за хвилину та довжиною кроку 0,9 м. Довжина кроку задавалася спеціальною розміткою, а темп — за допомогою метронома або ритмічної музики. Після завершення бігу спортсмени за командою тренера підраховували пульс, після чого на основі отриманих даних їм призначалося

індивідуальне бігове тренувальне навантаження відповідно до функціонального стану.



Розмітка доріжки для проведення бігового тесту А.І. Зав'ялова – довжина кроку 0,9 м, - частота кроків 140 у хвилину

/IIIIIIIV

Рисунок 1. Розмітка бігової доріжки для проведення бігового тесту

Методи математичної статистики використовувалися для забезпечення достовірності й обґрунтованості результатів дослідження. Обробка матеріалів здійснювалася методом варіаційної статистики. Розрахунки проводилися з використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel.

Для кожного показника визначалися середнє арифметичне значення (М) та його похибка ($\pm m$), мінімальні й максимальні значення, середнє квадратичне відхилення як показник варіації. Достовірність отриманих результатів оцінювалася за допомогою t-критерію Стьюдента, при цьому рівень значущості приймався на рівні 0,05.

2.2. Організація дослідження

Ефективність занять на етапі початкової підготовки у спортивній боротьбі значною мірою залежить від рівня організації та застосовуваної методики тренувань. Вона визначається добром засобів фізичного виховання, способами їх використання й побудовою тренувального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, стану їхнього здоров'я, рівня відновлення функціональних систем організму після навантажень, а також здатності організму протидіяти несприятливим чинникам навколишнього середовища.

З огляду на викладене, основна спрямованість даного дослідження полягала у вдосконаленні системи техніко-тактичної підготовки на початковому етапі занять з вільної боротьби.

Дослідження проводилося на базі Хмельницького обласного центру фізичного виховання учнівської молоді у період з вересня 2024 року до листопада 2025 року. На початковому етапі вирішувалися завдання, пов'язані з аналізом програм початкового навчання для ДЮСШ і науково-методичних джерел, що висвітлюють стан досліджуваної проблеми. В основній частині педагогічного експерименту передбачалося розв'язання ключових завдань дослідження та досягнення оптимального ефекту щодо змісту й обсягу базової техніки на початковому етапі підготовки борців вільного стилю.

У педагогічному експерименті взяли участь 21 юний спортсмен груп початкової підготовки з вільної боротьби.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Методика підготовки юних борців являє собою цілісну, науково обґрунтовану та поетапну систему навчально-тренувального процесу, спрямовану на всебічний розвиток дитини. Вона охоплює фізичну, технічну, тактичну та психологічну складові підготовки з урахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей, рівня фізичного розвитку та стану здоров'я спортсменів.

У дитячо-юнацьких спортивних школах України (ДЮСШ) з боротьби (вільної, греко-римської, дзюдо, самбо) застосовується класична багаторічна система підготовки, яка передбачає поступовий перехід від загального фізичного розвитку до спеціалізованої спортивної майстерності. Розглянемо її детально.

1. Вікові етапи підготовки юних борців

6–9 років – етап початкової підготовки. На цьому етапі основним завданням є формування позитивного ставлення до занять спортом, виховання інтересу до боротьби та закладення основ рухової культури.

Мета етапу:

- зацікавлення дитини спортивною діяльністю;
- гармонійний фізичний розвиток;
- розвиток базових рухових умінь і навичок.

Основні завдання:

- розвиток загальної фізичної підготовленості (ЗФП);
- удосконалення координації рухів, гнучкості, спритності;
- навчання правильним падінням, перекатам та елементам самострахування;
- використання ігрових форм та змагальних елементів.

Зміст занять: рухливі та спортивні ігри; елементи акробатики та гімнастики; естафети, вправи на рівновагу; вправи з власною вагою тіла; початкові елементи боротьби без жорсткого контакту.

Тривалість занять: 2–3 рази на тиждень по 45–60 хвилин.

10–12 років – етап базової підготовки. Цей етап є ключовим у формуванні фундаменту борцівської майстерності. У дітей цього віку значно покращується здатність до навчання технічним діям.

Мета етапу:

- створення бази для подальшого спортивного вдосконалення;
- засвоєння основних технічних прийомів боротьби.

Основні завдання:

- поглиблення загальної фізичної підготовки;
- поступовий початок спеціальної фізичної підготовки (СФП);
- вивчення базової техніки у стійці та партері;
- формування дисципліни, відповідальності та спортивної етики.

Зміст занять: вивчення базових кидків, переворотів, утримань; вправи на розвиток сили, витривалості, швидкості; парна робота з партнером; навчальні сутички з обмеженням інтенсивності.

Тривалість занять: 3–4 рази на тиждень по 60–75 хвилин.

13–15 років – етап спеціалізації. На цьому етапі починається формування індивідуального стилю боротьби та підготовка до більш серйозної змагальної діяльності.

Мета етапу:

- підвищення рівня спортивної майстерності;
- розвиток індивідуальних техніко-тактичних особливостей.

Основні завдання:

- удосконалення технічної та тактичної підготовки;
- розвиток спеціальної витривалості;
- психологічна підготовка до змагань;
- контроль фізичних навантажень у період активного росту.

Зміст занять: складні комбінації технічних прийомів; тактичні схеми ведення поєдинку; контрольні та відбіркові сутички; аналіз власних і змагальних поєдинків.

Тривалість занять: 4–5 разів на тиждень по 90 хвилин.

16–18 років — етап спортивного вдосконалення. Цей етап спрямований на досягнення високих спортивних результатів та підготовку спортсмена до змагань всеукраїнського і міжнародного рівнів.

Мета етапу:

- реалізація максимальних можливостей спортсмена;
- стабільність змагальних результатів.

Основні завдання:

- максимальний розвиток спеціальної фізичної підготовки;
- відпрацювання індивідуальних («коронних») прийомів;
- формування стратегії ведення поєдинку;
- психологічна готовність до відповідальних стартів.

Тривалість занять: 5–6 разів на тиждень по 90–120 хвилин.

2. Основні компоненти підготовки юних борців

Фізична підготовка є базою для успішного оволодіння технікою боротьби:

- ЗФП: біг, стрибки, гімнастичні вправи;
- СФП: вправи на захвати, тяги, боротьба в упорах, спеціальні силові вправи.

Технічна підготовка: вивчення прийомів у стійці та партері; поетапне навчання: пояснення → показ → виконання → закріплення; поступове ускладнення умов виконання.

Тактична підготовка: навчання вибору оптимального моменту для атаки; розвиток навичок контратаки; ведення сутички з урахуванням стилю суперника.

Психологічна підготовка: формування впевненості у власних силах; розвиток самоконтролю та емоційної стійкості; мотивація до тренувань; робота зі страхом поразки.

3. Основні принципи підготовки юних борців: принцип поступовості та системності; відповідність навантажень віковим особливостям; різнобічність підготовки; індивідуальний підхід до кожного спортсмена; безпека занять та профілактика травматизму.

4. Контроль і відновлення. Ефективність підготовки забезпечується регулярним контролем та відновленням: медичний контроль; тестування рівня фізичної підготовленості; застосування відновлювальних вправ; дотримання раціонального режиму дня та харчування.

Методика підготовки юних борців має будуватися з урахуванням закономірностей росту й розвитку дитячого організму. Практика тренування, що ґрунтується лише на емпіричному підході без опори на медико-біологічні та педагогічні дані, призводить до безконтрольних експериментів над дітьми, що в умовах сучасного спорту з його високими навантаженнями є неприпустимим і потенційно небезпечним для здоров'я.

Досліджуваний нами віковий період 10–12 років належить до передпубертатного та характеризується специфічними морфофункціональними і психічними особливостями. Зокрема, у цьому віці знову починають домінувати процеси збудження над процесами гальмування. Саме тому питання заохочення і покарання, визначення переможців у двобоях та ігровій діяльності потребують особливо виваженого педагогічного підходу.

Аналіз вікових особливостей розвитку юних борців свідчить, що на етапі початкового навчання спостерігається інтенсивний ріст тіла в довжину, підвищена еластичність зв'язкового апарату порівняно з дорослими, а м'язова тканина переважно збільшується в довжину, а не в поперечнику.

З огляду на те, що в цей період організм дітей перебуває у фазі активного становлення, він є найбільш сприятливим для розвитку м'язової сили, швидкісних якостей, гнучкості та частково витривалості [32,37]. Оскільки саме ці якості лежать в основі спритності, без якої неможливе оволодіння складною технікою боротьби, стає очевидною необхідність побудови тренувального процесу з акцентом на формування специфічних рухових навичок.

Дозрівання рухового аналізатора, який, за даними багатьох дослідників, досягає зрілості приблизно у 13 років, сприяє зростанню інтелектуальних можливостей та посиленню функцій пам'яті. Загальновідомо, що рухова активність має вирішальне значення для розвитку діяльності головного мозку. Руховий аналізатор виступає як ключова ланка сенсомоторної інтеграції, а його функціонування безпосередньо впливає на розвиток мовлення і мислення дітей. Саме тому низка авторів рекомендує використовувати рухливі ігри та елементи єдиноборств як ефективний засіб розумового розвитку дітей і підлітків.

Для забезпечення оптимальної розумової працездатності необхідний баланс між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку. При недостатній руховій активності до ЦНС надходить обмежений обсяг сенсорної інформації, що не сприяє її стимуляції. У результаті зростає втомлюваність, погіршується самопочуття та знижується працездатність.

Отже, потреба в активній фізичній діяльності є беззаперечною. Основне завдання полягає в тому, щоб фізичні навантаження були адекватними, достатніми, але не надмірними. Тренер повинен діяти відповідно до біологічних можливостей юного спортсмена, спираючись на загальновизнані принципи навчання і тренування. Знання цих принципів та шляхів їх реалізації значно підвищує ефективність і результативність підготовки.

У процесі засвоєння техніки через низку причин у структурі рухів виникають і закріплюються помилки, які в подальшому обмежують повне використання рухового потенціалу. Переважна більшість таких помилок бере

свій початок на етапі початкового навчання. Характерно, що ці недоліки простежуються на всіх рівнях спортивної майстерності, поступово закріплюючись у руховій навичці. Навіть незначні технічні похибки, закріплені в навичках, негативно впливають на структуру прийому в ускладнених умовах, оскільки сформовані нервові зв'язки не зникають, а можуть проявлятися повторно. Недосконала техніка стримує зростання спортивних результатів, тому з самого початку необхідно навчати юних борців раціональній базовій техніці з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

З метою визначення змісту техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації було здійснено аналіз відеоматеріалів провідних змагань – чемпіонатів України, Європи та світу. Загалом проаналізовано близько 200 сутичок (128 чоловічих та 74 жіночі поєдинки). Опрацювання програмних матеріалів і наукових джерел дозволило встановити техніко-тактичний арсенал та ранг атакуючих дій спортсменів високого класу.

Аналіз існуючих програм і літературних джерел, що висвітлюють стан проблеми дослідження змагальної діяльності дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій борців високого класу.

Таблиця 5.

Техніко-тактичний арсенал і ранг атакувальних дій борців найвищої кваліфікації

Атакувальні дії	Чоловіки	Жінки
Кидки обертанням	2	4
Кидки через спину	1	3
Кидки прогином	3	5
Зачепи зсередини	6	3
Перевороти розгинанням	6	8
Кидки підворотом	9	6
Переводи нирком	8	11
Перевороти перекатом	9	12

Перевороти забіганням	10	14
Переводи ривком	13	19
Перевороти скручуванням схрещеним захопленням	14	9
«Млини»	16	21
Кидки нахилом	17	18
Кидки із захопленням ніг	16	13
Перевороти накатом	17	14
Виведення з рівноваги	18	22
Звалювання з захопленням ніг	19	11

Подальше визначення змісту та послідовності навчання базової техніки здійснювалося шляхом зіставлення отриманих результатів із методичними підходами, представленими в науковій літературі [25, 32]. Зазначені підходи ґрунтуються на принципах ефективності й доцільності застосування технічних прийомів, а також на раціональному розподілі засобів і методів тренування на етапі початкової підготовки.

Вибір засобів і режимів навантаження, здійснений на попередньому етапі педагогічного експерименту, дав змогу розробити й апробувати послідовність формування методів і засобів тренування та визначити їх оптимальний розподіл у навчально-тренувальному процесі.

Процес оволодіння базовою технікою має низку специфічних особливостей. Окрім формування рухових дій, тренер повинен цілеспрямовано розвивати в спортсменів відповідні вміння та навички. У зв'язку з цим освітній компонент підготовки на початковому етапі набуває особливої значущості й потребує науково обґрунтованого методичного забезпечення.

З метою підвищення ефективності навчання базової техніки в експериментальній групі бігові навантаження застосовувалися за індивідуальними планами-графіками. Вони були складені з урахуванням біологічних закономірностей адаптації організму до фізичних навантажень.

Перехід до наступного рівня навантаження дозволявся лише за умови успішного виконання попереднього протягом п'яти тренувальних занять. Контроль за дотриманням планів-графіків здійснював тренер шляхом фіксації показників частоти серцевих скорочень і артеріального тиску, тоді як спортсмени відмічали дати проведення занять у власних планах (табл. 6-7). У таблиці 6 подано план-графік № 1, у таблиці 7 – план-графік № 2, у таблиці 8 – план-графік № 3.

Індивідуальні план-графіки побудовані чітко на основі біологічного закону адаптації організму, що підвищується навантаженням, і тому перехід від алгоритму до алгоритму можна здійснювати лише після виконання попереднього на п'яти заняттях. За виконанням графіку спортсменів стежить тренер. Він ж робить відповідні позначки в журналі (пульс перед заняттям, після контрольного 3-х хвилинного навантаження, пульс після закінчення занять). Спортсмен зазначає дати занять в відповідний план-графік.

Таблиця 6.

Графік тренувального навантаження № 1

№№ занять															Залікове навантаження				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 хв – біг із частотою кроків 140 за хвилину та довжиною кроку 0,9 м ($140 \times 0,9$)					4 хв – 3 хв бігу ($140 \times 0,9$) + 1 хв бігу ($140 \times 1,2$)					5 хв – 3 хв бігу ($140 \times 0,9$) + 2 хв бігу ($140 \times 1,2$)					6 хв – 3 хв бігу ($140 \times 0,9$) + 3 хв бігу ($140 \times 1,2$)				

Примітка:

Біг виконувався з частотою кроків 140 за хвилину. Довжина кроку становила 0,9 м у першому варіанті навантаження та 1,2 м — у наступних варіантах.

Таблиця 7.

Графік тренувального навантаження № 2

№№ занять															Залікове навантаження				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6 хв – 3 хв бігу з частотою кроків 140 за хвилину та довжиною кроку 0,9 м + 3 хв бігу з частотою 140 за хвилину і довжиною кроку 1,2 м					7 хв – 3 хв бігу $(140 \times 0,9) + 3$ хв бігу $(140 \times 1,2) + 1$ хв бігу $(160 \times 1,2)$					8 хв – 3 хв бігу $(140 \times 0,9) + 3$ хв бігу $(140 \times 0,9) + 2$ хв бігу $(160 \times 1,2)$					9 хв – 3 хв бігу $(140 \times 0,9) + 3$ хв бігу $(140 \times 0,9) + 3$ хв бігу $(160 \times 1,2)$				

Примітка:

Біг виконувався з різною частотою та довжиною кроку:

- 140 кроків за хвилину при довжині кроку 0,9 м;
- 140 кроків за хвилину при довжині кроку 1,2 м;
- 160 кроків за хвилину при довжині кроку 1,2 м.

Таблиця 8.

Графік тренувального навантаження № 3

Початкове навантаження					№№ занять										Залікове навантаження				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 хв бігу з частотою кроків 140 за хвилину та довжиною кроку 0,9 м + 3 хв бігу з частотою 140 за хвилину та довжиною кроку 1,2 м + 3 хв бігу з частотою 160 за хвилину та довжиною кроку 1,2 м – усього 9 хв					10 хв – 3 хв (140 × 0,9) + 3 хв (140 × 1,2) + 3 хв (160 × 1,2) + 1 хв (160 × 1,2)					11 хв – 3 хв (140 × 0,9) + 3 хв (140 × 0,9) + 3 хв (160 × 1,2) + 2 хв (160 × 1,2)					12 хв – 3 хв (140 × 0,9) + 3 хв (140 × 0,9) + 3 хв (160 × 1,2) + 3 хв (160 × 1,2)				

Примітка:

Бігове навантаження виконувалося за такими режимами:

- частота кроків 140 за хвилину, довжина кроку 0,9 м (140 × 0,9);
- частота кроків 140 за хвилину, довжина кроку 1,2 м (140 × 1,2);

– частота кроків 160 за хвилину, довжина кроку 1,2 м ($160 \times 1,2$).

Таблиця 9.

Контрольний тест для підбору індивідуальної програми тренувального бігу у борців на початковій стадії підготовки на початковому етапі

№	Показники до навантаження				Показники після 3-хвилинного бігу Після бігу 3 хв.			
	Тиск мм рт.ст.		ЧСС, уд/хв	МСК, л	Тиск мм рт.ст.		ЧСС, уд/хв	МСК, л
	СТ	ДТ			СТ	ДТ		
Середні значення ($X \pm m$)	107±2	71±1	79±2	4,5±0,067	136±1,4	72±1,7	141±2	10,7±0,45
Кореляційний аналіз:			t	r = 0,7			t	

На підставі анкетування тренерів і фахівців було отримано відповіді на ключові питання базового етапу техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю.

Зокрема, встановлено, що середня тривалість навчання базової техніки становить два роки, кількість коронних прийомів – чотири, допоміжних – шість.

Визначено співвідношення базової та всієї техніки (60% і 40%), а також коронної й допоміжної техніки (також 60% і 40%).

Більшість тренерів наголошує на необхідності вивчення виведення з рівноваги в різних напрямках, різноманітних способів пересування, захоплень, упорів і швунгів, а також навчання звільненням від захоплень і елементам захисту.

Переважає частина респондентів вважає, що у перші два роки навчання борці повинні брати участь лише в навчальних і тренувальних сутичках, а не в офіційних змаганнях. Високо оцінюється доцільність використання ігрових завдань і рухливих ігор.

На основі ранжування відповідей було визначено склад і послідовність навчання базових прийомів боротьби в стійці та партері.

Оптимізація спортивної підготовки передбачає не лише знання провідних чинників і механізмів їх впливу на результат, а й добір найбільш ефективних засобів і методів тренування та їх раціональне практичне застосування.

Педагогічно обґрунтований вибір методів тренування безпосередньо впливає на зростання спортивних досягнень.

Зі 80 опитаних тренерів 71 дотримуються думки, що прийоми виведення суперника з рівноваги необхідно опановувати в різних напрямках.

Серед основних способів пересування були названі: кроки вперед – 78 тренерів, назад – 80, вправо–вліво – 76; повороти: вперед – 76, назад – 76, праворуч – 78, ліворуч – 80.

Як основні види захоплень визначено: хват однією рукою – 58 тренерів, захоплення двома руками – 64.

Серед упорів найчастіше застосовувалися: упор кистю – 62, передпліччям – 64.

Окрім цього, були виокремлені базові швунги: на себе – 74, від себе – 60, вліво – 68, вправо – 70.

На переконання 62 тренерів, юних борців необхідно навчати прийомів звільнення від захоплень і упорів.

Як базове взаємне розташування спортсменів тренери визначили положення «грудьми до грудей» – 78 відповідей.

Також фахівці вважають, що протягом перших двох років підготовки борці не повинні брати участь у змагальних поєдинках, обмежуючись лише навчальними (74) та тренувальними сутичками.

Крім того, тренери наголошують на доцільності навчання кидків у різні сторони (76) та засвоєння елементів захисту (58).

На думку більшості тренерів, надзвичайно ефективним є використання в навчальному процесі ігрових завдань і рухливих ігор (74, 70).

Застосування методу ранжування відповідей тренерів і спеціалістів на анкетні запитання дало змогу визначити зміст і послідовність навчання базових прийомів боротьби у стійці та партері.

1. **Оптимізація спортивної підготовки** передбачає не лише володіння знаннями про провідні чинники, їх взаємозв'язок і кількісну міру впливу на результат, а й добір найбільш результативних засобів і методів тренування та їх обґрунтоване, раціональне використання у практичній діяльності.

2. **З педагогічної точки зору** правильне розв'язання питання вибору ефективних засобів і методів тренування безпосередньо впливає на зростання спортивних досягнень. Серед найпоширеніших методів дослідження, які застосовували автори, використовувалися: електрокардіографія як спосіб оцінювання втоми, педагогічне спостереження, а також теоретичне й експериментальне обґрунтування індивідуально-типологічних особливостей реакцій організму борців до та після виконання фізичних навантажень у різних зонах потужності в лабораторних умовах.

3. **Безперервна реєстрація показників ЧСС** у борців під час відпочинку між вправами в процесі тренування дає змогу контролювати перебіг відновлювальних процесів після різних видів навантажень. Аналіз динаміки частоти серцевих скорочень дозволяє оптимально регулювати тривалість інтервалів відпочинку та своєчасно визначати момент початку наступної серії вправ.

4. **Метод оцінювання втоми за даними ЕКГ** є дієвим інструментом контролю тренувального процесу та дає можливість тренерам, викладачам і спортсменам грамотно дозувати фізичні навантаження, запобігаючи розвитку перетренованості.

У системі підготовки спортсмена, поряд із розв'язанням завдань технічної та тактичної підготовки, провідну роль відіграє фізична підготовка. Вона охоплює розвиток основних фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, удосконалення функціонального стану організму та зміцнення здоров'я.

Сила є однією з базових рухових якостей спортсмена. Розвинені м'язи тулуба й кінцівок, а також високий рівень силової підготовленості є важливою умовою збереження здоров'я та досягнення вагомих результатів у вільній боротьбі.

Забезпечуючи розвиток силових, швидкісних, координаційних здібностей, витривалості та гнучкості, фізична підготовка сприяє формуванню раціональної структури рухових дій, закріпленню ефективної техніки й зростанню техніко-тактичної майстерності.

Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови систематичного підвищення тренувальних навантажень, багаторазового повторення та постійного вдосконалення прийомів.

Водночас застосування великих або близьких до граничних навантажень саме по собі не гарантує успіху. Досить часто спостерігається зворотна тенденція: зі зростанням навантажень спортивні результати знижуються.

Кожен видатний спортсмен привносить у боротьбу власні, оригінальні технічні елементи, а в результаті узагальнення досвіду багатьох поколінь формується значний арсенал технічних дій.

Систематичний контроль частоти серцевих скорочень у тренувальному процесі дозволяє об'єктивно оцінювати відновлювальні процеси та своєчасно коригувати режими відпочинку.

Використання електрокардіографії як методу оцінки втомив забезпечує можливість точного дозування навантажень і профілактики перетренованості.

У структурі тренувального процесу, поряд із техніко-тактичною підготовкою, фізична підготовка посідає ключове місце, оскільки вона

спрямована на розвиток основних фізичних якостей, удосконалення функціональних можливостей організму та зміцнення здоров'я.

Сила залишається однією з визначальних якостей борця, а її високий рівень створює передумови для досягнення стабільно високих спортивних результатів. Разом з тим надмірні або граничні навантаження не завжди є ефективними й можуть мати негативний вплив.

Узагальнений досвід кількох поколінь спортсменів формує широкий спектр технічних дій, у межах якого кожен провідний борець знаходить власні, індивідуальні рішення.

Річний план тренувань юних борців віком 10–12 років

Загальні відомості. Річний план тренувань юних борців віком 10–12 років розроблений з урахуванням вікових, фізіологічних та психологічних особливостей дітей молодшого підліткового віку. На цьому етапі спортивної підготовки основна увага приділяється не досягненню високих спортивних результатів, а формуванню міцного фундаменту для подальшого спортивного зростання.

Тренувальний процес організовується з дотриманням принципів поступовості, систематичності та різнобічності розвитку.

Основні організаційні параметри. Кількість тренувальних занять — 4 рази на тиждень, що забезпечує оптимальне поєднання навантаження та відновлення. Тривалість одного заняття становить 60–75 хвилин, залежно від періоду підготовки та рівня втоми спортсменів. Навчальний рік триває з вересня по серпень, що дозволяє планувати повноцінний річний макроцикл. Головною метою є формування базової техніко-тактичної підготовки, розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей, виховання інтересу до занять боротьбою.

Структура річного тренувального циклу. Річний цикл підготовки поділяється на три основні періоди, кожен з яких має свої завдання, зміст та спрямованість навантажень:

1. Підготовчий період – 4 місяці;
2. Змагальний період – 5 місяців;
3. Перехідний період – 3 місяці.

Такий розподіл дозволяє забезпечити логічну послідовність підготовки, уникнути перевантажень та сприяти гармонійному розвитку юних спортсменів.

Підготовчий період (вересень – грудень)

Мета: загальний фізичний розвиток; засвоєння базової техніки; підготовка опорно-рухового апарату.

Співвідношення підготовки: ЗФП – 50 %; СФП – 20 %; технічна – 25 %; тактична – 5 %.

Основний зміст: акробатика, гімнастика; біг, стрибки, ігрові вправи; вивчення базових кидків і переворотів; навчання самострахуванню.

Змагальний період (січень – травень)

Мета: удосконалення техніки; розвиток спеціальної витривалості; формування тактичного мислення.

Співвідношення підготовки: ЗФП – 30 %; СФП – 25 %; технічна – 30 %; тактична – 15 %.

Основний зміст: комбінації прийомів; навчальні та контрольні сутички; тактичні завдання; участь у змаганнях (2–4 старту).

Перехідний період (червень – серпень)

Мета: активне відновлення; підтримання фізичної форми; психологічне розвантаження

Співвідношення підготовки: ЗФП – 70 %; СФП – 10 %; технічна – 15 %; тактична – 5 %.

Основний зміст: плавання, ігри, туризм; легкі тренування; корекція технічних помилок.

Таблиця 10.

Орієнтовний помісячний розподіл навантаження

Місяць	Характер навантаження
Вересень	Вступний, адаптаційний
Жовтень	Розвиток ЗФП
Листопад	Вивчення техніки
Грудень	Закріплення
Січень	Підготовка до стартів
Лютий	Контрольні сутички
Березень	Основні змагання
Квітень	Пік форми
Травень	Підсумкові старты
Червень	Відновлення
Липень	Активний відпочинок
Серпень	Підготовка до сезону

онтроль і оцінювання: тести ЗФП (2 рази на рік); технічний контроль; педагогічні спостереження; медичний огляд.

Методичні вказівки: уникати великих обтяжень; не допускати перевтоми; контролювати техніку падінь; дотримуватися вікових норм.

Місячний цикл тренувань юних борців (*підготовчий період, приклад — жовтень*). Місячний цикл тренувань у підготовчому періоді є важливим етапом планування навчально-тренувального процесу юних борців. Його основне завдання полягає у поступовій адаптації організму до тренувальних навантажень, розвитку загальної фізичної підготовленості та формуванні базових технічних навичок. Планування місяця здійснюється з урахуванням принципів поступовості, доступності та різнобічності підготовки.

Загальна мета місяця. У жовтні основна увага приділяється створенню функціональної бази для подальшого ускладнення тренувального процесу в наступні місяці підготовчого періоду.

Основні завдання місяця: розвиток загальної фізичної підготовки як основи борцівської діяльності; вивчення та закріплення базових технічних дій у стійці та партері; адаптація серцево-судинної, дихальної та опорно-рухової систем до регулярних тренувань; формування інтересу до тренувального процесу та дисципліни.

Співвідношення тренувальних навантажень у місячному циклі. Рациональний розподіл навантажень забезпечує гармонійний розвиток юних спортсменів та запобігає перевтомі: загальна фізична підготовка (ЗФП) – 45 %; спеціальна фізична підготовка (СФП) – 20 %; технічна підготовка – 30 %; тактична підготовка – 5 %.

Домінування ЗФП у цьому місяці є обґрунтованим, оскільки саме вона створює основу для ефективного освоєння спеціалізованих борцівських дій.

Структура місяця

Місячний цикл складається з чотирьох тижневих мікроциклів, кожен з яких має чітко визначену мету та спрямованість:

Таблиця 11.

Мікроцикл	Характер навантаження
1-й тиждень	Ввідний (адаптаційний)
2-й тиждень	Навчальний
3-й тиждень	Навчально-тренувальний
4-й тиждень	Контрольно-підсумковий

Така структура дозволяє поступово підвищувати інтенсивність навантажень і завершувати місяць контролем та частковим зниженням обсягу роботи.

Характеристика тижневих мікроциклів

1. Ввідний мікроцикл (1-й тиждень)

Мета: плавна адаптація організму юних борців до тренувальних навантажень після перерви або зміни режиму занять.

Основна спрямованість занять: розвиток загальної фізичної підготовки; виконання акробатичних вправ; повторення раніше вивчених базових технічних елементів.

Зміст тренувань:

- 1-е заняття – вправи ЗФП у поєднанні з рухливими іграми;
- 2-е заняття – акробатика та відпрацювання техніки без опору;
- 3-е заняття – легка СФП, парна робота без силового протистояння;
- 4-е заняття – ігрове тренування з елементами змагання.

Інтенсивність навантажень: низька – середня.

2. Навчальний мікроцикл (2-й тиждень)

Мета: вивчення та первинне закріплення нових технічних дій.

Основна спрямованість занять: засвоєння 1–2 нових борцівських прийомів; розвиток координаційних здібностей; формування правильних рухових навичок.

Зміст тренувань:

- 1-е заняття – вивчення техніки у стійці;

2-е заняття – вправи ЗФП у поєднанні з елементами СФП;

3-е заняття – освоєння техніки в партері;

4-е заняття – комбінування прийомів у простих зв'язках.

Інтенсивність навантажень: середня.

3. Навчально-тренувальний мікроцикл (3-й тиждень)

Мета: закріплення вивченого матеріалу та поступове ускладнення умов виконання технічних дій.

Основна спрямованість занять: виконання прийомів з дозованим опором партнера; початок навчальних сутичок; розвиток спеціальної фізичної підготовки.

Зміст тренувань:

1-е заняття – вправи СФП, спеціальні борцівські вправи;

2-е заняття – технічна підготовка з елементами тактичних завдань;

3-е заняття – навчальні сутички з обмеженим часом;

4-е заняття – колове тренування.

Інтенсивність навантажень: середня – підвищена.

4. Контрольно-підсумковий мікроцикл (4-й тиждень)

Мета: контроль рівня засвоєння навчального матеріалу та часткове зниження навантаження.

Основна спрямованість занять: перевірка технічної підготовленості; аналіз помилок і їх корекція; створення умов для відновлення організму.

Зміст тренувань:

1-е заняття – виконання контрольних вправ;

2-е заняття – навчальні сутички з акцентом на техніку;

3-е заняття – корекція виявлених помилок;

4-е заняття – ігрове, відновлювальне заняття.

Інтенсивність навантажень: середня → низька.

Запропонований місячний цикл тренувань у підготовчому періоді забезпечує логічну послідовність навантажень, сприяє підвищенню рівня

фізичної та технічної підготовленості юних борців і створює надійну основу для подальших етапів річного тренувального циклу.

Орієнтовний тижневий мікроцикл тренувань для юних борців вільного стилю (10–12 років) (підготовчий період, 1-й тиждень)

Тижневий мікроцикл є базовою структурною одиницею навчально-тренувального процесу та визначає послідовність, спрямованість і обсяг навантажень у межах одного тижня. У ввідному мікроциклі головною метою є адаптація організму дітей до регулярних занять, формування правильної техніки виконання вправ і створення позитивного емоційного фону.

Кількість тренувальних занять: 4 рази на тиждень; тривалість одного заняття: 60–75 хвилин; рівень інтенсивності: низька – середня; період підготовки: підготовчий / змагальний (базовий рівень).

Тижневий план побудований з урахуванням вікових особливостей дітей 10–12 років та спрямований на гармонійний розвиток фізичних якостей, формування базових технічних навичок і виховання інтересу до занять боротьбою.

Понеділок

Тема заняття: Загальна фізична підготовка та акробатика.

Мета заняття: поступова адаптація організму до фізичних навантажень, розвиток координації рухів і підготовка опорно-рухового апарату до специфічних борцівських дій.

Структура заняття

1. *Підготовча частина (10–12 хв)*: біг у повільному темпі – 5 хвилин; вправи на мобільність суглобів; загальнорозвивальні вправи для всіх груп м'язів; вправи на розтягування м'язів нижніх і верхніх кінцівок.

2. *Основна частина (40–45 хв)*: акробатичні вправи: переكاتи вперед і назад, перекиди, вправа «місток»; стрибкові вправи; вправи з власною вагою тіла: присідання – 3 підходи по 12 повторень; віджимання – 3×8–10;

підтягування з допомогою партнера або гумового еспандера – 3×5; рухливі ігри з елементами боротьби для розвитку швидкості реакції та спритності.

3. *Заключна частина (8–10 хв)*: дихальні вправи; статичне та динамічне розтягування; короткий підсумок заняття.

Середа

Тема заняття: Технічна підготовка (боротьба в стійці).

Мета: вивчення та закріплення базових технічних дій у стійці без значного силового навантаження, формування правильної техніки захватів і переміщень.

Структура заняття

1. *Підготовча частина (10-15 хв)*: біг зі зміною напрямку руху; спеціальна розминка борця; спеціальні вправи для розігріву суглобів; імітаційні вправи борця.

2. *Основна частина (45–50 хв)*: пересування в стійці (вперед, назад, в сторони); вивчення та відпрацювання захватів рук і тулуба; засвоєння 1–2 базових кидків за схемою: *без опору* → *з легким опором*; парна робота з контролем техніки виконання.

3. *Заключна частина (10-15 хв)*: вправи на розвиток гнучкості; вправи на розслаблення м'язів; аналіз типових помилок; коротке обговорення помилок і підведення підсумків заняття.

П'ятниця

Тема заняття: Техніка в партері та спеціальна фізична підготовка (СФП).

Мета: формування навичок боротьби в партері та розвиток спеціальних фізичних якостей.

Структура заняття

1. *Підготовча частина (10-15 хв)*: біг у середньому темпі; розминка з акцентом на м'язи спини та плечового поясу; елементи акробатики та спеціальні борцівські вправи.

2. *Основна частина (45–50 хв)*: вивчення та закріплення переворотів і утримань; вправи на розвиток сили захвату; борцівські вправи в упорі; вправи з опором партнера в обмеженому режимі; колове тренування (4–5 станцій) з чергуванням навантажень.

3. *Заключна частина (10-15 хв)*: вправи на розслаблення; розтягування основних м'язових груп; дихальні вправи.

Субота

Тема заняття: Навчальні сутички та тактична підготовка

Мета: застосування вивчених технічних дій у наближених до змагальних умовах, розвиток тактичного мислення.

Структура заняття

1. *Підготовча частина (10–15 хв)*: біг у поєднанні з ігровими вправами; розминка в парах.

2. *Основна частина (45–50 хв)*: навчальні сутички (2 підходи по 2 хвилини); відпрацювання атакуючих і захисних дій; чергування ролей (атака/захист); тактичні ігри та завдання; контроль інтенсивності та безпеки.

3. *Заключна частина (10 хв)*: аналіз допущених помилок; вправи на відновлення та розслаблення; підведення підсумків тижня.

Для оцінювання ефективності тренувального процесу застосовуються такі форми контролю: систематичні педагогічні спостереження тренера; оцінка якості виконання технічних дій; контроль частоти серцевих скорочень (пульсу) до та після навантаження; аналіз самопочуття дітей і рівня втоми.

Методичні рекомендації. Під час проведення тренувань необхідно дотримуватися таких положень: інтенсивність занять має бути середньою, без різких пікових навантажень; уникати силових вправ із великими обтяженнями; постійно контролювати техніку виконання вправ; обов'язково навчати дітей прийомам самострахування та правильного падіння; враховувати індивідуальні особливості та рівень підготовленості кожної дитини.

Запропонований тижневий план тренувань сприяє поступовому розвитку фізичних якостей і технічної майстерності юних борців, формує інтерес до занять вільною боротьбою та створює надійну основу для подальшого спортивного вдосконалення.

Мікроцикли змагального періоду (січень – травень)

Загальна характеристика періоду. Змагальний період у підготовці юних борців віком 10–12 років є ключовим етапом річного тренувального циклу, під час якого відбувається реалізація набутої фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Особливістю цього періоду є поєднання високих психофізичних навантажень із необхідністю збереження здоров'я та стабільного емоційного стану дітей.

Мета періоду: підведення юних борців до змагань у оптимальній спортивній формі; стабілізація техніки та надійності виконання основних прийомів; формування та закріплення тактичних навичок ведення сутички; профілактика перевтоми й травматизму, збереження здоров'я.

Співвідношення видів підготовки: ЗФП – 25–30 %; СФП – 25 %; технічна підготовка – 30 %; тактична підготовка – 15–20 %. Такий розподіл навантажень дозволяє підтримувати високий рівень спеціальної працездатності без надмірного збільшення об'єму тренувальної роботи.

Види мікроциклів у змагальному періоді. У межах змагального періоду застосовуються такі основні види мікроциклів: підвідний мікроцикл; передзмагальний мікро-цикл; змагальний мікро-цикл; відновлювальний мікро-цикл. Кожен із них має чітко визначену мету, обсяг і інтенсивність навантажень.

1. Підвідний мікро-цикл (за 2–3 тижні до змагань)

Мета мікро-циклу: підвищення рівня спеціальної працездатності; удосконалення та стабілізація «коронних» технічних прийомів; поступове наближення умов тренування до змагальних.

Загальна характеристика: інтенсивність: середня – підвищена; об'єм навантаження: середній; спрямованість – СФП, техніка, навчальні сутички.

Приклад структури тижня:

тренування 1: спеціальна фізична підготовка + техніка (комбінації прийомів);

тренування 2: навчальні сутички (3×2 хв);

тренування 3: технічна підготовка з елементами тактики;

тренування 4: колове тренування + контроль виконання техніки.

2. Перед-змагальний мікро-цикл (за 7–10 днів до старту)

Мета мікро-циклу: підведення спортсменів до піку спортивної форми; формування психологічної готовності до змагань; зменшення накопиченої втоми.

Загальна характеристика: інтенсивність: висока; об'єм навантаження: зменшений; спрямованість – техніка, тактика, контрольні сутички.

Приклад структури тижня:

тренування 1: техніка з дозованим опором;

тренування 2: контрольні сутички (2–3 поєдинки);

тренування 3: тактичні завдання та ігрові моделі сутички;

тренування 4: легке, відновлювальне тренування; силові навантаження зменшуються.

У перед-змагальному мікро-циклі силові навантаження значно зменшуються, а нові технічні елементи не вводяться.

3. Змагальний мікро-цикл

Мета мікро-циклу: максимальна реалізація набутої підготовленості під час змагань.

Загальна характеристика: інтенсивність: змінна; об'єм навантаження: низький; спрямованість – підтримка техніки та відновлення.

Приклад структури тижня:

Понеділок: легка техніка + розтягування;

Середа: короткі навчальні сутички (1–2 поєдинки);

П'ятниця: розминка, вправи на «відчуття килима»;

Субота / неділя: змагання.

4. Відновлювальний мікро-цикл (після змагань)

Мета мікро-циклу: повноцінне фізичне та психологічне відновлення; зняття емоційного напруження; аналіз змагальної діяльності.

Загальна характеристика: інтенсивність: низька; об'єм навантаження: зменшений.

Структура тижня:

тренування 1: рухливі ігри;

тренування 2: плавання або легка ЗФП;

тренування 3: легка технічна підготовка;

тренування 4: аналіз виступу на змаганнях.

Методичні рекомендації для змагального періоду. Під час планування та проведення тренувань необхідно: не перевантажувати дітей фізично та емоційно; постійно контролювати психологічний стан спортсменів; зменшувати об'єм, а не якість тренувальної роботи; не вводити нові технічні прийоми безпосередньо перед стартом.

Таблиця 12.

Мікро-цикли змагального періоду (10–12 років) (*юні борці 10–12 років*)

Вид мікро-циклу	Мета	Інтенсивність	Об'єм	Основний зміст	Контроль
Підвідний	Підвищення спеціалізації працездатності	Середня–висока	Середній	СФП, комбінації, сутички 3×2 хв	Пульс, техніка
Перед-змагальний	Досягнення піку форми	Висока	Зменшений	Контрольні сутички, тактика	Педагогічне спостереження
Змагальний	Реалізація форми	Змінна	Низький	Легка техніка, старт	Результат
Відновлювальний	Відновлення	Низька	Низький	Ігри, ЗФП, аналіз	Самопочуття

Таблиця 13.

Орієнтовний розподіл мікро -циклів у змагальному періоді

Тиждень	Тип мікроциклу
1	Підвідний
2	Підвідний
3	Перед змагальний
4	Змагальний
5	Відновлювальний
6	Підвідний
7	Перед змагальний
8	Змагальний
9	Відновлювальний

(Цикл повторюється залежно від кількості стартів у змагальному періоді.)

Таблиця 14.

Приклад структури одного тижня

День	Спрямованість заняття
Понеділок	СФП + технічна підготовка
Середа	Навчальні сутички
П'ятниця	Тактична підготовка
Субота	Контроль або старт

Висновок. Раціональне чергування мікроциклів у змагальному періоді забезпечує високий рівень готовності юних борців до змагань, сприяє стабільності виступів та збереженню здоров'я спортсменів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що в історії розвитку спортивної боротьби питанням методики навчання техніці на початкових етапах підготовки приділялося недостатньо уваги. Такий стан проблеми підтвердився і результатами анкетного опитування тренерів. Зокрема, залишається невизначеним, яким саме технічним прийомом, способам захисту та контр прийомом доцільно навчати протягом року, у якій послідовності це слід робити, яку кількість прийомів необхідно засвоювати, скільки разів повторювати кожен прийом на одному занятті та загалом до повного оволодіння, щоб їх можна було ефективно застосовувати спочатку в навчальних сутичках, а згодом і в змагальних умовах.

2. Аналіз відеозаписів змагальної діяльності провідних борців вільного стилю на найпрестижніших міжнародних змаганнях дав змогу виявити низку закономірних змін у змісті технічних і тактичних дій, що зумовлені вдосконаленням правил змагань. Зокрема встановлено: перехід від виконання складних, високоамплітудних техніко-тактичних дій до більш простих атаквальних прийомів; зменшення кількості технічних балів, які борці набирають за одну хвилину поєдинку; скорочення кількості перемог «чисто»; зниження ефективності атаквальних дій при одночасному підвищенні надійності захисту; зменшення готовності борців до ризикованих дій; зниження активності переслідування суперника в партері; а також звуження кола «коронних» технічних прийомів, які застосовують провідні борці вільного стилю.

3. Узагальнення даних літератури, програм початкової підготовки, результатів змагальної діяльності, а також думок провідних тренерів і висококваліфікованих спеціалістів показало наявність суттєвих розбіжностей у обсязі, формах і змісті технічних та тактичних дій, яким навчають юних борців. Аналіз змагальної техніки у боротьбі, чинних програм для ДЮСШ і результати анкетування тренерів та фахівців (80 осіб) дали змогу визначити 8

базових прийомів для початкового навчання у стійці та 8 основних прийомів боротьби в партері. Зазначений мінімум є достатнім для того, щоб на базовому етапі підготовки борці, опанувавши ці прийоми, могли надалі на їх основі освоювати інші технічні дії та використовувати їх у різноманітних комбінаціях.

4. Окремо доцільно виокремити низку положень, яких необхідно дотримуватися під час організації навчально-тренувального процесу з використанням методів і засобів різних видів єдиноборств у підготовці борців вільного стилю за умов ранньої спеціалізації. Зокрема, слід раціонально структурувати тренувальне заняття з урахуванням його завдань і умов проведення; планувати навантаження відповідно до рівня фізичної та рухової підготовленості юних спортсменів; враховувати ступінь мобілізації емоційної, інтелектуальної та вольової сфер для формування свідомого ставлення до тренувального процесу; активізувати діяльність спортсменів під час занять, підвищувати їх емоційність шляхом використання рухливих і спортивних ігор, естафет; у підготовці юних борців основну увагу приділяти розширенню арсеналу технічних дій, удосконаленню зв'язок і комбінацій; будувати взаємини зі спортсменами на засадах взаємоповаги та взаєморозуміння; педагогічно обґрунтовано застосовувати дисциплінарні впливи й своєчасно припиняти порушення дисципліни; здійснювати корекцію діяльності залежно від результативності навчально-тренувального процесу. Таким чином, поставлені завдання дослідження виконано, а визначеної мети досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми юнацького спорту [Текст]: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) /уклад.: С.К.Голяка. Херсон: ХДУ, 2018. 272 с.
2. Белобаба, С.Б. Моделювання техніко-тактичної майстерності в спортивній боротьбі / С.Б. Белобаба, Ю.М. Тропін, П.П. Панов. Єдиноборство. 2017. №4. С. 22-25.
3. Бойченко, Н. В. (2018). Прогнозування технічної майстерності єдиноборців 15-16 років. Єдиноборства, 4-12.
4. Бойченко Н. В. Шляхи вдосконалення технічної підготовленості спортсменів-єдиноборців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2008. №2. С. 19-21.
5. Бойченко, Н. В., Алексєнко, Я. В., & Алексєєва, І. А. (2015). «Інноваційні технології в системі підготовки спортсменів-єдиноборців». Єдиноборства, (11), 25-27.
6. Бойченко, Н.В., Белянінов, Р.І. (2017). Показники змагальної діяльності борців. Єдиноборства, 1, 23-26.
7. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. Київ: АСБУ, 2012. 88 с.
8. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю. 2016. 240 с.
9. Волков, Н.І. Фізіологічні критерії витривалості спортсменів Н.І. Волков, О.М. Волков. Фізіологія людини. 2004. Том 30, № 4. С. 103- 113.
10. Голоха, В.Л. (2020). Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 15-18.

11. Голоха, В.Л., Панов, П.П. (2020). Методи оцінки спеціальної витривалості у борців вільного стилю. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах, 1, 10-14.
12. Денисенко Н. М. Принципи раціонального харчування спортсменів. Особливості при заняттях різними видами спорту: [методичний посібник] / Н.М. Денисенко, В. В. Самошкін. Дніпропетровськ: ДДФКіС, 2010. 82 с.
13. Єжова О. О. Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів інститутів фізичної культури Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. 164 с.
14. Коломієць, А.С., Міщенко, О.В., Лазоренко, С.А. (2017). Удосконалення фізичних якостей борців вільного стилю кадетського віку. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 147(2), 183-187.
15. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті : монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
16. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях: Навчально-методичний посібник Вінниця: Планер, 2016. 159 с.
17. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: Навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
18. Кравчук Т.М., Огарь Г.О., Новікова А.Р. Зниження маси тіла спортсменок перед змаганнями (на прикладі боротьби самбо). Єдиноборства, 4(10), 2018, 13-22.
19. Латишев М., Бойченко Н., Шандригось В., Тропін Ю., Старіков В., Григорович О. Вплив міграції на досягнення борців. Спортивна наука та здоров'я людини. 2022; 1(7), С. 57-65. <https://DOI:10.28925/2664-2069.2022.15>
20. Латишев М. (2020). *Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості найсильніших борців світу*. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства (4). С. 58-71.

21. Латишев М. (2020) *Порівняльний аналіз результатів виступів національної збірної команди України зі спортивної боротьби*. Єдиноборства Edinoborstva Єдиноборства (3). С. 79-91.
22. Медико-біологічні технології підвищення працездатності спортсменів : навч.-метод. посібник / укл. Ю. Г. Циба, А. Д. Молдован, П. І. Горюк. – Чернівці : Чернівецький нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. – 132 с.
23. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. Л. : ЛДУФК, 2011. 204 с.
24. Первачук, Р.В., Сибіль, М.Г., Чуєв, А.Ю. (2015). Дієвість програми спрямованого впливу на окремі компоненти анаеробної системи енергозабезпечення за критерієм спеціальної витривалості кваліфікованих борців вільного стилю. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2(30), 147-154.
25. Первачук, Р.В., Сибіль, М.Г., Шандригось, В.І., Загура, Ф.І., Стельмах, Ю.Ю., Кухтій, С.Я. (2020). Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. *Єдиноборства*, 35-45.
26. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Л.: Тріада плюс, 2008. 862 с.
27. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
28. Плахтій П.Д., Босенко А.І., Макаренко А.В. Фізіологія фізичних вправ: підручник / П.Д. Плахтій, А.І. Босенко, А.В. Макаренко. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 268 с.
29. Сергієнко Л.П. Теорія та методика дитячого і юнацького спорту : підручник. К.: Кондор-Видавництво, 2016. 542.
30. Тропін Ю.М., Голоха В.Л., Романенко В.В., Шандригось В.І., Ференчук Б.М. Аналіз змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменок в вільній боротьбі. *Єдиноборства*, 2022, №4(26), С. 75-87.
31. Чачанашвілі, М.Г. Вплив форсованого зниження маси тіла

фізичними навантаженнями та в парній бані на функціональний стан борців: автореф. дис. канд. біолог, наук. Тбілісі, 1995. 24 с.

32. Чухланцева Н. В. Технології підвищення спортивної майстерності для студентів спеціальності 017 фізична культура і спорт денної та заочної форм навчання : навч. посібн. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 226 с.

33. Шандригось, В. І. (2013). «Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури)». Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, Т. І., Вип. 107, 347-351.

34. Шандригось В.І. Особливості удосконалення технічних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти: Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 23 травня 2019 р.) / ред. Г.В. Коробейніков, В.О. Кашуба, В.В. Гамалій. К.: НУФВСУ, 2019. С. 24-26.

35. Шандригось В.І., Блажейко А.І., Латишев М.В. Стан і перспективи розвитку вільної боротьби в Україні. Єдиноборства, 2022, №2 (24), С. 96-116.

36. Шандригось В., Латишев М., Рибак Л., Мозолюк О. Аналіз результатів виступу збірних команд України з вільної боротьби. Спортивна наука України, 2018. № 4(86). С. 37–44.

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

38. Яловик В. Функціональні харчувальні засоби відновлення у видах спорту з проявом витривалості : метод. розробка. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 116 с.

39. Ячнюк І. О. Відновлювальні засоби працездатності у фізичній культурі і спорті / І. О. Ячнюк, О. О. Воробйов, Л. В. Романів. Підручник. Чернівці: Книги ХХІ, 2009. 432 с.

40. Zhumakulov, Z. P. (2017). «Education Technology of Primary Training Sport Wrestling». *Eastern European Scientific Journal*, 5, 29-35.
41. Latyshev, S., Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. (2014). «Individualization of Training in Wrestlers». *International Journal of Wrestling Science*, T. 4, 2, 28-32.
42. Latyshev M., Latyshev S., Korobeynikov G., Kvasnytsya O., Shandrygos V., Dutchak Y. (2020), The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions, “*Journal of Human Sport and Exercise*”, vol. 15, no. 2, pp. 400-410; doi: 10.14198/jhse.2020.152.14
43. Mykola Latyshev, Yrui Tropin, Oleksandr Pryimakov, David Curby, Milorad Dokmanac, Mario Baic, Georgiy Korobeynikov, Fikrat Kerimov, Abdulaziz Khamidjonov, Mirzohid Mirzolim. Greco-Roman Wrestling on the World Stage: Performance Trends and Country Comparisons. “*Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*”, Vol. 24, no. 4 (2024), pp. 33–39. DOI: 10.14589/ido.24.4.5
44. Tunnemann, H., Curby, D. G. (2016). «Scoring Analysis of the Wrestling from the 2016 Rio Olympic Games». *International Journal of Wrestling Science*, 6(2), 90-116.
45. Shandryhos V. (2023). Dynamics of the number of weight categories in women's wrestling. *International Journal of Wrestling Science: The official journal of the International Network of Wrestling Researchers (INWR)*. Vol 13, Issue 2. P. 89.
46. Shandrygos V.I., Boychenko N.V., Tropyn Y.N., Latyshev N.V. Influence of functional asymmetry on performance of technical actions at freestyle wrestlers. *Єдиноборства*, 2023, №1 (27), С. 110-122. <https://DOI:10.15391/ed.2023-1.10>
47. Shandrygos V. I., Latyshev M. V., Roztorhui M. S., Boychenko N. V., Tropyn Yu. M. On the issue of body weight loss by wrestlers aged 20–23. *Фізичне виховання та спорт*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. № 2. С. 82-90. <https://doi.org/10.26661/2663-5925-2023-2-12>

ДОДАТКИ

Анкета

1. Скільки часу слід навчати базовий техніці, враховуючи, що весь період (наступний) буде присвячений навчанню розширеною техніці і тактиці боротьби, їх вдосконалення?
2. Як Ви уявляєте склад індивідуальної техніки зрілого майстра спорту з вільної боротьби? Яка кількість коронних і допоміжних прийомів?
3. Яке, на Вашу думку, співвідношення базової та допоміжної техніки і яке співвідношення між коронною і допоміжною технікою (у %)?
4. Яким із восьми напрямків виведення з рівноваги треба навчати юних борців?
5. Якими способами пересування та в яких напрямках слід навчати на початковому етапі?
6. Які види захоплень, на Вашу думку, треба вважати базовими?
7. Які види упорів, на Вашу думку, треба вважати базовими?
8. Чи потрібно в початковому періоді навчати способів звільнення від захоплень і упорів?
9. Які, на Вашу думку, профільні швунги треба рахувати базовими?
10. Які взаєморозташування борців Ви вважаєте базовими?
11. Які прийоми у стійці, на Вашу думку, треба вважати базовими та який послідовності слідує їм навчати?
12. Які прийоми в партері, на Вашу думку, треба вважати базовими і в якій послідовності варто їх навчати?
13. Чи вважаєте Ви правильним те, що при навчанні базової техніки (і в зокрема базовим прийомам) слід комплектувати її з таким розрахунком, щоб різні кидки виконувались у всіх напрямках?
14. Чи обов'язково треба на етапі навчання базової техніки навчати елементам захисту?
15. Вважаєте Ви необхідним використання ігрових завдань і рухливих ігор на етапі навчання базовий техніці?
16. Чи вважаєте Ви можливим як базові сутички використовувати навчальні і матчеві сутички, в основі яких використовуються ігрові завдання?
17. У яких видах змагань повинні брати участь юні борці?
18. У яких видах сутичок повинні брати участь юні борці?

Ігри в блокуючі захоплення

По мірі засвоєння ігор в торкання певних частин тіла рухова активність підлітків легше набуває специфічної спрямованості, тобто, більше наближається до спортивної боротьби. Це виявляється, перш за все, у вмінні скувати дії супротивника, захопивши одну або обидві руки (в залежності від завдань, які чекає вирішувати в грі). Таким чином, поява додаткової умови - обмежені майданчика гри, покарання програшем при виході за її межі - вимагає від учнів знань та вмінь виконувати блокуючі захоплення. Разом зі стихійною появою блокуючих захоплень слід вибрати ситуацію, коли у групах граючих захоплень слід вибрати ситуацію, коли в групах граючих в дотик з'являються учні, які «відчинили блокування», які досягли завдяки цьому перемоги. Викладачу слід на прикладі цих учнів (відповідно до доповненнями) пояснити сутність та зміст блокуючих захоплень, яких вони несуть в іграх і борцівському поєдинку.

Суть гри в блокуючі захоплення полягає в тому, що один з тих, хто грає, здійснивши у вихідному положенні задане захоплення, прагне утримати його до кінця поєдинку (3-5 с, межа – 10 с), інший намагається як якнайшвидше звільнитися від захоплення. Перемога присуджується спортсмену, що успішно вирішив своє завдання, потім партнери змінюються ролями.

Ігри проводяться на обмеженій площі (коло, квадрат, коридор), вихід межі вважається поразкою. Програш зараховується і за торкання підлоги рукою, коліном, за навмисне падіння, спробу провести прийом з падінням (і останнє відноситься до початкового періоду засвоєння і на майданчиках без м'якого покриття).

Класифікація ігор, основи методики. Структура блокуючих захоплень характеризується: 1) зонами (частинами тіла), на яких виконуються захоплення – упори правою-лівою руками (у таблиці вони розміщені ліворуч у двох шпальтах тексту під номерами 1-22); 2) особливостями виконання захоплень-упорів в різних зонах (права частина таблиці). Під номерами з 1-по 88 дані вихідні положення початку ігри.

Таблиця 11.

Номери завдань для ігор в блокуючі захоплення

№ п/п	Зони (частини тіла) захоплення- упорів, виконаних руками		Особливості захоплення			
			Не притискаючи руку до тулуба		Притискаючи руку до тулуба	
	Лівою	Правою	Захоплення зсередини	Захоплення зовні	Захоплення зсередини	Захоплення зовні
1	Праву кисть	Ліву кисть	1	23	45	67
2	Упор в груди	Ліву кисть	2	24	46	68
3	Упор в живіт	Ліву кисть	3	25	47	69
4	Упор в плече	Ліву кисть	4	26	48	70
5	Упор в передпліччя	Ліву кисть	5	29	49	71
6	Упор в стегно	Ліву кисть	6	28	50	72
7	Ліву кисть	Праву кисть	7	29	51	73
8	Праву кисть	Упор в груди	8	30	52	74
9	Праву кисть	Упор в живіт	9	31	53	75
10	Праву кисть	Упор в плече	10	32	54	76
11	Праву кисть	Упор в плече	11	33	55	77
12	Праву кисть	Упор у стегно	12	34	56	78
13	Ліву кисть	Ліву кисть	13	35	57	79
14	Ліве передпліччя	Ліву кисть	14	36	58	80
15	Лівий лікоть	Ліву кисть	15	37	59	81
16	Ліве плече	Ліву кисть	16	38	60	82
17	Ліве стегно	Ліву кисть	17	39	61	83
18	Праву кисть	Праву кисть	18	40	62	84
19	Права кисть	Праве передпліччя	19	41	63	85
20	Права кисть	Правий лікоть	20	42	64	86
21	Права кисть	Праве плече	21	43	65	87
22	Права кисть	Права стегно	22	44	66	88

Спеціалізовані ігрові комплекси

Ігри в торкання

Сюжет ігри, її сенс – хто швидше торкнеться певною частиною тіла партнера. Якщо розглядати використання ігор стосовно до боротьби, то це означає, перш за все, змусити того, хто грає не тільки нахилитися, швидко переміщатися вперед-назад, в різні боки випрямлятися та інше в манері, характерною для спортивної боротьби, але і конструювати в надалі «рухові фази», властиво

реальному змагальному поєдинку.

Ігри в торкання розглядаються як вправи, сприяю розвитку цілої серії якостей та навичок: бачити партнера, концентрувати увагу, переміщатися самостійно, вирішувати рухові задачі.

Підкреслюючи значущість цього матеріалу на початкових етапах навчання спортивної боротьби, виходимо з наступних посилок. Відомо, що існує кілька основних захоплень, пов'язаних з певними зонами дотику частин тіла партнерів, суперником. У ці зони можна обмежувати або розширювати. Але для того щоб мало наблизитися до поєдинку у боротьбі, необхідно торкнутися певних точок (частин тіла), захист яких викликає певну реакцію у спортсменів – прийняття пози і вибір способу дій. Завдання – торкнутися двома руками одночасно певною частиною або частини тіла спочатку для дитини представляє певну небезпеку. По мірі накопичення їм досвіду досягнення мети, навіть випадково, одного разу заблокувавши одну із рук суперника (несподівано звільнити, торкнувся двома руками заданої частини тіла, випередив партнера, переміг), сам приходить до поняття "блокування". Останнє є одним з видів дії, досить часто зустрічається в боротьбі. Зважаючи на всі можливі точки торкання, що знаходяться в полі зору вільної боротьби, виключивши для зручності в оцінці точки дотику в зоні рук.

Таблиця 12.

Місце торкання	Способи торкання руками			
	будь-якою	правою	лівою	обома
Потилиця	1	15	16	43
Спина	2	17	18	44
Поперек	3	19	20	45
Передня частина живота	4	21	22	46
Ліва частина живота	5	23	24	47
Ліва пахвова западина	6	25	26	48
Ліве плече	7	27	28	49
Права частина живота	8	29	30	50
Права пахвова западина	9	31	32	51
Права плече	10	33	34	52
Ліве стегно	11	35	36	53
Ліва гомілка	12	37	38	54
Права стегно	13	39	40	55
Права гомілка	14	41	42	56

У таблиці по вертикалі позначено місця торкання, а по горизонталі – способи торкання; всі ігри позначені цифрами від 1 до 56. Наприклад, 17 складається в тому, що обидва гравці отримують одне і те ж завдання - першим торкнутися правою рукою передньої частини живота партнера, а гра 40 у тому, що гравці отримують одне й те ж завдання - першим рукою торкнутися правого стегна

партнера.

Нумерація проставлена для зручності запису ігор, їх позначення.

Партнери можуть отримувати різні завдання. Для простоти і зручності записи цього виду ігор пропонується скористатися тією ж таблицею. За якою можна визначити завдання для партнерів А та Б. Наприклад борець А отримує завдання торкнутися потилиці партнера Б будь-якою рукою, а борець Б – торкнутися лівою рукою попереку партнера А 20. У тому випадку запис гри буде виглядати: А1 – Б20.

Ігри в торкання систематично і поступово підводять учнів до вибору вигідної позиції, пози досягнення успіху, підбору своєї стойки. Зазвичай новачки віддаляють ту частину тіла, якої має торкнутися партнер і зосереджують увагу на певних рухів, а також частинах тіла суперника. Якщо дано завдання торкнутися далекого плеча, то для захисту граючий, віддаливши його розворотом, змушений прийняти лівосторонню стійку та діяти надалі, переважно у ній. Необхідність захищатися від торкання будь-якої частини голови змушує граючих випростатися, прогнутися. Завдання торкнутися живота викликає реакцію нахилитися; торкнутися плеча - повернутися вліво, прийнявши праву стійку. Виконання завдання двома руками однієї з сторін суперника викликають більше складні повороти, розвороти, маневрування тощо, не тільки у того, хто атакує, а й у того, хто захищається. На даних прикладах стає зрозумілим, що ігрові комплекси складаються за принципом: прибрати ту частина тіла, якої загроза торкання, змусити в серії ігор приймати потрібну позу, діяти у певній манері. Варіанти ускладнення ігор представлені в таблиці 12.

Таблиця 13.

Збільшення варіантів способів торкання руками кожного з партнерів

№	Борець А	Борець Б	№	Борець А	Борець Б
1.	будь-який	будь-який	9.	лівий	будь-який
2.	Лівий	правою	10.	будь-який	двома
3.	Правою	правою	11.	лівий	двома
4.	Лівий	лівий	12.	правою	двома
5.	Правою	лівий	13.	Двома	будь-який
6.	будь-який	лівий	14.	двома	лівий
7.	будь-який	правою	15.	двома	правою
8.	Правою	будь-який			

Зміна способів захисту, протидії:

1. Місця торкання прикривати не можна.
2. Місця торкання прикривати можна.
3. Захоплювати руки партнера не можна.

4. Захоплювати руки партнера можна.
5. Захоплювати може тільки один з партнерів (з відповідною зміною).
6. Місця торкання прикривати не можна, захоплювати руки партнера не можна.
7. Місця торкання прикривати можна, захоплювати руки партнера можна, і т.д. У даному випадку 6-й і 7-й варіанти рекомендується проводити в обмежений проміжок часу.

Зміна розмірів ігрового майданчика:

1. У період ознайомлення гри проводяться на всій площі залу. У міру їх засвоєння простір (коло, квадрати, за межі яких виходити забороняється) обмежується.
2. Вводиться заборона відступати, дозволяються різні повороти (при діаметрі кіл 6-3 м).
3. Час окремих поєдинків поступово скорочується за рахунок швидкості переміщень, дій; з'являється можливість збільшити їх кількість та різноманітність.

Система контролю і залікові вимоги

Таблиця 14.

Вплив фізичних якостей та тілобудови на результативність у спортивній боротьбі

Фізичні якості і статура	Рівень впливу
Швидкісні здібності	3
М'язова сила	3
Вестибулярна стійкість	3
Витривалість	3
Гнучкість	3
Координаційні здібності	3
Статура	1

Умовні позначення: 3 – значний вплив; 2 – середній вплив; 1 – незначний вплив.