

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
Другого магістерського рівня

**ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА  
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО  
УДОСКОНАЛЕННЯ**

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка  
Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»  
Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Шифр \_\_\_\_\_

Виконав: студент групи ФКСм – 23-1 Ду Н.В. Додь

Керівник: доктор пед. наук, проф. Павлюк С.О. С.О. Павлюк

Нормоконтролер Антошук О.О.

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики  
фізичного виховання і спорту \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_

 О.О. Солтик

## АНОТАЦІЯ

Додь Назар Валентинович **«Особливості підготовки борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення»**

– Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2024.

Кваліфікаційна робота магістра складається з трьох розділів.

Об'єктом 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.

Мета дослідження – розробка та апробація методів та засобів спортивного тренування групи початкової підготовки з вільної боротьби.

Для вирішення поставлених завдань застосовано діалектичні методи наукового пізнання та спеціальні наукові методи: у розділі 1 застосовано методи вивчення педагогічного досвіду та теоретичного дослідження, контент-аналізу та узагальнення; у розділі 2 – методи емпіричних досліджень, математичні та статистичні методи, порівняльного аналізу, спостереження, бесіда, інтерв'ю, анкетування, методи соціологічних досліджень – з метою виявлення факторів, що впливають на рівень спортивного тренування у групі початкової підготовки борців вільного стилю, зокрема необхідно навчати протягом року, в якій послідовності, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури та застосування не тільки у навчально-тренувальних сутичках, а й в умовах змагальної діяльності; у розділі 3 – узагальнення, експеримент.

Матеріали дослідження також можуть бути використані при розробці навчального матеріалу та знайти широке застосування у підготовці як юних борців вільного стилю, так і спортсменів високої кваліфікації.

Ключові слова: фізична культура, спорт, література, аналіз, вільна боротьба, спортивна підготовка, спорт.

## SUMMARY

Dod Nazar Valentinovych "Peculiarities of the training of freestyle wrestlers at the initial stage of multi-year sports improvement"

- Master's qualification work on specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2024.

The master's qualification work consists of three sections.

The object of the study is the educational and training process in the initial training group of freestyle wrestlers.

The subject of the study is methods and means of training at the stage of initial training of freestyle wrestlers.

The purpose of the research is to develop and test the methods and means of sports training of the group of initial training in freestyle wrestling.

Dialectical methods of scientific knowledge and special scientific methods are used to solve the tasks: in section 1, methods of studying pedagogical experience and theoretical research, content analysis and generalization are used; in chapter 2 - methods of empirical research, mathematical and statistical methods, comparative analysis, observation, conversation, interviews, questionnaires, methods of sociological research - in order to identify factors affecting the level of sports training in the group of initial training of freestyle wrestlers, in particular it is necessary to teach during the year, in what sequence, how many times the technique learned in one session should be repeated, how many times to perform it before mastering the optimal structure and application not only in educational and training skirmishes, but also in conditions of competitive activity; in chapter 3 - generalization, experiment.

Research materials can also be used in the development of educational material and find wide application in the training of both young freestyle wrestlers and highly qualified athletes.

Keywords: physical culture, sport, literature, analysis, freestyle wrestling, sports training, sport.

ВСТУП .....	7
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ .....	10
1.1. Методи та засоби тренування у групі початкової підготовки борців вільного стилю .....	10
1.2. Послідовність засобів та методів тренування борців вільного стилю ....	15
1.3. Фактори, що визначають спортивну діяльність борців вільного стилю .	23
1.4. Особливості змагальної діяльності діяльність борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення .....	27
Висновки до розділу 1 .....	30
РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ.....	32
2.1. Аналіз рівня підготовленості борців вільного на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення.....	32
2.2. Оцінка факторів, що впливають підготовку борців вільного на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення .....	43
Висновки до розділу 2 .....	47
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ .....	49
3.1. Обґрунтування методики підвищення рівня підготовленості борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення .....	49
3.2. Принципи та методи розвитку техніко-тактичних дій борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення .....	52
3.3 Впровадження методики методики вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення .....	55

Висновки до розділу 3 .....	58
Висновки .....	60
Список використаних джерел .....	65

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Аналіз вивчення спеціальної літератури де проаналізовано, що: «вільна боротьба як вид єдиноборства є складним у координаційному відношенні видом спортивної діяльності. Вільною боротьбою у світі захоплюються мільйони людей. Актуальність роботи полягає в тому, що вільна боротьба, безсумнівно є одним з найбільш цікавих і специфічних явищ сучасного спортивного руху, про це свідчить надзвичайна популярність у всьому світі. Вільна боротьба як феномен привертає до себе наукову увагу для вивчення ряд наукових дисциплін, таких, як спортивна медицина, фізіологія, педагогіка, психологія, біологія, анатомія, філософія, соціологія, історія» [12; 17; 34; 42; 51].

На відміну від видів спорту з результатом вимірювання, де спортсмен діє зі снарядом, на біговій доріжці і т. д., у боротьбі необхідна домагатися спортивного результату в тісній взаємодії з суперником. Участь у взаємодії не зводиться лише до подолання опору суперника, а обов'язково включає активну організацію та здійснення власних техніко-тактичних дій з використанням зусиль суперника.

У навчально-методичній літературі представлено, що «вільна боротьба є одним із видів спорту, що забезпечує гармонійний розвиток підростаючого покоління та підготовку до праці та захисту своєї Батьківщини. Вільною боротьбою можна займатися з раннього дитинства і до похилого віку. Широка мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спортивних секцій дозволяє здійснювати підготовку спортивного резерву та забезпечує масовість занять вільною боротьбою. У спортивній підготовці юних борців склалася ситуація, коли програмний матеріал, методика тренування та навчання були перенесені з дорослого контингенту на юнаків та дітей. У таких умовах рання спеціалізація має низку недоліків, пов'язаних з недооцінкою особливостей дитячої психіки та властивих дітям форм життєдіяльності» [32]. При значній кількості досліджень та методичних робіт

з техніки та тактики вільної боротьби необхідно відзначити, що однією з проблем теорії та практики вільної боротьби залишається недостатня розробленість методики навчання техніки на початкових етапах спортивного удосконалення та питання вдосконалення змісту та послідовності підготовки.

**Мета дослідження.** Розробка та апробація методів та засобів спортивного тренування групи початкової підготовки з вільної боротьби.

Вивчення базової техніки боротьби, досягнення високих результатів боротьби неможливо без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи правильного виконання техніко-тактичних дій. У теорії вільної боротьби цьому питанню приділено недостатньо уваги, переважна більшість досліджень проведена зі спортсменами високої кваліфікації. Методика початкового навчання недостатньою мірою враховує вікові особливості юних борців, багато в чому повторює методику навчання, що використовується дорослими. Основне протиріччя, що спонукало розпочати наше дослідження, полягало в тому, що в існуючій практиці початкової підготовки у вільній боротьбі утворилася невідповідність: «між необхідністю оволодіння юними борцями основами ведення єдиноборства та недостатністю вирішення цього завдання на базі суворо-регламентованих методів та засобів навчання; прагнення дітей до ігрових форм прояву самодіяльності, до творчого освоєння техніки та тактики вільної боротьби. Мало дослідженими залишаються питання, якими методами та засобами спортивного тренування у групі початкової підготовки борців вільного стилю необхідно навчати протягом року, в якій послідовності, скільки разів слід повторювати прийом, що вивчається в одному занятті, скільки разів виконувати його до засвоєння оптимальної структури та застосування не тільки у навчально-тренувальних сутичках, а й в умовах змагальної діяльності» [32; 41; 53].

Останніми роками в змагальних умовах значно підвищили якість підготовки спортивних резервів, що безумовно, спричинило до ще більшого загострення суперництва на спортивній арені. Питання про підвищення

результатів у змагальних умовах перебуває у тісному взаємозв'язку з оптимізацією засобів та методів навчально-тренувального процесу.

Об'єктом 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 дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи спортивного тренування у групах початкової підготовки борців вільного стилю;
2. Розробити методику тренування для груп початкової підготовки на основі різних прийомів різних видів єдиноборств;
3. Експериментально апробувати розроблену методику.

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

Аналіз науково-методичної літератури, результатів анкетування та педагогічного спостереження дозволяє зробити висновок, що проблема особливостей підготовки борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення є актуальною, вимагає подальшого вивчення та виявлення ефективних засобів та методів підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення.

**Перспективи подальших досліджень** у даному напрямку полягають у вивченні та аналізі різних видів підготовки у вільній боротьбі в контексті багаторічного спортивного удосконалення.

## **РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ**

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

Підготовка борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення є важливим етапом формування базових навичок, які забезпечують основу для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. На цьому етапі акцент робиться на розвиток загальної фізичної підготовки (ЗФП), формуванні технічної бази та вихованні морально-вольових якостей.

На даний час тренери однаково успішно навчилися працювати зі спортсменами у всіх видах єдиноборств. Поряд з фізичною, психічною та психологічною підготовкою найважливішою є технічна підготовка. Від неї залежить успішність спортивної діяльності у спортивній боротьбі [38].

Під технічною підготовкою слід розуміти ступінь засвоєння спортсменом системи рухів (техніки виду спорту), що відповідає особливостям цієї спортивної дисципліни та спрямованої на досягнення високих спортивних результатів. Основним завданням технічної підготовки спортсмена є навчання його основ техніки змагальної діяльності чи вправ засобами спортивного тренування [46].

У спеціальній літературі схарактеризовано, що з техніки всіх видів боротьби і з технічної підготовки є багато навчальних посібників, проте їх бракує, а опис техніки боротьби представлено недостатньо також фрагментарно представлено відповідно класифікацію техніки боротьби і нових підходів у процесі підготовки спортсменів [30].

Під технікою спортивної боротьби розуміють певну систему рухів, дій та операцій спортсмена (сукупність дозволених правилами змагань прийомів

нападу, захисту та контрприйомів у стійці та партері), спрямовану на досягнення перемоги у сутичці [1; 3; 18; 23; 25; 29; 37; 39; 47].

Прийом - це технічна дія, за допомогою якої борець досягає перемоги над суперником або переваги [23; 31; 32; 34; 35; 42; 44; 45]. Усі технічні дії спортивної боротьби умовно можна поділити на атакуючі, захисні та контратакуючі. Всі технічні події спортивної боротьби мають бути опановані до автоматизму, тобто. до рівня «навички», оскільки боротьба швидкоплинна і суперник не дозволяє особливо роздумувати [47]. У зв'язку з цим весь процес навчання прийомам у спортивній боротьбі ділиться на три етапи [6]:

Перший етап – ознайомлення з прийомом. Ознайомлення з досліджуваним прийомом виражається у загальному уявленні про конкретну технічну дію. Завданням ознайомлення є створення зорового уявлення вправи чи прийому та подальшого вдосконалення їх рухового уявлення.

Другий етап – детальне розучування. Прийоми боротьби розучують за умов спеціальних занять. При цьому засвоюють складові частини прийому, його амплітуду, швидкість, з поступовим ускладненням умов виконання спортивної дії.

Третій етап - закріплення та вдосконалення навичок. Завданням даного етапу є зробити засвоєні прийоми доступними для участі у офіційних змаганнях.

Працюючи над набуттям навички будь-якого прийому або вдосконалюючи його структуру, спортсмен повинен враховувати, що рухова навичка у боротьбі проявляється кожного разу в нових умовах така пластичність навички, і в той же час міцність досягаються шляхом багаторазового повторення технічної дії, що вивчається або вдосконалюється в різних умовах. Але навіть коли борець удосконалює прийом на неопірному партнері з одного і того ж вихідного положення, щоразу змінюються докладені зусилля, швидкість проведення прийому, амплітуда та інші показники. Автоматизація руху виробляється лише завдяки систематичним багаторазовим повторенням [21; 27; 28].

Технічні дії, що застосовуються у спортивній боротьбі, характеризуються великим різноманіттям, при цьому автори відзначають тенденцію до їхнього постійного розширення та збагачення, що зберігається завдяки новим ефективним комбінаціям та діями видатними спортсменами та тренерами [23; 47]. На даний момент існує велика кількість класифікацій технічних процесів залежно від виду боротьби [23; 36; 37; 48]. Проте в результаті узагальнення досвіду, наукової та практичної роботи фахівців усіх видів боротьби з метою більш глибокого вивчення основ спортивної боротьби було розроблено єдину класифікацію техніки спортивних видів боротьби [5; 8; 23; 37; 47].

Ще однією відмінністю технічної підготовки у видах спортивної боротьби є її тісний взаємозв'язок з іншими видами підготовки (фізичною, тактичною тощо). Приміром, в навчально-науковій літературі висвітлено [50], що взаємозв'язок між технічною та фізичною підготовкою спортсмена існує та обумовлений анатомічними та фізіологічними закономірностями у поєднанні з умовно-рефлекторним механізмом, що лежить в основі розвитку, як рухових навичок, так і фізичних якостей. При правильній організації тренувального процесу має відбуватися не тільки максимальний розвиток окремих спеціальних якостей та вдосконалення спортивної техніки, а й постійне приведення їх у відповідність між собою.

Взаємозв'язок між технікою і тактикою боротьби виявляється в тому, що будь-яка технічна дія борця, крім технічної суті, має і тактичний сенс. Наприклад, прийоми атаки, захисту тощо, можуть мати як прямий так і відволікаючий характер. Більше того, прийоми атаки у сутичці з досить досвідченим суперником взагалі не можна провести, якщо не супроводжувати їх способами тактичної підготовки, причому не однією, а декількома залежно від особливостей суперника [47].

Таким чином, технічна підготовка у спортивній боротьбі - це процес оволодіння основ технікою змагальних рухів та дій (сукупність дозволених правилами змагань прийомів нападу, захисту та контрприймів у стійці та

партері), з подальшим удосконаленням їх до такого рівня, який би дозволив ефективно виконувати їх у умовах постійного та активного протиборства суперника.

Відмінними рисами техніки спортивної боротьби є її різноманітність та взаємозв'язок з іншими сторонами підготовленості.

Отже, підсумовуючи вищенаведений аналіз літературних джерел, можна проаналізувати, що для вироблення у спортсменів спеціальних якостей у підготовці широко застосовуються різноманітні методи та засоби тренування. Серед найпоширеніших методів можна виділити такі:

1. Словесний метод. Він передбачає використання інструкцій, пояснень, демонстрацій та мотиваційних настанов. Тренер знайомить вихованців із загальними правилами боротьби, пояснює мету та завдання тренувань, а також дає настанови щодо виконання вправ. На початковому етапі це сприяє формуванню правильного розуміння технічних елементів і тактичних дій.

2. Наочний метод. До нього належить демонстрація вправ тренером або досвідченим спортсменом, а також відеоматеріали, що дозволяють краще сприймати й аналізувати техніку.

3. Практичний метод. Основу початкової підготовки складають багаторазові повторення базових вправ. Це дозволяє сформувати стабільні рухові навички та закріпити техніку виконання базових прийомів.

4. Ігровий метод. Особливо важливий для дітей молодшого шкільного віку, оскільки сприяє підтриманню інтересу до занять і розвитку координаційних здібностей. Різноманітні рухливі ігри з елементами боротьби дозволяють інтегрувати основні рухові навички у цікавій формі та в невимушеній атмосфері.

5. Змагальний метод. Включення елементів суперництва через умовні поєдинки або виконання завдань на час дозволяє поступово адаптувати спортсменів до реальних умов змагань.

На рахунок засобів, то на початковому етапі підготовки вони

поділяються на дві групи: загальні та спеціальні.

До загальних можна віднести такі:

- 1) Загальнорозвиваючі вправи (біг, стрибки, вправи на розвиток сили, гнучкості, швидкості).
- 2) Гімнастичні вправи для покращення координації та мобільності суглобів.
- 3) Різноманітні ігрові вправи, які сприяють розвитку спритності та реакції.

Найпоширенішими спеціальними засобами є такі:

- 1) Вправи на формування правильної стійки та переміщення на килимі.
- 2) Навчання базових технічних елементів боротьби: кидків, утримань, переворотів тощо.
- 3) Підготовчі та підвідні вправи для засвоєння техніки окремих прийомів.
- 4) Парні вправи для розвитку взаємодії з партнером.

Отже, фахівці можуть застосовувати безліч різноманітних методів та засобів для розвитку потрібних якостей у юних спортсменів, але основним їх завданням є те, щоб борці освоїли базові технічні рухи без помилок, оскільки в подальшому ці помилки можуть перерости в стійкі навички, які важко виправити.

Таким чином, методи та засоби тренування у групі початкової підготовки борців вільного стилю спрямовані на створення базису для подальшого спортивного вдосконалення, враховуючи фізичні, технічні та психологічні особливості спортсменів.

## **1.2. Послідовність засобів та методів тренування борців вільного стилю**

Ефективність підготовки борців вільного стилю залежить від ретельно спланованої послідовності застосування засобів та методів тренування. Послідовність у їх використанні є ключовим фактором у забезпеченні ефективності спортивної підготовки на початковому етапі. Вона дозволяє поступово формувати необхідні фізичні, технічні та психологічні якості, необхідні для досягнення результатів у боротьбі вільного стилю.

Чітка послідовність у застосуванні методів і засобів тренування має дуже велике значення, а саме дає змогу:

- 1) уникнути перевантажень і травм;
- 2) забезпечити стабільний прогрес спортсменів;
- 3) сформувати у дітей правильне ставлення до тренувального процесу;
- 4) закласти фундамент для подальшого вдосконалення техніки та тактики боротьби.

Етапи тренувального процесу. Тренувальний процес у групах початкової підготовки побудований відповідно до логіки розвитку спортсменів та умов змагальної діяльності. Він складається з трьох основних етапів, кожен із яких має свої завдання, засоби та методи.

1. Підготовчий етап. Цей етап спрямований на адаптацію організму до фізичних навантажень і створення основи для подальшого технічного й фізичного розвитку.

Основні завдання:

- Розвиток загальної фізичної підготовленості (витривалість, гнучкість, сила, швидкість).
- Формування дисципліни та організованості в тренувальному процесі.

Засоби:

- Загальнорозвивальні вправи: біг, стрибки, вправи з гімнастичними снарядами.
- Ігрові вправи, що сприяють розвитку спритності, реакції та координації.

Методи:

- Повторний метод: багатократне виконання базових вправ для закріплення рухових навичок.
- Ігровий метод: використання елементів гри для розвитку інтересу до занять.

2. Базовий етап. На цьому етапі основна увага приділяється засвоєнню техніки боротьби та розвитку спеціальних фізичних якостей.

Основні завдання:

- Вивчення базових технічних елементів боротьби (кидки, утримання, перевороти).
- Розвиток спеціальної витривалості та сили.
- Формування початкових тактичних навичок.

Засоби:

- Вправи на борцівському килимі, що імітують змагальні дії.
- Парні вправи для відпрацювання взаємодії з партнером.
- Комплексні вправи, які поєднують технічні й фізичні компоненти.

Методи:

- Індивідуальний метод: адаптація завдань до рівня підготовленості кожного спортсмена.
- Практичний метод: систематичне виконання вправ із поступовим збільшенням складності.

3. Заключний етап (контрольно-відновлювальний). На цьому етапі акцент робиться на збереженні досягнутого рівня підготовленості, аналізі помилок і відновленні після тренувань.

Основні завдання:

- Корекція технічних помилок.

- Відновлення фізичного стану після навантажень.
- Підведення підсумків тренування.

Засоби:

- Статичні вправи на розтяжку для зняття напруги м'язів.
- Дихальні вправи для нормалізації роботи серцево-судинної системи.

Методи:

- Контролюючий метод: оцінка виконання технічних елементів через тестування.
- Словесний метод: обговорення результатів із спортсменами та мотивація на подальші досягнення.

Логіка побудови послідовності. Послідовність застосування засобів і методів тренування базується на таких принципах:

1. Принцип поступовості: вправи від простих до складних, поступове збільшення фізичних навантажень.
2. Принцип доступності: завдання відповідають віковим та фізіологічним можливостям спортсменів.
3. Принцип варіативності: використання різноманітних методів для підтримання інтересу до занять.
4. Принцип адаптивності: врахування індивідуальних особливостей кожного борця.

Таким чином, послідовність засобів і методів тренування це фундамент ефективного навчання борців вільного стилю. Вона забезпечує системний підхід до розвитку спортсменів, дозволяє уникати перенавантажень і сприяє поступовому переходу від загальної до спеціальної підготовки. Грамотне планування та дотримання принципів тренувального процесу створюють умови для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому. Обов'язковою складовою навчально-тренувального процесу є тактика виконання технічних дій та тактична поведінка (стратегія) борця у змагальній сутичці.

Тактична підготовка - це педагогічний процес, спрямований на оволодіння раціональними формами ведення спортивної боротьби у процесі специфічної діяльності змагань. Її результатом є забезпечення певного рівня тактичної підготовленості спортсмена, яка тісно пов'язана із використанням різноманітних технічних прийомів, з різними способами їх виконання, вибором наступальної, оборонної, контратакуючої тактики та її форм (індивідуальної, групової чи командної) [46].

У спеціальній літературі представлено, що практична реалізація тактичної підготовленості передбачає вирішення наступних завдань [46]:

1. Створення цілісного ставлення до сутички.
2. Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.
3. Рішуче та своєчасне здійснення прийнятих рішень завдяки раціональним прийомам та діям з урахуванням особливостей суперника, умов довкілля, суддівства, змагальної ситуації, власного стану та ін.

У тренувальному процесі борців велике значення приділяється тактиці виконання технічних дій, суть якої зводиться до використання сприятливих для атаки ситуацій, що виникають стихійно, або до створення їх, користуючись різними підготовчими діями, з подальшою успішною реалізацією дій [4; 5; 8; 9; 14; 15; 17; 22; 48]. У навчально-науковій літературі узагальнено, що одним з провідних компонентів тактики відноситься час оцінки ситуації, що виникла на килимі, і прийняття відповідного рішення. Крім того, іншим важливим фактором тактики є ефективність арсеналу підготовчих операцій, якими володіє борець [14]. Також у спеціальній літературі представлено, що основними способами тактичної частини підготовки виконання технічної дії у спортивній боротьбі у змаганнях є маскування та маневрування дій [24].

Перевага борця в тактиці визначається, перш за все, знанням сильних і слабких сторін своїх супротивників, умінням правильно аналізувати ситуації, що складаються в боротьбі, своєчасно і правильно приймати рішення про

необхідні для перемоги ефективні дії, уникати своїх помилок і змушувати суперника зробити помилки, зробити неправильні дії [24].

Перевага може бути у всіх фізичних якостях або лише в деяких. Тактика виконання прийому будується на подоланні сили опору суперника. При виконанні прийому, борець виконує дії з такою швидкістю, що суперник не встигає підготуватися до захисту та провести атаку. Тактику набуття переваги спритністю застосовують у тих випадках, коли атакуючий борець може добре координувати свої рухи і створювати незвичну для суперника ситуацію, коли він не встигає правильно вибрати захист. Здобуття переваги спритністю можуть обирати борці, які мають великий запас рухових навичок і вміють діяти в найрізноманітнішій ситуації. Здобуття переваги витривалістю обирається борцем у разі, коли він здатний у сутичці довести супротивника до втоми. У такій тактиці ведення боротьби застосовують: 1) безперервні атаки, змушуючи суперника тримати м'язи в сильному статистичному напруженні, витратити багато сил на захист; 2) навантажувати суперника вагою всього тіла; 3) порушувати дихання високим темпом сутички; 4) брати незручне для противника захоплення, що змушує його витратити багато сил.

Здобуття переваги гнучкістю застосовують борці, які здатні виконувати рухи з великою амплітудою, ніж суперник. З цією метою створюють ситуацію, в якій можна чітко проявити перевагу цієї фізичної якості. Для нападу зазвичай користуються зближенням із суперником, для захисту - збільшенням дистанцій [24].

Маскування-дії вводять суперника в оману і викликають реакції, які сприяють вирішенню тактичних завдань.

Існують два основні види маскування: загроза та виклик. Загроза використовується у тому, щоб змусити суперника застосовувати дії захисту. Виклик має на меті змусити противника провести атаку [24].

Маневрування - це дії, які виконуються шляхом зміни захоплень, переміщень з метою створення сприятливих ситуацій для атаки,

використовуючи всю площу килима. Цю тактичну дію використовують борці у сутичках між атаками та контратаками [24].

Однак тактичне завдання борця полягає не лише у підготовці сприятливих умов та положень щодо задуманих технічних дій. У спеціальній літературі акцентують на тому, що важливо розгадати наміри суперника, передбачити напрям і характер атаки, що готується, відповісти на неї вчасно не тільки захисними діями, а й контратакою [17; 19]. Виходячи з цього виділяють три види тактичної (стратегічної) поведінки борців у змагальній сутичці: атакуючий (наступальний), захисний (оборонний) та контратакуючий [19; 40].

Виходячи індивідуальних особливостей спортсмена, орієнтуючись на манеру боротьби конкретного суперника, у тій чи іншій сутичці борець може вибрати ту чи іншу стратегію поведінки. У навчально-науковій літературі зазначають, що вибір стратегії може бути остаточним чи попереднім. Важливу у цьому випадку відіграє наявність інформації про суперника, оскільки це дозволяє співвіднести власні ресурси та можливості з ресурсами та можливостями суперника і на цій підставі ухвалити рішення про зміну або використання тієї манери боротьби, якої збирається дотримуватись суперник, оскільки тільки поєднання манер боротьби може давати перевагу над суперником. Вибір манери боротьби залежить від яких аспектів конфліктної взаємодії борці прагнуть перемоги над суперником [40].

Залежно від правил змагань у кожному вигляді єдиноборств переважають різні манери ведення боротьби чи бою. У атакуючій стратегії борці можуть боротися у таких манерах: силова; натиску (темп); атакуючого подолання дій атакуючого обігравання (загрози, хибні атаки, розсмикування, виведення з рівноваги) та ін.

В контратакуючій стратегії: маневрування або позиційне провокування (наприклад, у вільній боротьбі обманний рух та прохід у ноги), виклик на випередження або подолання, вичікування після захисту та ін. У захисній стратегії: позиційної оборони (захист у партері); маневрового відступу

(пересування в партері); захисного обігрування (за свистком відхід з партера); зворотнього подолання (виснаження захистом у другому періоді до закінчення сутички) та ін. [40].

Стратегічні дії у боротьбі здійснюються під час проведення основних маневрів - сковування, розкриття, боротьби за захоплення, натиск, виштовхування тощо. Так, наприклад, атакуючий захоплення дає можливість проводити активні дії, захисне захоплення - захисту, а однакове захоплення ставить борців у рівні умови боротьби (хресне захоплення у стійці) [40].

Таким чином, тактична підготовленість у спортивній боротьбі - це здатність борця раціонально використовувати свої технічні, фізичні та вольові можливості з урахуванням особливостей суперника у ситуації, що склалася, з метою досягнення перемоги над ним. Борець, що має низький рівень тактичної майстерності не здатний повною мірою використовувати весь свій технічний потенціал.

Під тактикою виконання технічної дії розуміють здатність борця раціонально використовувати сприятливі ситуації для виконання атаки, що виникають стихійно, або створені за допомогою спеціальних підготовчих дій. До основних способів тактичної підготовки технічної дії у спортивній боротьбі відносяться: придушення, маскування та маневрування.

Під тактикою поведінки (стратегією) борця у змагальній сутичці розуміють манеру ведення боротьби. Розрізняють три види тактичної (стратегічної) поведінки борців у змагальній сутичці: атакуючий (наступальний), захисний (оборонний) та контратакуючий.

Змагальна сутичка є безперервною зміною техніко-тактичних дій атаки та захисту, чергування переходів від нападу до захисту та від захисту до нападу. Внаслідок аналізу науково-методичної літератури, було виявлено, що переважно вона присвячена питанням атакуючих дій навчання та його вдосконалення. При цьому захисним техніко-тактичним діям приділяється мало уваги в теорії та практиці спортивної боротьби [43].

У спеціальній літературі стверджують, що захисні дії в єдиноборствах є основним чинником, що збиває, що перешкоджає проведенню технічної дії. Відомо, що надійний захист – це основа основ спортивної майстерності [12].

Захисні дії борець застосовує при необхідності захисту від швидкої та несподіваної атаки або контратаки, щоб зруйнувати дії атакуючого, підготувати відповідний контрприйом, зруйнувати та перехопити ініціативу у свої руки, стримати натиск та виснажити суперника [20; 26].

Під захистом у спортивній боротьбі розуміють сукупність операцій, спрямованих на нейтралізацію та руйнування атаки суперника з метою збереження стійкого становища. Розрізняють такі форми захисту [11; 12; 13; 15; 16; 26].

Пасивний захист – прийом, спрямований на запобігання атакі або її дезорганізацію шляхом активного використання технічних дій. При пасивному захисті у стійці запобігається виконання прийомів атаки за рахунок розриву дистанції, сковуючих захоплень, упору руками, головою, зачепів, обвивів тощо. Борець, що обороняється, не володіє ініціативою і не має переваг у розвитку ситуації.

Контратака може застосовуватись у поєднанні з іншими захисними діями. Борець, попередньо створюючи систему оборонних дій, використовує їх для зупинення чи руйнування атаки суперника і на цьому тлі миттєво переходить до виконання контрприймів. У цьому варіанті захисні дії переходять в контратакуючі дії, які є основними засобами наступу під час переходу від оборонної тактики. Досвід роботи показує, що надання великого відсотка часу контратакуючим діям у системі тренувального процесу сприятиме підвищенню динамічності, технічності та агресивності ведення сутичок у різних умовах боротьби. Борець добре володіє контрприйомами, зазвичай, не уникає гострих ситуацій та сміливо і рішуче проводить техніко-тактичні дії в складних і відповідальних ситуаціях боротьби [26].

В ході анкетування встановлено найбільш переважні контратакуючі дії спортсменів збірної команди міста Хмельницького з вільної боротьби при

атаці суперника за допомогою прийомів з використанням захватів ніг. Так найпоширенішими стали прості захисні дії (пасивний захист), відкидання ніг: відтискання голови, розрив захоплення.

Менш популярними серед борців стали контрприйоми (активний захист): присід; вихід позаду суперника захопленням руки; зашагування, зачепи, збивання. Найрідше застосовуються складні активні захисні дії (кидки): кидок зворотним захопленням тулуба; кидок зворотним захопленням далекого стегна; підхоплення під одну (дві) ногу; кидок прогином з різними захватами; прийом «ножиці» [2].

Таким чином, борець повинен не тільки успішно проводити прийоми, комбінації нападу, а й досконало володіти захисними діями. Надійний захист – основа основ спортивної майстерності. Зі зростанням кваліфікації спортсменів на окремих етапах надійність захисту може підвищуватися чи знижуватися, але загалом має стабільну динаміку у процесі багаторічного становлення спортивної майстерності. Застосування захисних дій залежить від різних обставин: індивідуальних особливостей атакуючого та атакованого спортсмена, початку чи закінчення сутички, вигранної чи програнної на даний момент ситуації, обраної тактики ведення боротьби та іншого.

### **1.3. Фактори, що визначають спортивну діяльність борців**

#### **вільного стилю**

Спортивна діяльність борців вільного стилю є складним процесом, що базується на поєднанні різних компонентів: фізичної підготовки, технічної майстерності, тактичного мислення, психологічної стійкості та зовнішніх умов. Їхній комплексний вплив формує здатність спортсменів ефективно реалізовувати себе як на тренуваннях, так і в змагальній діяльності.

Фізичні фактори. Фізична підготовка є фундаментом для успішного розвитку борців і передбачає розвиток ключових фізичних якостей:

1. Силова підготовка. У боротьбі вільного стилю сила є основною фізичною якістю. Вона забезпечує виконання силових прийомів, утримань і опору дії суперника. Види сили, що мають значення:

- Абсолютна сила – важлива при виконанні максимальних зусиль, наприклад, підйом суперника в стійці.
- Силова витривалість – здатність витримувати багатократні силові дії протягом тривалого часу.

2. Швидкість і вибухова сила. У боротьбі важливо миттєво реагувати на дії суперника та виконувати швидкі й потужні технічні дії. Розвиток швидкості включає тренування стартової реакції, швидкості переміщень і технічної швидкості виконання прийомів.

3. Витривалість. Здатність зберігати працездатність протягом усього змагального поєдинку є критично важливою. Спеціальна витривалість у борців розвивається за допомогою вправ високої інтенсивності, а також тривалих поєдинків.

4. Гнучкість і рухливість у суглобах. Гнучкість дозволяє борцям виконувати технічні прийоми в складних положеннях і знижує ризик отримання травм. На початкових етапах підготовки велика увага приділяється вправам на розтяжку.

5. Координація рухів. Для борців характерна висока динаміка поєдинків, що потребує точної взаємодії різних груп м'язів і високого рівня балансування тіла. Розвиток координації сприяє якісному виконанню технічних прийомів навіть у нестандартних ситуаціях.

Техніко-тактичні фактори. Опанування техніки боротьби. Боротьба вільного стилю вимагає досконалого володіння базовими та спеціальними прийомами, такими як: технічні дії в стійці (кидки, підсічки); прийоми в партері (утримання, перевороти). Для цього застосовуються вправи з партнером, робота на манекені, а також аналіз техніки провідних борців.

Розвиток тактичного мислення. Тактична підготовка включає: планування дій залежно від стилю суперника; оцінку поточної ситуації на килимі; вибір моменту для атаки чи захисту.

Успішний борець повинен не лише оперувати своєю технікою, а й враховувати стиль, силу та слабкості суперника.

Змагальний досвід. Практика участі в змаганнях є важливим елементом підготовки. Вона дозволяє спортсмену адаптуватися до стресових умов, змагального ритму та формує психологічну стійкість.

Індивідуальна спеціалізація. У боротьбі кожен спортсмен формує власний стиль, базуючись на своїх сильних сторонах: фізичних, технічних чи тактичних. Наприклад, один борець може спеціалізуватися на кидках через стегно, тоді як інший – на роботі в партері.

Психологічні фактори.

1. Мотивація та цілеспрямованість. Мотивація є рушійною силою підготовки борця. На початкових етапах вона може бути пов'язана з бажанням перемагати або самоствердитися. У перспективі мотивація переходить на вищий рівень – досягнення спортивних вершин, участь у міжнародних турнірах.

2. Психологічна стійкість. Здатність зберігати концентрацію під час змагань, контролювати емоції й діяти відповідно до тактичного плану відіграє вирішальну роль у результаті поєдинку. Для розвитку стійкості застосовуються ігрові методи, психологічні тренінги та моделювання змагальних ситуацій.

3. Стресостійкість. Під час змагань борець стикається зі стресовими умовами, такими як сильний суперник, втома або несприятливий рахунок. Уміння справлятися зі стресом є важливою умовою для досягнення успіху.

4. Розвиток впевненості в собі. Упевненість формується через регулярні успіхи в тренуваннях, підтримку тренера та команди, а також позитивний змагальний досвід.

Зовнішні фактори. Окрім внутрішніх аспектів, на спортивну діяльність борців впливають і зовнішні фактори, що створюють умови для реалізації потенціалу:

1. Матеріально-технічна база. Наявність сучасного обладнання, борцівського килима, спеціальних тренажерів та манекенів дозволяє забезпечити якісні тренування.

2. Кваліфікація тренера. Від професіоналізму, досвіду та педагогічних здібностей тренера залежить ефективність навчання та мотивація спортсмена.

3. Соціальна підтримка. Участь батьків, команди, друзів сприяє формуванню позитивної атмосфери та підвищує психологічну стійкість спортсмена.

4. Умови змагань. Частота та рівень проведення змагань впливають на адаптацію борців до конкурентного середовища й розвиток їхніх навичок.

Взаємозв'язок факторів. Ефективна спортивна діяльність борців вільного стилю можлива лише за умови гармонійного поєднання всіх факторів. Недостатній рівень фізичної підготовленості може ускладнити виконання технічних дій, а відсутність психологічної стійкості може завадити реалізації потенціалу на змаганнях.

Фактори, що визначають спортивну діяльність борців вільного стилю, є багатограними й взаємопов'язаними. Ретельний аналіз та інтеграція фізичних, техніко-тактичних, психологічних і зовнішніх компонентів у тренувальному процесі дозволяють створити умови для досягнення високих результатів. Формування гармонійного балансу цих аспектів є ключовим завданням на початкових етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

#### **1.4. Особливості змагальної діяльності діяльність борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення**

Змагальна діяльність є ключовим компонентом у процесі підготовки борців вільного стилю, адже саме вона забезпечує перевірку рівня технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовленості спортсменів. Для початківців, які знаходяться на першій фазі багаторічного спортивного удосконалення, змагальний досвід є не стільки інструментом досягнення спортивних результатів, скільки елементом розвитку. Саме змагання дозволяють борцям адаптуватися до стресових умов, навчитися приймати швидкі рішення та ефективно використовувати вивчені навички.

Роль і значення змагань у підготовці молодих борців. Змагання для борців на початковому етапі є способом реалізації отриманих навичок у практичній площині. Основними завданнями участі у змаганнях на цьому етапі є:

1. Формування досвіду. Молоді спортсмени вчаться адаптуватися до правил боротьби, специфіки змагальної атмосфери та динаміки поєдинків.
2. Психологічне загартування. Умови змагань створюють емоційне навантаження, яке сприяє розвитку стійкості до стресу та формує впевненість у власних силах.
3. Аналіз результатів. Змагання надають тренерам і спортсменам можливість оцінити рівень підготовки, виявити сильні та слабкі сторони і коригувати тренувальний процес.

На початковому етапі багаторічної підготовки фізичний рівень спортсменів ще недостатньо розвинутий для максимально ефективного ведення боротьби. Тому під час змагань головний акцент робиться на: підтримку базової фізичної підготовки. Учасники демонструють здатність витримувати змагальне навантаження завдяки базовим фізичним якостям, зокрема силі, витривалості та координації; розвиток динамічної витривалості.

Поєдинки часто вимагають швидкого відновлення після інтенсивних дій, тому тренування мають бути спрямовані на розвиток аеробної та анаеробної витривалості.

Техніко-тактична підготовка молодих борців під час змагань має специфічні риси. Оскільки борці на початковому етапі ще не опанували широкий арсенал прийомів, вони здебільшого використовують базові технічні дії. До основних особливостей належать: простота технічного виконання. На цьому етапі молоді спортсмени демонструють обмежену кількість технічних прийомів, таких як кидки через плече, утримання та прості перевороти. Це пояснюється недостатньою технічною майстерністю та обмеженим змагальним досвідом.

Фокус на правильності виконання прийомів. Головною метою є засвоєння техніки виконання, а не ефективність її застосування в складних умовах. Робота над тактичним мисленням. Хоча тактичні дії борців обмежені, тренери поступово привчають спортсменів до аналізу дій суперника, вибору позиції для атаки або захисту.

Психологічна складова змагань відіграє важливу роль на початковому етапі спортивної кар'єри борців. Молоді спортсмени часто стикаються з такими викликами, як тривога, страх перед поразкою, невпевненість у своїх силах. Основними напрямками психологічної підготовки є: подолання страху та тривожності; під час перших змагань важливо створити для борців позитивний емоційний фон. Тренери повинні мотивувати спортсменів на зосередженість на процесі, а не на результаті.

Формування позитивного досвіду. Незалежно від результатів, молодий борець має відчувати, що його участь є успіхом. Це сприяє збереженню інтересу до боротьби та розвитку впевненості у своїх силах.

Підтримка психологічної стійкості. Здатність зберігати концентрацію під час напружених моментів поєдинку розвивається поступово через регулярну участь у змаганнях. Види змагань для борців початкового рівня. Для початківців використовуються змагання, які максимально адаптовані до

їхнього рівня підготовленості тренувальні турніри. Проводяться в межах однієї секції чи спортивного клубу та слугують для ознайомлення зі змагальним процесом.

Місцеві змагання. Організуються на районному чи міському рівні. Вони дозволяють борцям відчувати змагальний ритм і зустрітися з суперниками з інших команд.

Дитячо-юнацькі турніри. Турніри цього формату сприяють підвищенню мотивації молодих спортсменів і дозволяють їм брати участь у більш організованих змаганнях.

На початковому етапі оцінка виступів молодих борців ґрунтується не лише на результатах поєдинків, але й на інших критеріях, таких як: технічна правильність; чи виконує борець технічні дії згідно з вимогами тренера.

Рівень активності. Наскільки активно спортсмен ініціює дії під час боротьби. Реакція на дії суперника. Здатність адекватно реагувати на технічні та тактичні дії опонента.

Психологічна стабільність. Як борець поводить себе у складних ситуаціях, наприклад, за несприятливого рахунку.

Змагальна діяльність на початковому етапі є не лише важливим елементом спортивного розвитку, але й інструментом, що дозволяє тренерам краще зрозуміти потреби кожного спортсмена. Результати виступів використовуються для коригування тренувальної програми, акценту на певних техніко-тактичних чи фізичних аспектах.

Змагальна діяльність на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення має свої унікальні риси, зумовлені віковими особливостями, рівнем фізичної та технічної підготовленості борців. Її головне завдання полягає в поступовому введенні спортсменів у змагальне середовище, формуванні базового змагального досвіду та розвитку психологічної стійкості. Правильна організація змагань на цьому етапі сприяє гармонійному розвитку молодих борців і створює міцний фундамент для подальших спортивних досягнень.

## Висновки до розділу 1

У першому розділі досліджено теоретичні основи тренувального процесу борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення. Цей етап є фундаментальним для закладення основ фізичного, технічного, тактичного та психологічного розвитку спортсменів, що зумовлює важливість правильного підходу до організації тренувань та змагань.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що методи і засоби тренування в групах початкової підготовки повинні відповідати віковим та фізіологічним особливостям дітей. Основна увага приділяється гармонійному розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація та гнучкість, які є основою для успішного опанування базових технічних прийомів. Особливий акцент робиться на поетапному ускладненні вправ та поступовому підвищенні навантажень, що сприяє уникненню перенапруження та травматизму.

Послідовність засобів і методів тренування має вирішальне значення на цьому етапі підготовки. Вона повинна забезпечувати баланс між розвитком фізичних здібностей і вивченням базових технічних елементів боротьби. Важливою складовою є інтеграція ігрових методик, які підвищують мотивацію дітей та сприяють їхньому емоційному задоволенню від тренувального процесу.

Фактори, що визначають спортивну діяльність борців вільного стилю, охоплюють широкий спектр аспектів: фізичний, техніко-тактичний, психологічний, соціальний та мотиваційний. Успішний розвиток кожного з цих компонентів вимагає системного та комплексного підходу. На початковому етапі тренери мають акцентувати увагу на формуванні стійкої мотивації до занять спортом, вихованні дисципліни, розвитку впевненості у своїх силах та формуванні базових навичок командної взаємодії, які відіграють важливу роль у змагальній діяльності.

Особливе місце в структурі підготовки молодих борців займає їхня змагальна діяльність. Для початківців вона виконує функцію не лише перевірки рівня підготовки, а й адаптації до умов спортивної боротьби. Змагання сприяють формуванню психологічної стійкості, розвитку емоційного самоконтролю та вміння приймати швидкі рішення в умовах стресу. Участь у змаганнях дозволяє спортсменам отримати перший досвід аналізу дій суперника, розвиває тактичне мислення та допомагає тренерам визначити сильні й слабкі сторони своїх вихованців.

Важливо зазначити, що змагальна діяльність молодих борців має відповідати їхньому рівню підготовленості. На початковому етапі використовуються навчально-тренувальні зустрічі та місцеві турніри, які проводяться в комфортних для спортсменів умовах. Основними критеріями успішності виступів на цьому етапі є правильність виконання базових технічних прийомів, активність у поєдинку, вміння адаптуватися до дій суперника та емоційна стійкість.

Підсумовуючи, можна зазначити, що початковий етап багаторічного спортивного удосконалення борців вільного стилю вимагає системного, поетапного підходу до організації тренувального процесу. Важливість цього етапу зумовлена необхідністю створення міцної основи для подальшого спортивного зростання. Грамотно підібрані методи і засоби тренувань, правильно організована змагальна діяльність та увага до психологічних і соціальних аспектів сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості спортсмена.

Результати аналізу вказують на те, що початковий етап є критично важливим для закладання фундаменту спортивної майстерності. Він визначає не лише техніко-тактичну підготовленість борців, але й їхнє ставлення до спорту, мотивацію, психологічну стійкість і здатність працювати в команді. Таким чином, досягнення довгострокових результатів у боротьбі вільного стилю багато в чому залежить від ефективності роботи на цьому етапі.

## **РОЗДІЛ II. ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАНЬ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

### **2.1. Аналіз рівня підготовленості борців вільного на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення**

Початковий етап багаторічного спортивного удосконалення є визначальним для подальшого розвитку борця вільного стилю, оскільки саме на цьому етапі закладаються основи технічної, фізичної, тактичної та психологічної підготовленості. Цей етап є критичним для формування базових навичок, які стануть основою для подальших досягнень у боротьбі. Важливо розуміти, що ефективність спортивної підготовки на цьому етапі безпосередньо впливає на швидкість адаптації до високих навантажень на наступних етапах.

У зв'язку з цим необхідно ретельно аналізувати рівень підготовленості борців, щоб не лише оцінити поточний стан, але й виявити потенційні можливості для подальшого вдосконалення.

Фізична підготовленість є основою для розвитку спеціальних борцівських навичок. У цьому підрозділі ми розглянемо ключові компоненти фізичної підготовки борців вільного стилю, зокрема: загальну фізичну підготовленість, силу, витривалість, швидкість, гнучкість та координацію.

Загальна фізична підготовленість борця на початковому етапі є першочерговим завданням для розвитку інших фізичних якостей. Вона включає розвиток таких базових фізичних компонентів, як загальна сила, витривалість і швидкість. Це дозволяє борцям виконувати технічні прийоми та швидко адаптуватися до навантажень на килимі. Тренування загальної фізичної підготовленості включають вправи на розвиток сили, стійкості і швидкості, а також кардіонавантаження для покращення аеробної

витривалості. Основним завданням на цьому етапі є створення міцної фізичної бази для подальшого розвитку спеціальних навичок.

Оцінка фізичної підготовленості. Розвиток сили. Сила є важливим фактором у боротьбі, оскільки вона забезпечує здатність борця утримувати суперника в контрольованій позиції, виконувати різні технічні прийоми і захистити себе. На початковому етапі тренувань борці працюють над розвитком базової сили, яка включає вправи на основні м'язові групи (верхня частина тіла, ноги, корпус). Силкові тренування для борців мають бути інтенсивними та різноманітними, включаючи вправи на розтягування та ізометричні навантаження.

Тренування сили: Це можуть бути вправи на тренажерах, вільних вагах, а також функціональні вправи, що сприяють розвитку загальної сили, яка є необхідною для подальшого освоєння спеціальних силових прийомів.

Сила для боротьби: Для вільної боротьби важливо розвивати не тільки загальну силу, але й так звану спеціальну силу, тобто здатність використовувати м'язи в специфічних для боротьби рухах. Це вимагає вправ на базові технічні прийоми, які допомагають борцю боротися з опором і захищатися від атак суперника.

Розвиток витривалості. Витривалість у боротьбі включає як аеробну, так і анаеробну витривалість, що дозволяє борцю працювати на килимі на протязі тривалих періодів без втрати ефективності. Для борців важливою є здатність відновлювати сили і працювати з високим рівнем інтенсивності протягом усього поєдинку.

Спортсмени, що розвивають витривалість, характеризуються підвищеним периферичним судинним опором, підвищеним тонусом венозних судин стегна і гомілки, великих артерій стегна, і навіть переважанням тонусу дрібних артерій над тонусом великих артерій нижніх кінцівок. Спортсмени, що розвивають силову витривалість, характеризуються нормальним периферичним судинним опором, підвищеним тонусом венозних судин стегна та гомілки, зниженим тонусом

судин правої кінцівки, у них також відзначається асиметрія максимальної швидкості швидкого наповнення та середньої швидкості повільного наповнення [13].

Визначення спеціальної витривалості, як і визначення загальної витривалості в більшості вивчених нами авторів практично є подібними. Здатність борця у цих умовах протистояти втомі, вести боротьбу з високою інтенсивністю, правильно виконувати тактико-технічні дії називається спеціальною витривалістю.

Здатність борця вести сутичку у межах часу, у максимально швидкому темпі при швидкому відновленні органів дихання та серцево-судинної діяльності потребує спеціальної витривалості. Під спеціальною витривалістю слід розуміти здатність тривалий час підтримувати ефективну працездатність у певному вигляді рухової діяльності [20].

У спеціальній літературі представлено, вік 13-14 років та в 14-15 та з 16-17 років є сприятливим для цілеспрямованого розвитку витривалості. У розвитку фізичної витривалості хлопчики середнього рівня розвитку різного віку перевершують акселератів, але достовірність цих відмінностей спостерігається у 12, 13 та 17 років, і вони перевершують ретардантів у 13-15 років, у 16 та 17 років результати практично ідентичні. Акселерати мають рівень витривалості, що поступається одноліткам, але у 13-14 років, відбувається збільшення цієї можливості [41]. Стабілізація припадає переважно у вікові періоди: 12-13, 15-16 та 16-17 років [35].

Під працездатністю борця можна розуміти здатність людини досягати найвищого ефекту (результату) при реалізації запланованої мети у вправах, де різкі та значні перепади інтенсивності змінюються паузами для відпочинку, а зміна або посилення різної тривалості дій різної форми та характеристики чергуються [34].

Аеробна витривалість: Це витривалість для тривалих навантажень, яка важлива для підтримки високого рівня працездатності в ході поєдинку.

Анаеробна витривалість для борців характеризується здатністю працювати на високих інтенсивностях протягом коротких періодів часу, що є критично важливим для проведення атак і здійснення швидких маневрів на килимі.

У навчально-методичній літературі висвітлено рекомендації підвищення рівня витривалості у борців. Засоби розвитку витривалості у борців вільного стилю мають найефективніше впливати на вдосконалення роботи вегетативних систем організму та сприяти зміцненню їхнього здоров'я. Навантаження, що застосовуються у навчально-тренувальному процесі борців вільного стилю, повинні відповідати індивідуальним можливостям спортсменів. Інтенсивні тренувальні навантаження, спрямовані на розвиток витривалості, можуть проводитися лише за наявності попередньої підготовки із застосуванням тривалої роботи помірної інтенсивності. У заняттях із борцями не рекомендується передчасне застосування тренувальних навантажень високої інтенсивності - на рівні порога анаеробного обміну (ПАНО) та вище [24; 25; 46].

У боротьбі основними факторами, що визначають спрямованість роботи над розвитком та вдосконаленням спеціальної витривалості, є такі: тривалість змагальної сутички; максимально можлива кількість сутичок протягом змагань; силове протиборство з максимальним навантаженням де поперемінно включаються практично всі м'язові групи [4].

Як основні засоби розвитку спеціальної витривалості у борців рекомендують використовувати два режими роботи:

1. Переважна спрямованість для підвищення ємності гліколізу. Тривалість вправ 1,5-2 хвилини, кількість повторень у серії – 3. Інтенсивність роботи близька до максимальної. Інтервал відпочинку після першого повторення – 2 хвилини, після другого – 1 хвилина. Інтервали відпочинку між серіями 15-20 хвилин, залежно від вагової категорії борця. Зі збільшенням ваги час має збільшуватися. Крім того, в останніх повтореннях

серій можна використовувати ускладнення дихання (спеціальні маски) аж до його затримки.

2. Переважна спрямованість на підвищення потужності гліколізу. Час одного повторення 30-50 секунд, кількість повторень у серії – 3, час відпочинку між повтореннями – 1,5-2 хвилини. Кількість серій – не більше 4-х. Інтервали відпочинку між серіями 15-20 хвилин залежно від вагової категорії борця. Зі збільшенням ваги час має збільшуватися [15].

Швидкість і маневреність. Швидкість в боротьбі є важливою, оскільки дозволяє борцю швидко змінювати позицію, атакувати та захищатися. Вона включає як швидкість реакцій, так і швидкість виконання технічних прийомів. Оцінка швидкості виконання базових елементів боротьби дозволяє тренерам зрозуміти, чи є у спортсмена здатність швидко реагувати на дії суперника, чому слід приділяти увагу в процесі тренувань, а також коригувати інтенсивність роботи в залежності від результатів.

Реакція і маневреність: Швидкість реакції є важливим елементом тренування на початковому етапі. Завданням тренера є розвиток не лише загальної швидкості, а й швидкості спеціальних рухів для боротьби, таких як кидки, переводи, швидка зміна позицій на килимі.

Гнучкість і координація. Гнучкість необхідна для виконання складних технічних прийомів, а також для зниження ризику травм. Вона дозволяє борцю адаптуватися до різних ситуацій на килимі та виконувати рухи, що вимагають великої рухливості.

Розтягування і мобільність. Вправи на розтягування допомагають підтримувати оптимальний рівень гнучкості для борців, що дозволяє не лише виконувати складні технічні елементи, а й уникати травм.

Оцінка технічної підготовленості. Технічна підготовленість є одним з найважливіших аспектів вільної боротьби, оскільки вона визначає здатність спортсмена ефективно виконувати різноманітні технічні прийоми, маніпулювати тілом у поєдинку і приймати тактичні рішення в реальному часі. Оцінка технічної підготовленості борців вільного стилю на початковому

етапі спортивного удосконалення передбачає комплексний підхід, який включає як аналіз рівня освоєння основних технічних елементів боротьби, так і здатність їх правильно і ефективно застосовувати у конкретних умовах змагань.

Основи технічної підготовленості. Технічна підготовленість борця включає набір базових навичок і рухів, таких як захвати, переведення у партер, контрприйоми, утримання і техніки для атакування суперника. Для борця початкового етапу важливо сформувавши правильну техніку виконання основних прийомів та засвоєння принципів їх комбінування.

На початковому етапі тренувань основна увага повинна бути зосереджена на вивченні основних прийомів і рухів:

- захвати та утримання: уміння виконувати ефективні захвати, застосовувати їх у різних ситуаціях, контролюючи рухи суперника.
- перекиди і переведення в партер: засвоєння технік, які дозволяють перевести суперника на килим, де він має менше шансів для маневру, підвищуючи ймовірність перемоги.
- контрприйоми: здатність правильно відреагувати на дії суперника і використати його помилки для створення можливості для атаки.

Оцінка технічної підготовленості на цьому етапі повинна включати в себе не лише правильність виконання цих прийомів, але й рівень впевненості і швидкості їх виконання під час тренувальних і змагальних умов.

Вивчення і відпрацювання технічних прийомів у різних варіантах. Технічна підготовленість не обмежується лише освоєнням окремих прийомів. Важливо також вміти комбінувати ці елементи в різних ситуаціях. Оцінка цього аспекту технічної підготовленості полягає в тому, наскільки добре борець здатний адаптувати своє виконання технічних прийомів до конкретних умов сутички. Адаптація до стилю суперника: здатність вибирати і застосовувати ті чи інші прийоми в залежності від сил і слабкостей суперника. Різноманітність технічних прийомів: оцінка рівня володіння

різними варіантами технік. Чим більше варіантів технічних елементів борець освоїв, тим більші шанси на успішне застосування їх у різних ситуаціях.

Оцінка технічної підготовленості через виконання на тренуваннях і змаганнях.

Технічну підготовленість можна оцінювати не лише через тренувальні показники, а й через результативність застосування технічних прийомів під час змагань. Спостереження за виконанням техніки в умовах реальних поєдинків дає точне уявлення про готовність борця.

Спостереження за виконанням технічних прийомів. Технічна ефективність: наскільки ефективно борець використовує свої знання під час боротьби. Це можна оцінювати через кількість успішно виконаних прийомів, що дозволяють контролювати супротивника або здобувати перемогу.

Реакція на змінювану ситуацію: здатність борця адаптувати свою техніку під час зміни ситуації на килимі, враховуючи стратегію суперника, тактичні ходи і фізичні навантаження.

Використання технічних прийомів у сутичках. У сутичках борець не завжди може виконати свої улюблені технічні прийоми. Важливо вміти використовувати альтернативні прийоми в залежності від того, як розвивається поєдинок. Оцінка технічної підготовленості на цьому етапі повинна враховувати: вміння використовувати тактичні схеми: здатність борця ефективно змінювати стратегію залежно від дій суперника. Це може включати у себе зміну темпу бою, застосування захисту або контратак; Структура атаки: вміння побудувати атаку таким чином, щоб вона була багатокомпонентною і важко передбачуваною для суперника. Включення в атаки різноманітних технічних прийомів підвищує шанси на перемогу.

Оцінка психологічної підготовленості борців. Оцінка психологічної підготовленості борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення є важливою складовою, оскільки психологічні якості впливають на ефективність виконання технічних і тактичних завдань, а також на загальний результат в змаганнях. У боротьбі не тільки фізична

сила і технічні навички мають значення, але й здатність борця діяти в умовах стресу, швидко реагувати на зміни в ситуації на килимі, управляти емоціями та підтримувати мотивацію на високому рівні. Психологічна підготовленість також включає здатність до самоконтролю, віру в свої сили, стійкість до поразок, а також вміння діяти відповідно до стратегії, навіть коли ситуація в поєдинку змінюється на користь суперника. Умовно можна робити оцінку за такими параметрами.

Мотивація і цілеспрямованість. Мотивація є однією з основних психологічних складових, що визначає здатність борця досягати високих результатів. Вона є рушійною силою, що сприяє досягненню особистих і командних цілей, а також підвищенню стійкості до труднощів і стресових ситуацій. На початковому етапі важливо сформувати позитивне ставлення до тренувань та змагань, а також створити систему короткострокових і довгострокових цілей, що дозволить борцеві відчувати досягнення і підтримувати високий рівень мотивації.

Мотивація борця може бути внутрішньою (бажання досягти високих результатів) або зовнішньою (визнання з боку тренерів, батьків, досягнення матеріальних благ). Розуміння цих аспектів важливе для корекції мотиваційних процесів у тренувальному процесі. Проте саме внутрішня мотивація є ключем до довготривалого спортивного розвитку.

Самовпевненість і віра в себе. Самовпевненість визначає, наскільки борець вірить у свої можливості та здатність досягти поставлених цілей. Високий рівень самовпевненості дозволяє борцю залишатися стійким навіть у важких ситуаціях на змаганнях, ефективно протистояти психологічному тиску з боку суперника та самостійно приймати рішення під час сутичці.

У той же час, низький рівень самовпевненості може стати перешкодою для нормального розвитку борця, оскільки негативно позначається на виконанні технічних прийомів і прийнятті важливих тактичних рішень. Важливо, щоб тренер не тільки формував фізичну і технічну підготовленість,

але й активно працював над розвитком самовпевненості у спортсмена через позитивні підкріплення та емоційну підтримку.

Емоційна стійкість і стресостійкість. У боротьбі, як і в інших видах спорту, емоційна стійкість є критично важливою. Вона дозволяє борцеві залишатися зібраним і фокусуватися на виконанні своїх завдань навіть під час стресових ситуацій. Підготовка до змагань включає розвиток здатності до швидкої адаптації до умов стресу, збереження спокою навіть у найскладніших моментах бою.

Одним із головних завдань тренера є створення умов для розвитку цієї якості в тренувальному процесі. Це може включати методи релаксації, вивчення технік управління емоціями, а також створення стресових ситуацій в тренуваннях, щоб борець звикав до емоційного навантаження.

Витривалість до психологічних навантажень. Психологічна витривалість борця проявляється в його здатності витримувати психологічне навантаження, яке супроводжує тренування та змагання. Вона дозволяє борцю діяти з високою ефективністю, навіть коли він перебуває під тиском, відчуває втому або стикається з негативними емоціями. Формування психологічної витривалості включає в себе техніки саморегуляції, що допомагають борцю зберігати концентрацію та виконувати необхідні технічні прийоми, навіть коли ситуація на килимі стає складною.

Психологічна підготовка до поразок. Оскільки поразки є неминучою частиною спортивної кар'єри, важливо навчити борця правильно реагувати на невдачі. Психологічна підготовка до поразок допомагає борцю зберегти мотивацію навіть після невдалих результатів. Важливо, щоб борець сприймав кожную поразку як досвід для вдосконалення, а не як кінець своєї спортивної кар'єри.

Тренерська підтримка є ключовим елементом цього процесу. Він повинен допомогти спортсмену правильно проаналізувати поразку, виявити слабкі місця і використати невдачу для подальшого розвитку.

Психологічні методи тренування борців. Для розвитку психологічної підготовленості використовуються різні методи, серед яких можна виділити такі.

Візуалізація – це метод, при якому борець уявляє себе в різних ситуаціях на килимі і тренується у вирішенні різноманітних бойових ситуацій.

Медитація та релаксація – ці методи допомагають борцю знизити рівень стресу, полегшити психологічне навантаження під час змагань і підтримувати концентрацію.

Психологічне підкріплення – важливим є надання емоційної підтримки під час тренувань, яке дозволяє борцеві відчувати себе впевненим і підготовленим до змагань.

Оцінка технічної підготовленості борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення

Технічна підготовленість є одним з найважливіших аспектів вільної боротьби, оскільки вона визначає здатність спортсмена ефективно виконувати різноманітні технічні прийоми, маніпулювати тілом у сутичці і приймати тактичні рішення в реальному часі. Оцінка технічної підготовленості борців вільного стилю на початковому етапі спортивного удосконалення передбачає комплексний підхід, який включає як аналіз рівня освоєння основних технічних елементів боротьби, так і здатність їх правильно і ефективно застосовувати у конкретних умовах змагань.

Основи технічної підготовленості. Технічна підготовленість борця включає набір базових навичок і рухів, таких як захвати, переведення у партер, контрприйоми, утримання і техніки для атакування суперника. Для борця початкового етапу важливо сформувати правильну техніку виконання основних прийомів та засвоєння принципів їх комбінування.

Оцінка базових технічних навичок. На початковому етапі тренувань основна увага повинна бути зосереджена на вивченні основних прийомів і рухів: захвати та утримання: уміння виконувати ефективні захвати,

застосовувати їх у різних ситуаціях, контролюючи рухи суперника; перекиди і переведення в партер: засвоєння технік, які дозволяють перевести суперника на килим, де він має менше шансів для маневру, підвищуючи ймовірність перемоги; контрприйоми: здатність правильно відреагувати на дії суперника і використати його помилки для створення можливості для атаки.

Оцінка технічної підготовленості на цьому етапі повинна включати в себе не лише правильність виконання цих прийомів, але й рівень впевненості і швидкості їх виконання під час тренувальних і змагальних умов.

Вивчення і відпрацювання технічних прийомів у різних варіантах. Технічна підготовленість не обмежується лише освоєнням окремих прийомів. Важливо також вміти комбінувати ці елементи в різних ситуаціях. Оцінка цього аспекту технічної підготовленості полягає в тому, наскільки добре борець здатний адаптувати своє виконання технічних прийомів до конкретних змагальних умов. Адаптація до стилю суперника: здатність вибирати і застосовувати ті чи інші прийоми в залежності від сил і слабкостей суперника. Різноманітність технічних прийомів: оцінка рівня володіння різними варіантами технік. Чим більше варіантів технічних елементів борець освоїв, тим більші шанси на успішне застосування їх у різних ситуаціях.

Оцінка технічної підготовленості через виконання на тренуваннях і змаганнях. Технічну підготовленість можна оцінювати не лише через тренувальні показники, а й через результативність застосування технічних прийомів під час змагань. Спостереження за виконанням техніки в умовах реальних поєдинків дає точне уявлення про готовність борця.

Спостереження за виконанням технічних прийомів. Технічна ефективність: наскільки ефективно борець використовує свої знання під час боротьби. Це можна оцінювати через кількість успішно виконаних прийомів, що дозволяють контролювати супротивника або здобувати перемогу.

Реакція на змінювану ситуацію: здатність борця адаптувати свою техніку під час зміни ситуації на килимі, враховуючи стратегію суперника, тактичні ходи і фізичні навантаження.

Використання технічних прийомів у сутичках. У сутичках борець не завжди може виконати свої улюблені технічні прийоми. Важливо вміти використовувати альтернативні прийоми в залежності від того, як розвивається поєдинок. Оцінка технічної підготовленості на цьому етапі повинна враховувати: вміння використовувати тактичні схеми: здатність борця ефективно змінювати стратегію залежно від дій суперника. Це може включати у себе зміну темпу бою, застосування захисту або контратак; структура атаки: вміння побудувати атаку таким чином, щоб вона була багатокомпонентною і важко передбачуваною для суперника. Включення в атаку різноманітних технічних прийомів підвищує шанси на перемогу.

## **2.2. Оцінка факторів, що впливають підготовку борців вільного на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення**

Підготовка борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення є складним і багатогранним процесом, в якому взаємодіють численні фактори. Вони визначають не лише фізичну форму та технічні навички спортсмена, але й його психологічний стан, соціальну середу та рівень мотивації. Оцінка цих факторів є необхідною для розробки ефективної тренувальної програми, яка дозволяє максимізувати потенціал борця.

Генетичні фактори та їхній вплив на розвиток борця. Генетика є основою фізичних можливостей спортсмена. Фізичні особливості, такі як швидкість реакції, м'язова маса, сила та витривалість, часто залежать від спадкових рис. Спортивний генетичний потенціал важливий вже на початковому етапі тренувань, оскільки він може визначати швидкість

адаптації організму до фізичних навантажень, а також успішність освоєння технічних елементів.

Наприклад, високий рівень швидкості й силових показників може прискорити процес освоєння основних технічних елементів боротьби, таких як захвати, контрзаходи, елементи переходів між позами. Однак важливо розуміти, що генетична схильність до певних спортивних здібностей може бути реалізована лише через правильну методику тренування. Врахування індивідуальних фізичних даних борця вимагає від тренера професіоналізму в адаптації тренувальної програми під конкретного спортсмена. Генетичний потенціал дає можливість розвивати природні здібності, проте саме тренування визначають досягнення у боротьбі.

Вплив соціального середовища. Соціальне середовище, у якому перебуває борець на початковому етапі, має величезний вплив на його розвиток і досягнення. Сім'я, тренери, колеги, однодумці, спортивна школа – усі ці фактори формують ставлення спортсмена до тренувань, дисципліни та самовдосконалення. Соціальна підтримка є важливим джерелом мотивації, яке може позитивно впливати на бажання борця працювати і досягати високих результатів.

Особливу роль у формуванні мотивації відіграють тренери, які не лише навчають технічним аспектам боротьби, але й виступають наставниками в особистому розвитку борця. Підтримка з боку тренера, заохочення до самовдосконалення, а також корекція поведінки у складних ситуаціях дозволяють спортсмену більш ефективно долати труднощі, що виникають під час тренувального процесу.

Проте соціальне середовище має як позитивні, так і негативні аспекти. Наприклад, негативний вплив можуть мати відсутність підтримки з боку родини або недружнє ставлення однокласників. У таких випадках спортсмен може зіткнутися з психологічними труднощами, такими як зниження впевненості в собі або зниження мотивації для продовження тренувань.

Психологічна підготовленість. Психологічна підготовленість спортсмена на початковому етапі розвитку є надзвичайно важливим аспектом. На цьому етапі борець не лише засвоює базові технічні навички, але й вчиться працювати зі своїми емоціями, долати внутрішні сумніви і концентруватися на результатах. Сформоване у дитинстві ставлення до труднощів та поразок має велике значення для майбутніх досягнень.

Важливим компонентом психологічної підготовки є розвиток внутрішньої мотивації до перемоги. На початковому етапі спортсмен часто потребує допомоги тренера в усвідомленні своєї мети, розвитку впевненості та збереженні позитивного настрою під час труднощів. Це включає в себе формування довгострокових цілей, які спортсмен прагне досягнути, а також короткострокових, що дають змогу відчувати прогрес.

Борці, які здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, продемонструють кращі результати на змаганнях, оскільки вони зможуть зберігати концентрацію на виконанні технічних елементів, навіть якщо зіткнуться з непередбачуваними труднощами.

Вік та фізіологічні особливості. Фізіологічні характеристики та вік спортсмена безпосередньо впливають на його тренувальний процес і результати. Вік борця визначає специфіку навантажень, які можуть бути йому корисними, а також необхідні для розвитку різних фізичних якостей. Від цього залежить, які саме аспекти тренувальної програми повинні бути пріоритетними: розтягування, розвиток сили або витривалості.

На початковому етапі тренувань (в дитячому та підлітковому віці) акцент робиться на розвитку базових фізичних якостей: сили, гнучкості, швидкості. В цей період важливо закласти фундамент для подальшого розвитку спортивної майстерності. Діти повинні навчитись технічним основам боротьби, правильно формувати рухи та зміцнювати фізичне здоров'я.

У більш старшому віці, після 14-15 років, тренування повинні бути орієнтовані на вдосконалення конкретних технік боротьби, нарощування

силових показників, підвищення витривалості і покращення тактичних навичок. В цей період організм вже має певну фізичну базу, і тренувальний процес може ставати більш інтенсивним.

Фізіологічні особливості також мають велике значення для програмування навантажень. Наприклад, під час тренувань потрібно враховувати індивідуальні особливості будови тіла борця, його здатність до нарощування м'язової маси чи здатність витримувати великі фізичні навантаження. Ці фактори повинні впливати на вибір тренувальних вправ, кількість повторів і інтервали відпочинку.

Рівень тренерської майстерності. Безумовно, одним з найбільш важливих факторів, що визначають успіх спортсмена, є тренер. Кваліфікація, досвід та педагогічний підхід тренера мають вирішальне значення для підготовки борця на початковому етапі. Саме тренер визначає, які методи та засоби тренування повинні застосовуватись для кожного конкретного спортсмена, враховуючи його індивідуальні особливості та потреби.

Успішний тренер не тільки має глибокі знання техніки боротьби, але й здатен знаходити індивідуальний підхід до кожного спортсмена, підтримувати його психологічний стан та коригувати тренувальний процес у разі необхідності. Окрім того, тренер повинен бути здатним виявляти сильні та слабкі сторони борця, направляючи його розвиток в правильному напрямку, щоб уникнути травм і перегрузок.

Професійний тренер також бере участь у формуванні загальної мотивації спортсмена, виступаючи як наставник і підтримка на шляху до змагань. Його роль у психологічній підготовці спортсмена не менш важлива, ніж його роль у фізичній підготовці.

Матеріально-технічне забезпечення. Матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу – ще один важливий аспект, який має великий вплив на підготовку борців. В умовах недостатньої матеріальної бази спортсмен може зіткнутися з обмеженнями у можливості тренуватися на сучасних тренажерах або отримати необхідне спортивне спорядження.

Високоякісні тренувальні майданчики, килими для боротьби, тренажери та спеціалізоване спортивне обладнання дозволяють тренуватися ефективніше, мінімізуючи ризик травм. Всі ці фактори допомагають створити комфортні умови для тренувань, що в свою чергу сприяє кращим результатам.

Між тим, недостатнє фінансування може призвести до того, що спортсмену доведеться тренуватися в обмежених умовах, що може вплинути на якість тренувань і, відповідно, на підготовку до змагань.

Харчування, відновлення та здоров'я. Один з ключових факторів, що визначають успіх на тренувальному етапі – це збалансоване харчування і грамотний підхід до відновлення після тренувальних навантажень. Для борців вільного стилю особливо важливо споживати достатню кількість калорій, щоб підтримувати високий рівень енергії. Відповідне харчування сприяє кращому росту м'язів, відновленню сил після важких тренувань та забезпечує необхідну витривалість для змагань.

Здоров'я спортсмена має вирішальне значення, оскільки навіть незначні травми або переривання тренувань можуть суттєво знизити ефективність підготовки. Тому важливо не лише тренуватися, але й правильно відновлюватися – через масажі, фізіотерапію, відпочинок, а також виконання вправ для зміцнення і підтримки здоров'я.

## **Висновки до розділу 2**

Розділ 2 розкриває ключові аспекти підготовки борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення, зокрема через аналіз рівня підготовленості та оцінку факторів, що впливають на ефективність тренувального процесу.

У підрозділі 2.1 було проведено аналіз рівня підготовленості борців вільного стилю, де виявлено важливість комплексного підходу до оцінки фізичних, технічних та психологічних складових підготовки спортсменів. Оцінка рівня підготовленості дозволяє визначити слабкі та сильні сторони борців, що є основою для коригування тренувальних програм. Для досягнення високих результатів на змаганнях на початковому етапі важливо фокусуватися на розвитку базових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість і гнучкість, а також на освоєнні основних технічних прийомів боротьби.

У підрозділі 2.2 була здійснена оцінка факторів, що впливають на підготовку борців, серед яких харчування, відновлення, умови тренувань, а також психологічні аспекти. Важливим є створення оптимальних умов для тренувань, які включають належне забезпечення технічними засобами та ефективне використання інфраструктури. Одним із головних аспектів, що значно впливає на результати підготовки, є харчування і відновлення, оскільки саме ці фактори забезпечують організм борця необхідними ресурсами для досягнення високих результатів і запобігають перенавантаженню.

У загальному висновку можна стверджувати, що для успішної підготовки борців на початковому етапі спортивного удосконалення необхідно враховувати всі аспекти їх розвитку: фізичну, технічну, психологічну підготовленість та зовнішні умови тренувального процесу. Оцінка рівня підготовленості і факторів, що на нього впливають, є важливими інструментами для побудови ефективних тренувальних програм, які дозволяють досягти максимальних результатів і мінімізувати ризик травм.

## **РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ БАГАТОРІЧНОГО СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ**

### **3.1. Обґрунтування методики підвищення рівня підготовленості борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення**

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилося у п'ять етапів:

Перший етап (травень-червень 2024 року) - теоретичний - було проведено аналіз та узагальнення літературних джерел, зміст яких, так чи інакше, відображало цікаві для нас аспекти досліджуваної проблеми. В результаті цієї роботи було визначено мету та завдання роботи та встановлено основні способи їх вирішення. Нами проаналізовано понад 70 літературних джерел.

Другий етап (липень – серпень 2024 року) – нами було проведено анкетування. В анкетуванні взяли участь 30 спортсменів початкового етапу багаторічної спортивної підготовки. Анкетування проводилося з виявлення найбільш ефективних захисних дій у вільній боротьбі.

Третій етап (вересень – жовтень 2024 року) полягав у проведенні педагогічного експерименту. Експеримент проводився з метою перевірити ефективність розробленої методики вдосконалення захисних техніко-тактичних дій у борців вільного стилю.

Експеримент проводився у місті Хмельницькому на базі Обласного центру фізичного виховання учнівської молоді, в якому взяли участь 17 борців віком 10-12 років. Усі спортсмени мали 1 розряд. На початку дослідження було проведено контрольні сутички, у ході яких було визначено поточні середні параметри змагальної діяльності. За результатами контрольних сутичок було сформовано контрольну та експериментальну

групу. У навчально-тренувальний процес експериментальної групи було впроваджено розроблену методику тренувань, за якою борці займалися протягом трьох місяців по 20 хвилин наприкінці кожного тренування. В іншому програми підготовки контрольної та експериментальної груп збігалися. Усього борці займалися 6 разів на тиждень. Наприкінці експерименту між борцями контрольної та експериментальної групи проводилися контрольні сутички.

Четвертий етап (листопад – грудень 2024 року) - узагальнення отриманих даних, обробка результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики, аналіз результатів експерименту та остаточне оформлення кваліфікаційної роботи.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- аналіз літературних джерел;
- анкетування;
- педагогічне спостереження;
- контрольне тестування;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

1. Аналіз літературних джерел. Аналіз літературних джерел був використаний з метою збору інформації для визначення теми дослідження її актуальності та порівняння існуючих результатів досліджень. Завдяки цьому методу нам вдалося раціонально оцінювати особливості тренувального процесу боротьби, а також виявити особливості тренування захисних дій, особливості організації тренувального процесу у борців вільного стилю. Усього було проаналізовано понад 50 літературних джерел.

2. Анкетування. Це найбільш поширений метод збору інформації, який передбачає звернення дослідника до певної сукупності людей з питаннями, зміст яких представляє: проблему, що вивчається, на рівні емпіричних індикаторів, їх реєстрацію та статистичну обробку отриманих відповідей, а

також теоретичну інтерпретацію. Анкетування проводилося з виявлення найбільш ефективних захисних дій у вільній боротьбі. В анкетуванні взяли участь 32 спортсмена.

3. Педагогічне спостереження. За допомогою цього методу здійснюється цілеспрямоване сприйняття будь-якого педагогічного явища для отримання конкретних фактичних даних. Метод передбачав споглядальний, пасивний характер та не впливав на досліджувані процеси, не змінював умов, у яких вони протікають, і відрізняється від побутового спостереження конкретністю об'єкта спостереження, наявністю спеціальних прийомів реєстрації явищ і фактів, що спостерігаються. Педагогічне спостереження застосовувалося з виявлення поточних середніх параметрів змагальної діяльності борців. за якими були сформовано контрольну та експериментальну групу.

4. Контрольне тестування. Даний метод дослідження дає можливість за допомогою спеціально підібраних контрольних випробувань оцінити рівень різних сторін підготовленості досліджуваних, а також зміну цього рівня на різних етапах тренувального процесу/ Крім цього, контрольне тестування дозволило вести об'єктивний контроль за динамікою підготовленості спортсменів, виявити переваги або недоліки засобів і методів тренування, що застосовуються. Як контрольне випробування, нами були використані контрольні сутички, в результаті яких фіксувалися класифікаційні бали та середня оцінка за програні техніко-тактичні дії.

5. Педагогічний експеримент. Як основний метод досліджень було обрано педагогічний формувальний експеримент. Цей метод застосовувався для перевірки висунутої гіпотези. Формувальний експеримент за спрямованістю був порівняльний, за умовами проведення - природним. Для участі в експерименті було відібрано 18 спортсменів віком 10-12 років, з яких були сформовані дві групи - контрольна та експериментальна, по 9 осіб у кожній групі. Усі спортсмени мали 1 розряд.

6. Методи математичної статистики. Математичне опрацювання результатів досліджень здійснювалося за допомогою методів математичної статистики. При виборі статистичних методів ми керувалися наявними у нашому розпорядженні посібниками та електронними ресурсами. Відмінності експериментальних даних виявлялися за середніми показниками. Процес математичної обробки матеріалу, отриманого в ході дослідження, здійснювався на комп'ютерах з використанням електронних таблиць Ексель.

### **3.2. Принципи та методи розвитку техніко-тактичних дій борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення**

На сьогоднішній день у спеціалізованих школах за видами боротьби дедалі менше приділяють уваги правильному виконанню захисних та контратакуючих техніко-тактичних дій, що призводить до погіршення спортивних результатів.

З метою виявлення найбільш ефективних захисних дій у вільній боротьбі ми провели анкетування, кількісний та якісний склад якого становив 32 респондентів

Нами було виявлено, що 50% опитаних респондентів використовують до оборонній тактиці лише у разі необхідності утримання переваги у балах. Значно менша кількість опитаних борців (26,6%) намагаються не вдаватися до оборонної тактики, а вважають за краще атакувати свого суперника, 23,4% спортсменів вважають за краще поєднувати оборонну тактику з наступальною і міняти її під час самої сутички в залежності від обставин, що склалися.

Оскільки у вільній боротьбі  $\approx 80\%$  атак посідає виконання кидків і переведення в партер із захопленням ніг, то питання про те, яка захисна дія є найефективнішою при спробі суперника провести прийоми із захопленням

ніг, викликало у нас особливий інтерес. Так 40% опитаних вважають, що найефективнішою дією захисту в цьому випадку буде «відкидання ніг» з подальшим забіганням за спину супернику. 36,7% респондентів віддають перевагу виконанню прийому зворотним хватом за дальнє стегно, а 16,7% - кидку зворотним хватом за тулуб. Найменша кількість респондентів (6,6%) вважають за доцільне виконати кидок прогином захопленням руки та голови зверху («Пістолет»).

Вільна боротьба - це не тільки прийоми, що виконуються із захопленням ніг, тому питання про ефективність інших захисних дій, що виконуються в стійці також є актуальним. Так 40% респондентів вважають, що найбільш ефективними захисними діями є блокуючі захоплення. Менш ефективними прийомами захисту, на думку 33,3%, є прийоми маскування. Найнепопулярнішими захисними діями у стійці є хибні атаки, які не дозволяють супернику зібратися для проведення своєї атаки так вважають 26,7%.

Боротьба у положенні партер також є важливою складовою змагальної сутички. Від уміння боротися у партері залежить, наскільки успішно борець вирішить поставлені йому завдання. Нами встановлено, що 66,6% респондентів частіше використовують захисні дії від перевероту накатом. Значно менше опитаних борців (20%) стверджують, що набагато частіше їм доводиться захищатися від перевероту хресним захопленням ніг, а 13,4% борців важко дати відповідь.

Будь-який захист вимагає певної підготовленості (фізичної, технічної, тактичної, психологічної). В результаті анкетування нами було встановлено, що, на думку 46,6% респондентів, успішність захисних процесів залежить від рівня розвитку технічної підготовленості. Проте 40% респондентів упевнені, що фізична підготовленість буде достатньою, щоб виконувати успішні захисні дії. Лише 13,4% опитаних респондентів погодилися з тим, що успішні захисні дії на змаганнях залежать від симбіозу технічної та фізичної підготовленості та з високим рівнем тактичного мислення спортсмена.

При проведенні анкетування ми виявляли у респондентів особливості відпрацювання захисних дій та часу, які вони приділяють відпрацюванню цих дій при побудові навчально-тренувального процесу.

Нами було встановлено, що на тренуванні захисні дії цілеспрямовано відпрацьовують лише 20% опитаних спортсменів. Це сприяє напрацюванню до автоматизму захисних процесів. Ми переконані, що відпрацьовуючи захисні дії на тренуванні цілеспрямовано, можна впевнено захищатися, а потім самому атакувати. Також було виявлено, що 80% респондентів у навчально-тренувальному процесі не відпрацьовують цілеспрямовано захисні техніко-тактичні.

Також у результаті проведення анкетування нами було виявлено, що захисним діям на тренуванні потрібно приділяти 0,5 години (56,6%), 36,6% відповіли, що 1 години вистачить, а 6,8% борців вважають, що достатньо буде 1,5 години напрацювання захисних дій.

Таким чином, більшості опитаних респондентів так чи інакше доводиться вдаватися до оборонної (захисної) тактики: 50% респондентів вдаються до оборонної тактики з метою утримання переваги в балах, 23,4% спортсменів успішно поєднують захист з атакою під час змагальної сутички. Однак у навчально-тренувальному процесі цілеспрямовану роботу щодо вдосконалення навичок виконання захисних дій здійснюють лише 20% опитаних борців.

Найбільш ефективними захисними діями у вільній боротьбі у положенні стоячи є блокуючі захоплення. У положенні партеру спортсменам найчастіше доводиться захищатись від переворотів накатом.

### **3.3 Впровадження методики методики вдосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на початковому етапі багаторічного спортивного удосконалення**

Під захистом у спортивній боротьбі розуміють сукупність операцій, спрямованих на руйнування атаки суперника. Техніка виконання захисних дій становить один із важливих розділів у процесі підготовки спортсменів-єдиноборців, проте в результаті анкетування нами було встановлено, що цілеспрямовану роботу щодо вдосконалення навичок виконання захисних дій здійснюють лише 20% опитаних борців.

Також в результаті проведеного анкетування були виявлені найбільш ефективні захисні техніко-тактичні дії при боротьбі в положенні «стійка» та атакуючі техніко-тактичні дії, від яких найчастіше доводиться захищатися при боротьбі у положенні «партер», тобто. у положенні лежачи. В основу розробленої методики вдосконалення захисних техніко-тактичних дій у борців вільного стилю використані дані, отримані в ході анкетування та аналізу літературних джерел. Так основним засобом удосконалення блокуючих захоплень стали вправи, що виконуються з партнером, а саме відпрацювання виконання блокуючого захоплення з подальшим виконанням контратакуючої дії. Як основні блокуючі захоплення були обрані: «Захоплення руки збоку-зовні за плече та передпліччя»; «Захоплення шиї зверху та плеча знизу».

Перевага даних захоплень полягає в тому, що виконання їх дозволяє сковувати суперника, з мінімальними витратами сил повністю контролювати його дії, максимально ефективно приходити до виконання дій контратак за рахунок активних дій суперника спрямованих на звільнення від захоплення.

Можливі варіанти виконання контратакуючих дій із захоплення руки збоку-зовні за плече та передпліччя: 1. Кидок через спину; 2. Підсікання; 3. Переведення в партер ривком за руку; 4. Переведення в партер обертанням; 5. Задня підніжка; 6. Прохід у ноги; 7. Зворотна вертушка з переходом на

«млин»; 8. Переведення в партер зависанням; 9. Кидок «Млин»; 10. Кидок прогином з кроком; 11. Кидок підхватом; 12. Переведення в партер під руками [26].

Можливі варіанти виконання контратакуючих дій із захоплення шиї зверху та плеча знизу: 1. Кидок через спину з відхватом; 2. Кидок підхватом; 3. Задня підніжка; 4. Кидок скручуванням убік; 5. Кидок прогином назад; 6. Переворот скручуванням у бік захопленої голови; 7. Прохід у ноги; 8. Збивання на коліна з наступним забіганням за спину; 9. Кидок через плечі; 10. Переведення скручуванням з проходом під руку [26].

Основним засобом для вдосконалення захисних дій у положенні «партер» стало виконання захисних дій від «перевороту накатом» по 30 відрізків тривалістю 30 секунд з інтервалом відпочинку по 30 сек.

Відпрацювання блокуючого захоплення руки збоку-зовні за плече і передпліччя здійснювалася наступним чином: атакуючий борець починав атаку поклавши руку на плече або шию борцю, що атакується, в цей момент атакований виконував блокуюче захоплення. Після чого атакуючий виконував свідомо обумовлену дію, спрямовану на звільнення від захоплення, у відповідь на яку виконувався контратакуючий прийом. Завдання виконувалось серіями по 6-7 повторень на кожному контратакувальну дію. Відпрацювання блокуючого захоплення шиї зверху і плеча знизу здійснювалася наступним чином: атакуючий борець намагався виконати захоплення за ноги, атаковані виконували блокуючи захоплення і виконував контратакуючий прийом у відповідь на дії, здійснені атакуючим борцем з метою звільнення від захоплення. Завдання виконувалось серіями по 6-7 повторень на кожному контратакувальну дію.

Запропонований нами тижневий мікроцикл удосконалення захисних техніко-тактичних процесів у борців вільного стилю передбачав наступне. Так у понеділок планується відпрацювання блокуючого захоплення руки збоку-зовні за плече та передпліччя з подальшим виконанням контратакуючої дії. Відпрацювання блокуючого захоплення шиї зверху та

плеча знизу проводилося у вівторок. Відпрацювання захисних дій у партері здійснювалось по четвергах.

Вівторок. Відпрацювання захоплення руки збоку-зовні за плече та передпліччя з чергуванням контратакуючих дій 6-7 повторень на контратакувальну дію.

Середа. Відпрацювання блокуючого захоплення шиї зверху та плеча знизу з чергуванням контратакуючих дій 6-7 повторень на контратакувальну дію.

Четвер. Ігри в блокуючі захоплення 20 хв. Інтервал відпочинку – 20 с.

П'ятниця. Тренувальні сутички. Змагальний підхід.

Субота Ігри в блокуючі захоплення 20 хв.

Середа та субота є ігровими днями у тижневому тренувальному циклі. У ці дні проводилася рухлива гра «У захвати, що блокують». Суть гри в тому, що один із граючих, здійснивши у вихідному положенні задане захоплення, прагне утримати його до кінця сутички заданого відрізка часу, інший намагається якнайшвидше звільнитися від захоплення. Перемога присуджується спортсмену, який успішно вирішив своє завдання, потім партнери змінюються ролями.

Щоп'ятниці проводилися тренувальні сутички, в яких учасники експерименту закріплювали навички виконання захисних дій.

Оцінка ефективності методики вдосконалення захисних техніко-тактичних процесів у борців вільного стилю. Захисними діями називаються прийоми, за допомогою яких борець зупиняє атакуючу техніко-тактичну дію суперника на різних фазах його виконання.

З метою якості проведення нашого дослідження, ми вирішили експериментальним шляхом перевірити ефективність запропонованої методики. Експериментальна робота була організована у три етапи.

На першому етапі між учасниками експерименту було проведено контрольні сутички, після закінчення яких було зафіксовано класифікаційні бали згідно з офіційними правилами змагань. Також фіксувалася середня

оцінка за програні техніко-тактичні дії. За підсумками контрольних сутичок були сформовані дві групи: контрольна та експериментальна.

Внаслідок проведення контрольних сутичок після експерименту показники експериментальної групи значно вищі, ніж в учасників контрольної групи. Так середнє значення класифікаційних балів зароблених у результаті контрольних сутичок в учасників контрольної групи становило 1(1,19), а експериментальної групи - 3,5(1,58). Середня оцінка за програні техніко-тактичні дії у контрольній групі склала 2,08(+0,32) балів, а експериментальної групі - 1,18(0,79) балів).

### **Висновки до розділу 3**

В результаті аналізу літературних джерел було розглянуто особливості технічної підготовки у спортивній боротьбі. Встановлено, що під технічною підготовкою у спортивній боротьбі розуміють процес оволодіння технікою змагальних рухів та дій (сукупність дозволених правилами змагань прийомів нападу, захисту та контрприймів у стійці та партері), з подальшим удосконаленням їх до такого рівня, який би дозволив ефективно виконувати їх у умови постійного протиборства суперника. Відмінними особливостями техніки спортивної боротьби є її різноманітність та взаємозв'язок з іншими сторонами підготовленості.

Розглянуто тактику виконання технічних дій та тактичну поведінку (стратегію) борця у змагальній сутичці. Під тактикою виконання технічної дії розуміють здатність борця раціонально використовувати сприятливі ситуації для виконання атаки, що виникають стихійно, або створені за допомогою спеціальних підготовчих дій. До основних способів тактичної підготовки технічних дій у спортивній боротьбі відносяться: придушення, маскування та маневрування. Під тактикою поведінки (стратегією) борця у змагальній сутичці розуміють манеру ведення боротьби. Розрізняють три види тактичної (стратегічної) поведінки борців у змагальній сутичці: атакуючий

(наступальний), захисний (оборонний) та контратакуючий. Встановлено, що борець високого класу повинен успішно проводити прийоми, комбінації нападу й досконало володіти захисними діями. Надійний захист – основа основ спортивної майстерності. Зі зростанням кваліфікації спортсменів на окремих етапах багаторічного удосконалення надійність захисту може підвищуватися чи знижуватися, але загалом має стабільну динаміку у процесі багаторічного становлення спортивної майстерності. Застосування захисних дій залежить від різних обставин: індивідуальних особливостей атакуючого та атакованого борців, початку або кінця сутички, виграшної чи програшної в даний момент ситуації обраної тактики ведення боротьби та ін.

В результаті проведення анкетування було виявлено, що більшості досліджуваних респондентів так чи інакше доводиться вдаватися до оборонної (захисної) тактики ведення змагальної боротьби: 50% респондентів вдаються до захисної тактики з метою утримання переваги в балах, 23,4% спортсменів поєднують захист з атакою під час змагальних сутичок. Однак у навчально-тренувальному процесі цілеспрямовану роботу щодо вдосконалення навичок виконання захисних дій здійснюють лише 20% опитаних борців.

Встановлено, що найбільш ефективними захисними діями у вільній боротьбі у положенні стійка є блокуючі захоплення. У положенні партеру спортсменам найчастіше доводиться захищатися від переворотів накатом, тому що дана техніко-тактична дія є найпоширенішим прийомом борців, що проводиться в партері.

Розроблено методику вдосконалення захисних техніко-тактичних дій у борців вільного стилю в основу, якої використані дані, отримані в результаті анкетування спортсменів. Проведений педагогічний експеримент підтверджує ефективність розробленої методики вдосконалення захисних техніко-тактичних дій у борців вільного стилю, що виражається у достовірному покращенні показників змагальної діяльності борців експериментальної групи порівняно з контрольною.

## Висновки

Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що методи і засоби тренування в групах початкової підготовки повинні відповідати віковим та фізіологічним особливостям дітей. Основна увага приділяється гармонійному розвитку фізичних якостей, таких як сила, витривалість, координація та гнучкість, які є основою для успішного опанування базових технічних прийомів. Особливий акцент робиться на поетапному ускладненні вправ та поступовому підвищенні навантажень, що сприяє уникненню перенапруження та травматизму.

Послідовність засобів і методів тренування має вирішальне значення на цьому етапі підготовки. Вона повинна забезпечувати баланс між розвитком фізичних здібностей і вивченням базових технічних елементів боротьби. Важливою складовою є інтеграція ігрових методик, які підвищують мотивацію дітей та сприяють їхньому емоційному задоволенню від тренувального процесу.

Фактори, що визначають спортивну діяльність борців вільного стилю, охоплюють широкий спектр аспектів: фізичний, техніко-тактичний, психологічний, соціальний та мотиваційний. Успішний розвиток кожного з цих компонентів вимагає системного та комплексного підходу. На початковому етапі тренери мають акцентувати увагу на формуванні стійкої мотивації до занять спортом, вихованні дисципліни, розвитку впевненості у своїх силах та формуванні базових навичок командної взаємодії, які відіграють важливу роль у змагальній діяльності.

Особливе місце в структурі підготовки молодих борців займає їхня змагальна діяльність. Для початківців вона виконує функцію не лише перевірки рівня підготовки, а й адаптації до умов спортивної боротьби. Змагання сприяють формуванню психологічної стійкості, розвитку емоційного самоконтролю та вміння приймати швидкі рішення в умовах стресу. Участь у змаганнях дозволяє спортсменам отримати перший досвід

аналізу дій суперника, розвиває тактичне мислення та допомагає тренерам визначити сильні й слабкі сторони своїх вихованців.

Важливо зазначити, що змагальна діяльність молодих борців має відповідати їхньому рівню підготовленості. На початковому етапі використовуються навчально-тренувальні зустрічі та місцеві турніри, які проводяться в комфортних для спортсменів умовах. Основними критеріями успішності виступів на цьому етапі є правильність виконання базових технічних прийомів, активність у поєдинку, вміння адаптуватися до дій суперника та емоційна стійкість.

Підсумовуючи, можна зазначити, що початковий етап багаторічного спортивного удосконалення борців вільного стилю вимагає системного, поетапного підходу до організації тренувального процесу. Важливість цього етапу зумовлена необхідністю створення міцної основи для подальшого спортивного зростання. Грамотно підібрані методи і засоби тренувань, правильно організована змагальна діяльність та увага до психологічних і соціальних аспектів сприяють формуванню гармонійно розвиненої особистості спортсмена.

Результати аналізу вказують на те, що початковий етап є критично важливим для закладання фундаменту спортивної майстерності. Він визначає не лише техніко-тактичну підготовленість борців, але й їхнє ставлення до спорту, мотивацію, психологічну стійкість і здатність працювати в команді. Таким чином, досягнення довгострокових результатів у боротьбі вільного стилю багато в чому залежить від ефективності роботи на цьому етапі.

Проведено аналіз рівня підготовленості борців вільного стилю, де виявлено важливість комплексного підходу до оцінки фізичних, технічних та психологічних складових підготовки спортсменів. Оцінка рівня підготовленості дозволяє визначити слабкі та сильні сторони борців, що є основою для коригування тренувальних програм. Для досягнення високих результатів на змаганнях на початковому етапі важливо фокусуватися на

розвитку базових фізичних якостей, таких як сила, витривалість, швидкість і гнучкість, а також на освоєнні основних технічних прийомів боротьби.

Здійснена оцінка факторів, що впливають на підготовку борців, серед яких харчування, відновлення, умови тренувань, а також психологічні аспекти. Важливим є створення оптимальних умов для тренувань, які включають належне забезпечення технічними засобами та ефективне використання інфраструктури. Одним із головних аспектів, що значно впливає на результати підготовки, є харчування і відновлення, оскільки саме ці фактори забезпечують організм борця необхідними ресурсами для досягнення високих результатів і запобігають перенавантаженню.

У загальному висновку можна стверджувати, що для успішної підготовки борців на початковому етапі спортивного удосконалення необхідно враховувати всі аспекти їх розвитку: фізичну, технічну, психологічну підготовленість та зовнішні умови тренувального процесу. Оцінка рівня підготовленості і факторів, що на нього впливають, є важливими інструментами для побудови ефективних тренувальних програм, які дозволяють досягти максимальних результатів і мінімізувати ризик травм.

В результаті аналізу літературних джерел було розглянуто особливості технічної підготовки у спортивній боротьбі. Встановлено, що під технічною підготовкою у спортивній боротьбі розуміють процес оволодіння технікою змагальних рухів та дій (сукупність дозволених правилами змагань прийомів нападу, захисту та контрприйомів у стійці та партері), з подальшим удосконаленням їх до такого рівня, який би дозволив ефективно виконувати їх у умови постійного протиборства суперника. Відмінними особливостями техніки спортивної боротьби є її різноманітність та взаємозв'язок з іншими сторонами підготовленості.

Розглянуто тактику виконання технічних дій та тактичну поведінку (стратегію) борця у змагальній сутичці. Під тактикою виконання технічної дії розуміють здатність борця раціонально використовувати сприятливі ситуації для виконання атаки, що виникають стихійно, або створені за допомогою

спеціальних підготовчих дій. До основних способів тактичної підготовки технічних дій у спортивній боротьбі відносяться: придушення, маскування та маневрування. Під тактикою поведінки (стратегією) борця у змагальній сутичці розуміють манеру ведення боротьби. Розрізняють три види тактичної (стратегічної) поведінки борців у змагальній сутичці: атакуючий (наступальний), захисний (оборонний) та контратакуючий. Встановлено, що борець високого класу повинен успішно проводити прийоми, комбінації нападу й досконало володіти захисними діями. Надійний захист – основа основ спортивної майстерності. Зі зростанням кваліфікації спортсменів на окремих етапах багаторічного удосконалення надійність захисту може підвищуватися чи знижуватися, але загалом має стабільну динаміку у процесі багаторічного становлення спортивної майстерності. Застосування захисних дій залежить від різних обставин: індивідуальних особливостей атакуючого та атакованого борців, початку або кінця сутички, вигранної чи програшної в даний момент ситуації обраної тактики ведення боротьби та ін.

В результаті проведення анкетування було виявлено, що більшості досліджуваних респондентів так чи інакше доводиться вдаватися до оборонної (захисної) тактики ведення змагальної боротьби: 50% респондентів вдаються до захисної тактики з метою утримання переваги в балах, 23,4% спортсменів поєднують захист з атакою під час змагальних сутичок. Однак у навчально-тренувальному процесі цілеспрямовану роботу щодо вдосконалення навичок виконання захисних дій здійснюють лише 20% опитаних борців.

Встановлено, що найбільш ефективними захисними діями у вільній боротьбі у положенні стійка є блокуючі захоплення. У положенні партеру спортсменам найчастіше доводиться захищатися від переворотів накатом, тому що дана техніко-тактична дія є найпоширенішим прийомом борців, що проводиться в партері.

Розроблено методику вдосконалення захисних техніко-тактичних дій у борців вільного стилю в основу, якої використані дані, отримані в результаті

анкетування спортсменів. Проведений педагогічний експеримент підтверджує ефективність розробленої методики вдосконалення захисних техніко-тактичних дій у борців вільного стилю, що виражається у достовірному покращенні показників змагальної діяльності борців експериментальної групи порівняно з контрольною.

### Список використаних джерел

1. Алексєєв, А.Ф., Ананченко, К.В., & Голоха, В.Л. (2021). Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. Єдиноборства, 2, 4-12.
2. Бажміна Е.А. Формувальне оцінювання: цілі, умови, принципи та структура. Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Педагогічні науки, №4, 2021. С.130-137. URL: <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/4048>.
3. Башавець Н., Федоришак Р., Бондарович О., Овчарук В., Рубан А. Вдосконалення професійної компетентності тренерів різних видів спорту. Вісник науки та освіти.2023. №8 (14).С. 402-414.DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8\(14\)-402-414](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-8(14)-402-414)
4. Бойченко, Н.В., Чертов, І.І., Пирог, Ю.А., & Алексєєв, А.Ф. (2020). Аналіз показників змагальної діяльності висококваліфікованих дзюдоїсток легких вагових категорій. Єдиноборства, 1, 4-12.
5. Васюк Ю. (2020). Особливості і структура соціальної самовизначеності підлітків у психолого-педагогічній науці та практиці. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : науковий журнал/ МОН України, Сумський державний педагогічний ун-т ім. А. С. Макаренка. Суми : СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 9(103). 294–305. DOI: 10.24139/2312-5993/2020.09/294-305
6. Голоха, В.Л., & Романенко, В.В. (2021). Аналіз виступу борців на Чемпіонаті України 2020 року з вільної боротьби. Єдиноборства, 1, 12-19.
7. Гуменюк С.В. Методика наукових досліджень у фізичному вихованні та спорті / Гуменюк С.В., Гулька О.В., Сапрун С.Т. / навч. посібник. Тернопіль, 2022. 322 с.
8. Затірка, В.В., & Камаєв, О.І. (2019). Особливості спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих спортсменів у змішаних єдиноборствах.

Основи побудови тренувального процесу в циклічних та екстремальних видах спорту., В 3, 168-171.

9. Коробейніков, Г.В., Тропін, Ю.М., Вольський, Д.С., Жирнов, О.В., Коробейникова, Л.Г., & Чернозуб, А.А. (2020). Розробка алгоритму оцінки нейродинамічних властивостей спортсменів-кікбоксерів. Єдиноборства, 1, 36-48.

10. Мирошніченко, Є.С., Тропін, Ю.М., & Коваленко, Ю.М. (2020). Модельні характеристики психофізіологічних показників кваліфікованих кікбоксерів. Слобожанський науково-спортивний вісник, 5(79), 20-26.

11. Міщенко, В.С., Коробейніков, Г.В., Коробейникова, Л.Г., Зіневич, Я.В., & Вольський, Д.С. (2017). Психофізіологічний стан елітних спортсменів в динаміці тренувального макроциклу. Український журнал медицини, біології та спорту Миколаїв, 3(5), 201- 208.

12. Повар О. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. -2012. -№ 1. -С. 50–55.

13. Поліщук А. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до занять фізичною культурою і спортом // Режим доступу: [https://ffv.udpu.edu.ua/?page\\_id=4849](https://ffv.udpu.edu.ua/?page_id=4849).

14. Проскурін А. В. Стадніченко В. С. Науково-дослідницька компетентність як основа готовності майбутнього тренера до здійснення спортивного відбору. Науковий часопис НПУ ім.М.П. Драгоманова.2023.Випуск 1 (159).С. 118-121.DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159)).

15. Ребрина А. А. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з виду спорту та його професійно-важливі якості. Науковий часопис НПУ ім.М. П. Драгоманова.2021. Вип. 9 (140). С. 86-89.DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\)](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140)).

16. Тропін, Ю.М., Пономарьов, В.О., & Кліменко, О.І. (2017). Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної

діяльності у юних борців греко-римського стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник, 1, 111-115.

17. Турбан В.В. (2019). Становлення та професійне самовизначення особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство». 33. 223–234.

18. Федоренко Л. (2022). Специфіка професійного самовизначення випускників сільських шкіл (за результатами констатувального експерименту). Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 7(62). 109–119. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17\(62\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.17(62).10)

19. Чорна І. (2022). Психологічні особливості професійного самовизначення школярів. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 12. 157–163.

20. Шаронова І.В. (Сундукова І.В.) Формування у старшокласників ціннісного ставлення до психічного здоров'я як умови його збереження та укріплення / І.В. Шаронова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: Збірник наукових праць. –К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –№ 41 (65). –С. 113-120.

21. Шандригось, В. (2013). Рухливі ігри з елементами єдиноборств. Навчально-методичний посібник. Вектор, Тернопіль.

22. Шандригось, В.І., Латишев, М.В., Розторгуй, М.С., & Первачук, Р.В. (2021). Динаміка кількості вагових категорій в жіночій боротьбі. Єдиноборства, 79-89.

23. Aksiutin, V. (2015). Relationship between psychophysiological properties and boxing styles of skilled boxers. Theory and Methods of Physical Education and Sports, 2015(1), 110-113.

24. Amandavlatov, O'Gli T.M., & Khakimova, G. (2020). Characteristics of Technical Training of Young Wrestlers. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, vol. 7 (10), 133-135.
25. Beranek, V., Stastny, P., Novacek, V., Votapek. P., & Formanek, J. (2020). Upper limb strikes reactive forces in mix martial art athletes during ground and pound tactics. *Int J Environ Res Public Health*, 17(21).
26. Boychenko, N., Pashkov, I., & Ananchenko, K. (2015). Improving matching techniques karate style «Kyokushin». *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 1(45), 20-26.
27. Boyko, V.F., Malinsky, I.I., Andriitsev, V.A., & Yaremenko, V.V. (2014). Competitive activity of highly skilled freestyle wrestlers at the present stage. *Physical education of students*, 4, 13- 19.
28. Chernenko, N., Lyzohub, V., Korobeynikov, G., Potop, V., Syvash, I., Korobeynikova, L. & Kostuchenko, V. (2020). Relation between typological characteristics of nervous system and high sport achieving of wrestlers. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1621- 1627.
29. Firouzja Kazem Mohseninia (2018). Innovation of New Techniques in Freestyle & Greco-Roman Wrestling. *Journal of Sports Sciences*, 6, 200-208.
30. Halperin, I., Chapman, D.W., Martin. D.T., & Abbiss, C.R. (2017). The effects of attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. *J. Sports Sci.* 35, 500–507.
31. Iermakov, S., Tropin, Y., & Ponomaryov, V. (2015). Ways to improve the technical and tactical skills wrestlers Greco-Roman style of different manners of conducting a duel. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 5, 38-41.
32. Ilnytskyy, I., Okopnyy, A., Palatnyy, A., Pityn, M., Kyselytsia, O., & Zoriy Y. (2018). Use of boxing to improve the physical education content in lyceums with intensive military and physical training. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(1), 262-269. doi:10.7752/jpes.2018.01035

33. Isik, O., Cicioglu, H.I., Gul, M., & Alpay, C.B. (2017). Development of the wrestling competition analysis form according to the latest competition rules. *International Journal of Wrestling Science*, 7(1-2), 41-45.
34. James, L.P., Haff, G., Gregory, Kelly Vincent, G., & Beckman, Emma M. (2016). Towards a determination of the physiological characteristics distinguishing successful mixed martial arts athletes: a systematic review of combat sport literature. *Sports Medicine*. 46, 1525– 1551.
35. James, L.P., Robertson, S., Haff, G.G., Beckman, E.M., & Kelly, V.G. (2017). Identifying the performance characteristics of a winning outcome in elite mixed martial arts competition. *Journal of science and medicine in sport*, 20(3), 296-301.
36. Karninčić, H., Baić, M. & Sprem, D. (2017). Optimal Age to Begin with Greco-Roman Wrestling and Reach Peak Performance Trends in Cases of World-Class Medal Winners of Various Weight Groups. Paper presented at the Conference Applicable Research in Wrestling. Novi Sad. Srbija, 134-139.
37. Kirk, C. (2018). Does anthropometry influence technical factors in competitive mixed martial arts? *Human Movement*. 19, 46–59.
38. Kirk, C., Langan-Evans, C., & Clark, D.R., Morton, J.P. (2021). Quantification of training load distribution in mixed martial arts athletes: a lack of periodisation and load management. *PLoS One*, 16(5).
39. Kostikiadis, I.N., Methenitis, S., Tsoukos, A., Veligeas. P., Terzis, G., & Bogdanis, G.C. (2018). The effect of short-term sport-specific strength and conditioning training on physical fitness of well-trained mixed martial arts athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 17(3): 348–58.
40. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., & Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15(1), 138-143.
41. Miarka, B., Brito, C.J., Moreira, D.G., & Amtmann, J. (2018). Differences by ending rounds and other rounds in time-motion analysis of mixed

martial arts: Implications for assessment and training. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 32(2), 534-544.

42. Mikeska, J. Daniel (2014). A 12-week metabolic conditioning program for a mixed martial artist. *Strength and Conditioning Journal*, 36(5), 61-67.

43. Ouergui, I., Hssin, N., Haddad, M., Franchini, E., Behm, D.G., Wong, D.P. & Bouhlel, E. (2014). Time-motion analysis of elite male kickboxing competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(12), 3537-3543.

44. Panov, P., Tropin, Y., Ponomaryov, V., & Beletskiy, S. (2015). Speech teams of wrestling at the European Nations Cup 2015. *Slobozhanskyi herald of science and sport*, 6 (50), 89-92.

45. Peacock, C.A., Mena, M., Sanders, G.J., Silver, T.A., Kalman, D., & Antonio, J. (2019). Sleep data, physical performance, and injuries in preparation for professional mixed martial arts. *Sports*, 7(1), 71-78.

46. Peel J., Cropley B., Hanton S., Fleming S. Learning through reflection: Values, conflicts, and role interactions of a youth sportcoach. *Reflective practice*. 2013.Vol.14(6). P.729-742.DOI: <https://doi.org/10.1080/14623943.2013.815609>

47. Petersen, C., & Lindsay, A. (2020). Movement and physiological demands of amateur mixed martial art fighting. *The Journal of Sport and Exercise Science*. 4(1), 40-43.

48. Pinto, F., Neiva, H., Nunes, C., Marques, M., Sousa, C., Marinho, D., Branquinho, L., & Ferraz, R. (2020). Ultimate full contact: fight outcome characterization concerning their methods, occurrence times and technical–tactical developments. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19).

49. Romanenko, V., Podrigalo, L., Cynarski, W. J., Rovnaya, O., Korobeynikova, L., Goloha, V., & Robak, I. (2020). A comparative analysis of the

short-term memory of martial arts' athletes of different level of sportsmanship. Ido Movement for Culture. *Journal of Martial Arts Anthropology*, 20(3), 18-24.

50. Slimani, M., Chaabene, H., Miarka, B., & Chamari, K. (2017). The activity profile of elite low-kick kickboxing competition. *International journal of sports physiology and performance*, 12(2), 182-189.

51. Souza-Junior, T.P., Ide, B.N., Sasaki, J.E., Lima, R.F., Abad, C.C., Leite, R.D., & Utter, A.C. (2015). Mixed martial arts: history, physiology and training aspects. *The Open Sports Sciences Journal*, 8(1) 234-239.

52. Tropin, Y., Korobeynikov, G., Korobeynikova, L., & Shackih, V. (2018). The impact of rule changes on the competitive activity indices in Greco-Roman wrestling. *Science in Olympic Sport*, 4, 58-64.

53. Tünnemann, H. (2017). Technical-tactical combat behavior in the wrestling finals of the 2016 Olympic Games Rio in comparison to the 2012 OG London. *Applicable Research in Wrestling*, 13, 69-78.