

## ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

**Томенко Олександр Анатолійович,**  
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка  
ORCID ID: 0000-0002-1097-965X

**Карпов Андрій Євгенович,**  
аспірант року навчання спеціальності 017 Фізична культура і спорт  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка  
ORCID ID: 0009-0008-6713-6523

Сучасні методологічні підходи до вирішення завдань спорту вищих досягнень постійно підкреслюють необхідність ретельного вивчення та розвитку дитячого та юнацького спорту. Одним із видів спорту, який сприяє гармонійному розвитку молодого покоління, є вільна боротьба. Підвищення спортивних результатів у вільній боротьбі значною мірою залежить від побудови ефективною системи підготовки борців, що змушує спеціалістів постійно винаходити ефективні педагогічні підходи для створення оптимальної системи вдосконалення різних аспектів підготовки юних борців. У цій статті розширено теоретичні уявлення щодо особливостей системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури виявив, що цілісність системи підготовки юних борців забезпечується на основі певної структури та характеризується великою кількістю методів і засобів, широким застосуванням матеріалів з різних видів спорту та рухливих ігор, а також використанням ігрового методу. Встановлено, що вся система підготовки юних борців направлена на всебічний фізичний розвиток спортсменів, здатних успішно переносити великі фізичні та психічні навантаження, характерні для борців. Узагальнення результатів наукових досліджень та їх аналіз показують, що основним аспектом системи підготовки юних борців є цілеспрямований розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей. Виявлено, що для досягнення високих результатів на початковому етапі навчання необхідно приділити увагу основам технічної підготовки, особливо оволодінню технічними навичками та прийомами, необхідними у боротьбі. З'ясовано, що завдання, які стоять перед спортсменом і тренером, визначаються не лише вдосконаленням наявних прийомів, але й освоєнням нових засобів, необхідних для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань. Ці висновки підкреслюють важливість систематизованого підходу до підготовки юних борців, що враховує їх вікові та індивідуальні особливості, здійснюючи гармонійний розвиток фізичних, технічних та тактичних навичок.

**Ключові слова:** вільна боротьба, юні борці, фізичні якості, підготовка, борці вільного стилю, технічна підготовка.

### **Tomenko Oleksandr, Karpov Andrii. Peculiarities of the training system for wrestlers in sectional freestyle wrestling classes**

modern methodological approaches to solving the tasks of elite sports constantly emphasize the necessity of thorough study and development of children's and youth sports. One of the sports that promotes the harmonious development of the younger generation is freestyle wrestling. The improvement of sports results in freestyle wrestling largely depends on the construction of an effective training system for wrestlers, which forces specialists to continuously invent effective pedagogical approaches to create an optimal system for improving various aspects of young wrestlers' training. This article expands the theoretical understanding of the peculiarities of the training system for young wrestlers in sectional freestyle wrestling classes. Theoretical analysis of scientific and methodological literature revealed that the integrity of the training system for young wrestlers is ensured based on a certain structure and is characterized by a large number of methods and means, extensive use of materials from different sports and active games, as well as the use of the game method. It has been established that the entire system of training young wrestlers is aimed at the comprehensive physical development of athletes capable of successfully enduring significant physical and mental loads characteristic of wrestlers. The generalization of research results and their analysis show that the main aspect of the training system for young wrestlers is the targeted development of physical qualities, taking into account age-related peculiarities. It was found that to achieve high results at the initial stage of training, it is necessary to pay attention to the basics of technical training, especially mastering the technical skills and techniques required in wrestling. It was clarified that the tasks facing the athlete and the coach are determined not only by the improvement of existing techniques but also by the mastery of new means necessary for solving specific technical and tactical tasks. These conclusions emphasize the importance of a systematic approach to the training of young wrestlers, taking into account their age and individual characteristics, ensuring the harmonious development of physical, technical, and tactical skills.

**Key words:** freestyle wrestling, young wrestlers, physical qualities, training, freestyle wrestlers, technical training.

**Вступ.** Сучасні підходи до вирішення завдань спорту вищих досягнень постійно підкреслюють важливість вивчення та розвитку дитячого і юнацького спорту [23; 24]. Вільна боротьба є одним із видів спорту, що здійснює гармонійний розвиток молодого покоління.

Широка мережа дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР) та спортивних секцій забезпечує масовість занять боротьбою та підготовку спортивного резерву [2; 6].

Зростання спортивних досягнень у вільній боротьбі певною мірою залежить від побудови ефективної системи підготовки борців, яку можна окреслити як раціонально організований процес навчання, виховання та тренування, організований на врахуванні закономірностей формування рухових якостей і психічних можливостей дітей та підлітків, а також особливостей їх адаптації до фізичних і психічних навантажень [12; 17]. Це змушує фахівців постійно винаходити ефективні педагогічні впливи для створення оптимальної системи вдосконалення різних аспектів підготовки юних борців [9; 10; 14; 15].

Значний вклад у вдосконалення програмно-методичного забезпечення у вільній боротьбі зробили наукові праці А. Пістуна, Р. Первачука та С. Латишева. Враховуючи викладене, нами проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питань особливостей системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби.

**Матеріали і методи.** Для аналізу особливостей системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби використовувались такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, узагальнення та систематизація отриманої інформації.

**Результати дослідження.** Система підготовки юних спортсменів є основою «піраміди» спортивного вдосконалення [9; 18]. Сучасний рівень знань і вимоги спортивної практики вимагають розглядати підготовку як цілісний багаторічний процес, який дозволяє спортсмену досягти найвищих результатів упродовж спортивної діяльності та продемонструвати їх на найважливіших змаганнях [13; 4].

Важливий вклад у розробку системи підготовки юних борців вільного стилю здійснили наукові праці дослідників, таких як І. А. Дамінов, в яких розкривається важливість спорту у формуванні світогляду молодого покоління, науково обґрунтовуються основи дитячого спорту, визначаються методи і форми спортивної підготовки резерву, а також ефективні засоби.

Багато досліджень підкреслюють, що цілісність системи підготовки забезпечується завдяки певній структурі, яка складається з відносно стійкого порядку об'єднання компонентів, їх загальної послідовності та закономірних взаємозв'язків [7]. Згідно з фахівцями, система підготовки юних борців характеризується:

а) оптимальним співвідношенням параметрів навантажень (кількісних і якісних характеристик обсягів, інтенсивності, спрямованості тощо);

б) механізмом взаємодії компонентів змісту підготовки (засобів, методів загальної та спеціальної фізичної, тактичної, технічної підготовки);

в) встановленим порядком чергування різних етапів тренувального і змагального процесів (окремих занять та їх частин, етапів, періодів, різних циклів) [20; 21].

Наукові дослідження показують, що початковий етап підготовки юних борців вільного стилю є ключовим у багаторічному процесі спортивного вдосконалення. Основні завдання цього етапу включають фор-

мування стійкого інтересу до занять спортом, розвиток широкого спектру рухових навичок та вмій, зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у рівні фізичного розвитку, оволодіння технікою вільної боротьби та освоєння різноманітних допоміжних і спеціально-підготовчих вправ.

Згідно з наявними уявленнями, етап початкової підготовки має вагомe значення в системі багаторічної підготовки борця з багатьох факторів. Слід вказати, що початкова підготовка передбачає не лише правильне використання засобів, але й створення комфортного психологічного клімату для новачка-спортсмена.

Вся система підготовки спрямована на формування всебічно фізично розвинених спортсменів, які можуть успішно переносити значні фізичні та психічні навантаження, характерні для борців вільного стилю. Спортивне тренування борця є педагогічним процесом, який включає фізичну підготовку (розвиток фізичних якостей спортсмена), технічну підготовку (оволодіння технічними навичками і прийомами, необхідними у боротьбі, та вміння правильно будувати поєдинок із будь-яким суперником під час тренувань і змагань), морально-вольову підготовку (виховання вольових якостей, необхідних для досягнення перемоги і виконання своїх прийомів).

Ефективне здійснення всебічного фізичного виховання юних борців певною мірою перебуває у залежності від науково обґрунтованого вибору засобів і методів фізичної підготовки впродовж тривалого тренувального процесу. Повноцінна фізична підготовка складається з двох ключових компонентів — загальної та спеціальної, які взаємодіють у педагогічному процесі. Такий поділ дозволяє оптимально організувати тренувальні навантаження, використовуючи різні методичні підходи. Засоби, спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, мають враховувати анатомо-фізіологічні та психологічні особливості юних борців.

Спеціальна фізична підготовка орієнтована на розвиток фізичних якостей, які є ключовими для спортсменів у вільній боротьбі, а саме спритність, швидкість, гнучкість, витривалість та сила. Її засобами є загальні вправи, що відповідають усім вимогам змагань, і спеціальні підготовчі вправи, спрямовані на розвиток м'язових груп, які відіграють значну роль під час виконання спортивних дій.

Загальна фізична підготовка має на меті загальнофізичний розвиток юних борців, формування фізичних якостей, що, хоча й не є специфічними для вільної боротьби, важливі для комплексного підвищення функціональних можливостей організму. Цей вид підготовки сприяє всебічному гармонійному розвитку організму, зміцненню м'язової системи, покращенню функціонування органів і систем, а також координації рухів, швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості юних спортсменів. Вибір конкретних засобів тренування має спиратися на індивідуальні здібності борця, традиції та існуючі можливості спортивного обладнання.

Розвиток загальної фізичної підготовки у юних борців забезпечується за допомогою таких засобів, як

ходьба, біг, стрибки, метання, переповзання, вправи для формування почуття рівноваги, загальнорозвиваючі вправи зі скакалкою, гімнастичною палицею, гирями, вправи з невеликим навантаженням. Значну роль відіграють рухливі та спортивні ігри, різні види легкої атлетики, вправи на гімнастичних снарядах, плавання і стрибки у воду. Загальна і спеціальна фізична підготовка повинні розподілятися на всі фази річного тренувального циклу — підготовчу, змагальну (основну) і перехідну, водночас їхні пропорції та основні завдання змінюються відповідно до потреб кожного періоду. На початковому етапі навчання особлива увага має приділятися загальній фізичній підготовці, яка є ключовою для різнобічного розвитку і підвищення функціональних можливостей організму молодих борців.

Як визначено численними дослідниками, на етапі початкової підготовки тренувальні заняття юних борців не повинні містити значні психічні та фізичні навантаження, що допускає можливість існування монотонного та одноманітного матеріалу [8; 22]. Фахівці у галузі вільної боротьби підкреслюють, що на початковому етапі більше уваги слід приділяти засвоєнню різноманітних підготовчих вправ, без спроб набути стійкої рухової навички чи стабілізувати техніку рухів, оскільки саме в цей час формується «технічна база» юних борців, тобто навичка оволодіння широким комплексом рухових дій. Цей метод закладає основу для подальшого вдосконалення технічних навичок і має бути врахований на початковому етапі підготовки. Заняття рекомендується проводити два-три рази на тиждень, тривалістю від 40 до 60 хвилин.

Ю. В. Тупеев у своїх дослідженнях підкреслює, що на початкових стадіях тренування загальнорозвивальні вправи можуть займати до 85-90% від загального обсягу фізичної підготовки, тоді як спеціальні фізичні вправи становлять лише 10-15%. Обсяг вправ високої інтенсивності збільшується поступово, хоча загальний обсяг вправ може швидко зрости. Особливо важливо ретельно контролювати величину та інтенсивність навантажень під час активного росту і розвитку дітей [20].

Щодо підходів до тренувань молодих борців на початкових етапах, існують різні точки зору серед експертів. Деякі вчені вважають, що найкраще використовувати рухливі ігри та вправи, які підвищують емоційну складову занять і сприяють розвитку фізичних якостей. Інші ж стверджують, що комплексний метод тренувань, який включає рухливі ігри, ігрові вправи та спеціалізовані підготовчі комплекси, є більш ефективним для розвитку фізичних здібностей, необхідних юним борцям [1].

Слід окреслити, що для досягнення найвищих результатів на початковому етапі навчання необхідно значну увагу приділити основам технічної підготовки, а саме оволодінню технічними навичками та прийомами, необхідними у боротьбі, та вмінню правильно будувати поєдинок із будь-яким суперником під час тренувань і змагань

Аналізуючи науково-методичну літературу, визначено подальшу проблему — відсутність розробленої

методики навчання техніці на початкових етапах підготовки. Виявлено, що методика навчання на початковому етапі майже не враховує вікові особливості юних борців вільного стилю та значною мірою повторює методику, яка застосовується на інших етапах підготовки також. Наразі недостатньо досліджені питання, що стосуються прийомів, захистів і контрприймів, яким необхідно навчати протягом року. Також залишаються малодослідженими питання щодо кількості повторень вивченого прийому на одному занятті та його застосування не лише в процесі навчально-тренувального заняття, але й у змагальних умовах [1]. Відсутність системи підготовки в такому технічно складному виді спорту, як вільна боротьба, може призвести до нерівномірного формування навичок і спаду різнобічної та результативної підготовленості спортсмена.

Основні прийоми і стійки, їхні варіації, складні техніко-тактичні та базові дії є невід'ємними компонентами техніки боротьби. Формування процесу технічної підготовки юних борців обґрунтоване тим, що недоліки в цій сфері можуть бути непомітними у молодому віці через компенсуючий вплив високого рівня фізичної підготовки. Покращення якості навчально-тренувального процесу потребує вивчення змагальної діяльності борців вільного стилю. На думку Ю.Д. Железняка, ключову роль у змагальній діяльності відіграють базові техніко-тактичні дії спортсменів.

Дослідження показують, що у процесі навчання юних борців вільного стилю необхідно виділити основні та додаткові рухи. Основні рухи і дії є основою техніки вільної боротьби, оволодіння якими є обов'язковим завданням. Додаткові рухи і дії додають індивідуальності техніці конкретного спортсмена, формуючи його унікальний стиль.

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

У контексті структуризації конфлікту поєдинку в спортивних єдиноборствах, деякі дослідники виділяють обсяг достатньої та необхідної техніки. Обсяг достатньої техніки визначається як мінімальний набір технічних дій, що дозволяють борцю виконувати тактичні завдання під час поєдинку. Цей обсяг техніки є аналогом базового набору техніко-тактичних дій, які дозволяють проводити єдиноборство з суперником, проте ще не є достатнім для досягнення спортивної майстерності.

Вирішуючи завдання технічної підготовки, слід брати на увагу, що вивчення руху на невеликій швидкості формує правильну техніку, але учень не може потім здійснювати її на максимальній швидкості. Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, юний борець не здатний водночас досягти максимальних швидкісних показників та правильного виконання прийому. Вихід із цього протиріччя полягає у чергуванні

обох методичних підходів і виконанні руху на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості.

Тренувальний процес має бути побудований таким чином, щоб збагачення навичками відбувалося системно та безперервно. Це відображає необхідність визначення рухів, які потрібно довести до рівня рухової навички, а також тих, на яких слід звернути увагу після ознайомлення. Відповідно до думки А. В. Смольянова та Д. В. Бровикова, особливу увагу слід приділити вивченню нового руху після того, як попередній рух доведений до рівня рухового вміння, а потім неодноразово і періодично повертатися до нього [16].

Під час навчально-тренувальних занять з вільної боротьби необхідно керуватися дидактичними принципами навчання руховим діям: доступністю та індивідуалізацією, послідовністю, свідомістю та активністю. Доступність є одним із найважливіших принципів, оскільки засвоєння навчального матеріалу стає можливим тільки тоді, коли він є досяжним для учнів. Індивідуалізація передбачає встановлення для борця такого рівня складності матеріалу, який буде не занадто низьким, щоб тримати його увагу, і водночас не занадто високим, щоб бути під силу спортсмену.

Також особливо важливо дотримуватися дидактичних принципів «від простого до складного» та «від легкого до важкого». Найефективнішою при вивченні техніки є така послідовність засвоєння прийомів, за якої їх вивчення відбувається зі збільшенням фізичної та координаційної складності. Разом із класичними принципами свідомості та активності, систематичності та послідовності, наочності та доступності, А. Г. Лапаєва виділяє два додаткові принципи: наступності та перспективності. За думкою Ц. Ці та А. Г. Лапаєвої, техніко-тактичне озброєння має відповідати індивідуальним особливостям юних борців та прогнозованому еталону майбутніх чемпіонів після завершення 4-6 років тренувань.

На думку численних фахівців, технічна підготовленість у спорті прямо пов'язана з координаційною підготовленістю спортсмена, особливо в контексті освоєння техніки боротьби, що є складнокоординаційним видом спортивної діяльності. Ю. М. Тропін, В. А. Пономарьов, О. І. Кліменко підкреслюють, що на ефективність і результативність техніки юних борців у змагальній діяльності впливає рівень розвитку координаційних здібностей [17; 19]. Для вдосконалення координаційних здібностей борців прийнято використовувати вправи різної складності: від відносно простих, які стимулюють діяльність аналізаторів і нервово-м'язового апарату, до тих, що вимагають повної мобілізації координаційних ресурсів [3].

Р. Zhumakulov звертає увагу на те, що проблема вивчення надійності виконання прийомів спортивної боротьби прямо пов'язана з кількісною оцінкою основних складових прийому, які визначають біомеханічні характеристики техніки рухових дій [25]. З точки зору механіки, для здійснення технічного прийому використовуються внутрішні і зовнішні сили. О. І. Камаєв, Ю. М. Тропін, В. Ю. Арнаут вказують, що специфіч-

ною особливістю технічної майстерності у спортивній боротьбі є те, що борці знаходяться в складному динамічному зв'язку, який виникає при взаємодії двох тіл. Успіх дій атакуючого пояснюється його вмінням поєднувати початок і напрямок дії своїх сил з напрямком переміщення маси тіла суперника [5].

Для прийняття вигідного положення борець повинен забезпечити необхідні умови взаємодії свого тіла з опорою та суперником. Для здійснення складної технічної дії слід брати до уваги особливості захвату, який має спортсмен і суперник, взаємне положення тіл спортсмена і суперника, що дозволяє здійснити якісне переміщення тіла суперника разом зі своїм тілом [5]. Найбільш технічні борці є більш координованими та прудкими, ведуть поєдинки в ігровому або змінному стилі, переходячи від атакуючого до захисного та контратакуючого стилю боротьби [10].

Технічну підготовленість не можна розглядати ізольовано. Її слід сприймати як складову єдиного цілого, де технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними, тактичними та іншими можливостями спортсмена, а також з конкретними умовами зовнішнього середовища, у яких здійснюються технічні дії. Про взаємозв'язок спеціальної фізичної підготовленості юних борців вільного стилю та ефективності й результативності техніко-тактичної підготовленості під час змагань визначили Г. О. Огарь та В. Д. Серєда [11]. У навчально-тренувальному процесі юних спортсменів на початковому етапі спортивної спеціалізації для якісного освоєння техніки боротьби велике значення має рівень розвитку не лише координаційних здібностей, а й силових здібностей. Наприклад, для освоєння більшості прийомів з проходами в ноги юному спортсмену необхідно мати достатньо високий рівень розвитку силових здібностей м'язів ніг та спини. Розвиток силових якостей повинен бути поєднаний з розвитком інших фізичних якостей, таких як швидкість і гнучкість. Інакше може утворитися скутість у рухах та втрата швидкісних характеристик. Тому, разом із силовими тренуваннями, необхідно включати вправи на розтягування та вибухову силу.

**Висновки.** Стрімкий ріст вільної боротьби у світовому спорті вимагає постійного виявлення нових, дієвих засобів, методів і організаційних форм підготовки юних борців. Багаторічні дослідження свідчать про високу роль базової підготовки, яка формується протягом дитячого та юнацького віку. У даний період закладається фундамент для високих і стабільних спортивних досягнень, зміцнюється здоров'я та забезпечується гармонійний фізичний розвиток. Але існує безліч факторів, які суттєво впливають на якість підготовки спортивного резерву. Високе місце серед них займають наукові дослідження, спрямовані на удосконалення та наукове обґрунтування системи підготовки юних борців. Науковці, тренери, педагоги, лікарі, фізіологи, психологи та інші фахівці постійно винаходять нові, ефективні форми та методи роботи з юними борцями вільного стилю.

Аналіз науково-методичної інформації та узагальнення передового практичного досвіду визначають,

що провідним аспектом системи підготовки юних борців є цілеспрямований розвиток фізичних якостей з урахуванням вікових періодів та чутливих фаз розвитку тих чи інших рухових якостей. Високий рівень фізичної підготовленості юних борців може тимчасово компенсувати недоліки у технічній підготовці, але для досягнення спортивної майстерності необхідна гармонійна інтеграція технічних та фізичних аспектів підготовки. Основні прийоми та стійки, їх різновиди, складні техніко-тактичні та елементарні дії є головними складовими техніки боротьби,

що забезпечують основу для розвитку навичок юних борців.

Наприкінці слід зазначити, що в розвитку боротьби техніка і тактика є доцільними лише тоді, коли спортсмени володіють високою швидкістю, витривалістю та координацією. Завдання, що стоять перед спортсменом і тренером, визначаються не тільки вдосконаленням наявних прийомів, а й придбанням нових засобів, необхідних для вирішення конкретних техніко-тактичних завдань у розвідувальних діях, обороні та наступі на різних дистанціях і в різних положеннях.

#### Література:

1. Бойченко С. Д. Теоретичні та методичні основи спеціалізованої підготовки в єдиноборствах на етапі початкової спортивної спеціалізації: автореф. Дис. ... д-ра пед. Наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика фіз. Виховання, спортивної тренування та оздоровчої фізичної культури». Мінськ, 1993. 70 с.
2. Голоха В. Л. Проблеми підвищення спеціальної витривалості дзюдоїстів. *Єдиноборства*. 2017. № 4. С. 56–61.
3. Ермаков С. С., Тропін Ю. Н., Павлів, А. Н. Ловкість як основа формування техніки боротьби. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 36–39.
4. Загrevський Д. А., Лавшук Д. А., Загrevський О. І. Технологія пошуку оптимальної техніки гімнастичних вправ в імітаційному математичному моделюванні рухів людини. *Теорія та практика фіз. Культури*. 2007. № 3. 68 с.
5. Камаєв О. І., Тропін Ю. М. Вплив спеціальних силових якостей на техніко-тактичну підготовленість у боротьбі. *Проблеми та перспективи розвитку спортивних ігор та єдиноборств*. 2013. С. 149–152.
6. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи*. 2017.
7. Коренберг В. Б. Основи спортивної кінезіології: навч. Посіб. М. : Сов. Спорт, 2005. 232 с.
8. Крючков А. С. Конституційно-орієнтована технологія фізичного виховання хлопчиків у віці від 7 до 10 років на попередньому етапі в дзюдо: автореф. Дис. ... канд. Пед. Наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика фізичного виховання, спортивної тренування, оздоровчої та адаптивної фізичної культури». 2009. 24 с.
9. Латишев С. В., Шандригось В. І. Особливості організації навчально-тренувального процесу жінок у спортивній боротьбі. *Вісник Чернігівського нац. Ун-ту ім. Т. Г. Шевченка*. Вип. 98, Том 4. 2012. С. 235–239.
10. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поединку. *Вісник Чернігівського нац. Пед. Ун-ту. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Вип. 118(4). 2014. С. 143–145.
11. Огарь Г. О., Середа В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поединків юних борців вільного стилю. *Єдиноборства*. 2019. № 4(14). С. 62–71.
12. Панченко І. А., Селюкін Д. Б. Особливості фізичної та тактико-технічної підготовленості юнаків та дівчат, що займаються вільною боротьбою. *Учені записки університету ім. П. Ф. Лесгафта*. 2015. № 5 (123). С. 138–142.
13. Платонов В. Н. Періодизація спортивної підготовки. *Загальна теорія та її практичні застосування. К.: Олімп. Літ.*, 2013. 624 с.
14. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. *Загальна теорія та її практичні застосування. К.: Олімп. Літ.*, 2004. 808 с.
15. Пономарьов І. В., Добейко Н. І. Особливості тренувального процесу у вільній боротьбі. *Студентський вісник*. 2022. № 2-1(194). С. 68–70.
16. Смольянов А. В., Бровиков Д. В. Методика тренування у вільній боротьбі. *Психологія та педагогіка: методика і проблеми практичного застосування*. 2010. № 11-3. С. 157–162.
17. Тропін Ю. М., Пономарьов В. А., Кліменко О. І. Взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості з показниками змагальної діяльності у юних борців греко-римського стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 1(57). С. 111–115.
18. Тропін Ю. Н. Динаміка фізичної підготовленості у юних борців греко-римського стилю. *Єдиноборства*. 2018. № 2(8). С. 84–92.
19. Туманян Г. С., Гожин В. В. Теорія, методика, організація тренувальної, позатренувальної та змагальної діяльності. *Ч. 3. Кн. 12. Система вправ*. 2001.
20. Тупеев Ю. В., Бойко В. Ф. Підвищення ефективності процесу навчання базовій техніці рухових дій борців вільного стилю на етапі початкової підготовки з використанням комп'ютерних технологій. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 8. С. 96–100.
21. Тупеев Ю. В., Бойко В. Ф. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. Наук. Пр. / за ред. С. С. Ермакова. Х.: ХХІІІ, 2010. № 8. С. 96–100.
22. Шинкарук О. А. Відбір спортсменів та орієнтація їх підготовки в процесі багаторічного вдосконалення (на матеріалі олімпійських видів спорту). К.: Олімп. Літ., 2011. 360 с.
23. Latyshev S., Korobeinikov G., Korobeinikova L. Individualization of Training in Wrestlers. 2014. Т. 4, № 2. С. 28–32.

24. Tropin Y., Pashkov, «Features of competitive activity of highly qualified Greco-Roman style wrestler of different manner of conducting a duel», Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. № 3. С. 64–68.
25. Zhumakulov Z. P. Education Technology of Primary Training Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*. 2017. № 5. С. 29–35.

#### References:

1. Boychenko, S. D. Theoretical and Methodological Foundations of Specialized Training in Martial Arts at the Stage of Initial Sports Specialization: *Abstract of Doctoral Dissertation ... Doctor of Pedagogical Sciences: specialty 13.00.04 "Theory and Methodology of Physical Education, Sports Training and Health Physical Culture"*. Minsk, 1993. 70 p. [in Ukrainian].
2. Goloha, V. L. Problems of Increasing Special Endurance of Judokas. *Martial Arts*. 2017. No. 4. pp. 56-61. [in Ukrainian].
3. Ermakov, S. S., Tropin, Yu. N., Pavliv, A. N. Agility as the Basis for Forming Wrestling Technique. *Martial Arts*. 2017. No. 3. pp. 36-39. [in Ukrainian].
4. Zagrevsky, D. A., Lavshuk, D. A., Zagrevsky, O. I. Technology of Searching for Optimal Techniques of Gymnastic Exercises in Simulation Mathematical Modeling of Human Movements. *Theory and Practice of Physical Culture*. 2007[, No. 3. 68 p. [in Ukrainian].
5. Kamaev, O. I., Tropin, Yu. M. Influence of Special Strength Qualities on Technical-Tactical Preparedness in Wrestling. *Problems and Prospects of Development of Sports Games and Martial Arts*. 2013. pp. 149-152. [in Ukrainian].
6. Kamaev, O. I., Tropin, Yu. M., Arnaut, V. Yu. Biomechanical Analysis of Performing Technical Actions in Sports Wrestling. *Problems and Prospects*. 2017.
7. Korenberg, V. B. Fundamentals of Sports Kinesiology: *Study Guide*. *Soviet Sport*, 2005. 232 p. [in Ukrainian].
8. Kryuchkov, A. S. Constitutionally-Oriented Technology of Physical Education for Boys Aged 7 to 10 at the Preliminary Stage in Judo: Abstract of Candidate Dissertation ... Candidate of Pedagogical Sciences: specialty 13.00.04 "Theory and Methodology of Physical Education, Sports Training, Health and Adaptive Physical Culture". 2009. 24 p. [in Ukrainian].
9. Latishev, S. V., Shandrigos, V. I. Features of the Organization of the Educational-Training Process of Women in Sports Wrestling. References: Issue 98, Vol. 4. 2012. pp. 235-239. [in Ukrainian].
10. Ogar, G. O., Sanzharov, V. A., Lasytsia, V. I., Ruchinsky, D. O. Features of Special Preparedness of Young Greco-Roman Style Wrestlers with Different Tactical Styles of Conducting a Match. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. *Physical Education and Sport*. Issue 118(4). 2014. pp. 143-145. [in Ukrainian].
11. Ogar, G. O., Sereda, V. D. Study of the Intensity of Competitive Matches of Young Freestyle Wrestlers. *Martial Arts*. 2019. No. 4(14). pp. 62-71. [in Ukrainian].
12. Panchenko, I. A., Selyukin, D. B. Features of Physical and Tactical-Technical Preparedness of Boys and Girls Engaged in Freestyle Wrestling. *Scientific Notes of Lesgaft University*. 2015. No. 5 (123). pp. 138-142. [in Ukrainian].
13. Platonov, V. N. Periodization of Sports Training. *General Theory and Its Practical Applications*. Kyiv: Olympic Literature, 2013. 624 p. [in Ukrainian].
14. Platonov, V. N. System of Athlete Preparation in Olympic Sports. *General Theory and Its Practical Applications*. Kyiv: Olympic Literature, 2004. 808 p. [in Ukrainian].
15. Ponomarev, I. V., Dobeiko, N. I. Features of the Training Process in Freestyle Wrestling. *Student Bulletin*. 2022. No. 2-1(194). pp. 68-70. [in Ukrainian].
16. Smolyanov, A. V., Brovnikov, D. V. Training Methodology in Freestyle Wrestling. Psychology and Pedagogy: *Methodology and Problems of Practical Application*. 2010. No. 11-3. pp. 157-162. [in Ukrainian].
17. Tropin, Yu. M., Ponomarev, V. A., Klimenko, O. I. Relationship between the Level of Physical Fitness and Competitive Activity Indicators in Young Greco-Roman Style Wrestlers. *Slobozhansky Scientific-Sports Bulletin*. 2017. No. 1(57). pp. 111-115. [in Ukrainian].
18. Tropin, Yu. N. Dynamics of Physical Fitness in Young Greco-Roman Style Wrestlers. *Martial Arts*. 2018. No. 2(8). pp. 84-92. [in Ukrainian].
19. Tumanyan, G. S., Gozhin, V. V. Theory, Methodology, Organization of Training, Non-Training and Competitive Activities. Part 3. Book 12. Exercise System. 2001. [in Ukrainian].
20. Tupeyev, Yu. V., Boyko, V. F. Increasing the Efficiency of Teaching Basic Motor Techniques to Freestyle Wrestlers at the Initial Stage of Training Using Computer Technologies. Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports. 2010. No. 8. pp. 96-100. [in Ukrainian].
21. Tupeyev, Yu. V., Boyko, V. F. Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports: Collection of Scientific Papers / edited by S. S. Ermakov. Kharkiv: XXPI, 2010. No. 8. pp. 96-100. [in Ukrainian].
22. Shinkaruk, O. A. Selection of Athletes and Orientation of Their Training in the Process of Long-Term Improvement (Based on Olympic Sports). Kyiv: Olympic Literature, 2011. 360 p. [in Ukrainian].
23. Latishev, S., Korobeynikov, G., Korobeinikova, L. Individualization of Training in Wrestlers. 2014. Vol. 4, No. 2. pp. 28-32.
24. Tropin, Y., Pashkov, Features of Competitive Activity of Highly Qualified Greco-Roman Style Wrestlers of Different Manner of Conducting a Duel, Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports. 2015. No. 3. pp. 64-68.
25. Zhumakulov, Z. P. Education Technology of Primary Training in Sport Wrestling. *Eastern European Scientific Journal*. 2017. No. 5. pp. 29-35.