

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

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

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

У теорії та практиці вільної боротьби тренери та спеціалісти постійно шукають ефективні методи для досягнення високих спортивних результатів з мінімальними витратами часу та зусиль як з боку спортсменів, так і з боку тренерів. Однак щороку завдання ускладняється через зростання вимог до борців вільного стилю, посилення конкуренції на міжнародній арені та збільшення інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень. Ця проблема стає особливо актуальною в умовах профільної школи, де кількість дітей, які відвідують спортивні секції, постійно зменшується, що обмежує можливості тренерів у відборі талановитих і перспективних борців. У зв'язку з цим тренерам доводиться використовувати індивідуальний підхід при роботі з кожним здібним школярем. У цій статті розширено теоретичні уявлення про індивідуалізацію підготовки школярів профільної школи під час занять вільною боротьбою. Теоретичний аналіз наукової та методичної літератури показав, що цей аспект залишається актуальним напрямком для подальших досліджень. Було встановлено, що реалізація принципу індивідуалізації в підготовці спортсменів повинна враховувати різноманітні рівні їхньої підготовленості, а також індивідуально-типологічні й особистісні особливості реакції на тренувальні навантаження. Крім того, слід враховувати обраний стиль спортивної діяльності, структуру фізичної підготовленості та мотивацію учасників. Узагальнення результатів наукових досліджень свідчать про те, що до індивідуальних характеристик борців необхідно включати не лише морфологічні параметри, а й специфічні особливості нервової системи та темпераменту. Ці чинники суттєво впливають на індивідуальний стиль ведення змагальних поєдинків та здатність реалізовувати тактичні плани в умовах екстремального змагання. Важливий блок досліджень фокусується на глибокому вивченні стилів змагальної діяльності борців вільного стилю як відносно стабільної індивідуальної системи ведення боротьби, яка зберігає свою основну структуру. Ці висновки акцентують увагу на необхідності врахування індивідуальних характеристик спортсменів у процесі підготовки, оскільки це може істотно вплинути на ефективність їхньої діяльності під час змагань.

Ключові слова: вільна боротьба, індивідуалізація, борці вільного стилю, стиль ведення поєдинку.

Tomenko Oleksandr, Karpov Andrii. Individualization of technical and tactical training of young freestyle wrestlers in sectional classes

In the theory and practice of freestyle wrestling, coaches and specialists are constantly searching for effective methods to achieve high sports results with minimal time and effort expenditure from both athletes and coaches. However, each year the task becomes more complicated due to the increasing demands on freestyle wrestlers, the intensifying competition on the international stage, and the rising intensity of training and competition loads. This issue becomes particularly relevant in the context of specialized schools, where the number of children attending sports sections is steadily declining, limiting coaches' opportunities to select talented and promising wrestlers. Consequently, coaches must employ an individual approach when working with each capable student. This article expands theoretical concepts regarding the individualization of training for students in specialized schools during freestyle wrestling classes. The theoretical analysis of scientific and methodological literature shows that this aspect remains a relevant direction for further research. It has been established that the implementation of the principle of individualization in athlete training should consider the diverse levels of their preparedness, as well as individual-typological and personal characteristics of their reactions to training loads. Additionally, the chosen style of sports activity, the structure of physical preparedness, and the motivation of participants should be taken into account. The generalization of research findings indicates that the individual characteristics of wrestlers should include not only morphological parameters but also specific traits of the nervous system and temperament. These factors significantly influence the individual style of conducting competitive bouts and the ability to implement tactical plans in extreme competition conditions. An important block of research focuses on the in-depth study of the competitive styles of freestyle wrestlers as a relatively stable individual system of conducting wrestling, which maintains its core structure. These conclusions emphasize the necessity of considering the individual characteristics of athletes in the training process, as this can significantly impact their effectiveness during competitions.

Key words: freestyle wrestling, individualization, freestyle wrestlers, match style.

Вступ. У практиці вільної боротьби тренери та фахівці постійно шукають ефективні способи досягнення високих спортивних результатів з мінімальними затратами часу та зусиль як спортсменів, так і самих тренерів [1;

6; 11]. Збереження здоров'я і гармонійний розвиток борців відіграють важливу роль у цьому процесі. Однак, з кожним роком завдання ускладнюється через зростання вимог до борців вільного стилю, посилення конкуренції на міжнародній арені та підвищення інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень [6; 7; 13].

Особливо актуальною ця проблема стає в умовах спортивної школи, де кількість дітей, які відвідують спортивні секції, постійно зменшується, що обмежує можливості тренерів щодо відбору талановитих і перспективних борців. Внаслідок цього тренерам доводиться застосовувати індивідуальний підхід під час роботи з кожним здібним школярем [5].

У сучасних дослідженнях спеціалісти все частіше акцентують увагу на необхідності модернізації системи підготовки у вільній боротьбі через індивідуалізацію тренувального процесу [2; 3; 15]. Автори досліджень погоджуються, що вивчення індивідуальних особливостей кожного спортсмена дозволяє суттєво покращити його підготовку та забезпечити успішні виступи на змаганнях [11].

Зокрема, вивчення особистих характеристик борця вільного стилю надає тренеру можливість більш ефективно організувати навчально-тренувальний процес: оптимально поєднувати тренувальні впливи на сильні та слабкі сторони підготовленості, підібрати технічний арсенал для кожного спортсмена, підвищити його працездатність і розвинути провідні рухові якості. Це також дає змогу більш зважено підбирати тактичні варіанти для майбутніх поєдинків з урахуванням можливостей супротивників [10; 12].

Враховуючи викладене, нами проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури, що стосується питання індивідуалізації підготовки школярів профільної школи на секційних заняттях з вільної боротьби.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових праць дослідити питання індивідуалізації технічної підготовки юнаків, які займаються вільною боротьбою, розкрити особливості та принципи організації індивідуального підходу в тренувальному процесі.

Матеріали і методи. Для досягнення поставленої мети використовувались: теоретичний аналіз науково-методичних джерел, а також узагальнення й впорядкування отриманих даних.

Результати дослідження. Процес індивідуалізації підготовки спортсменів є надзвичайно важливим у вільній боротьбі. Поєдинки в цьому виді спорту відбуваються в умовах прямого контакту та жорсткої конкуренції, часто на фоні крайнього напруження організму, що створює екстремальні ситуації. Це вимагає від борців наявності широкого спектра якостей, які вони повинні ефективно реалізувати в таких умовах [15; 16].

Індивідуалізація підготовки спортсменів передбачає системну організацію тренувального та змагального процесів з урахуванням індивідуальних (морфологічних, фізіологічних та психічних) особливостей організму. Це спрямовано на ефективний розвиток природних здібностей спортсменів та засвоєння ними необхідних знань, умінь і навичок [17].

Принцип індивідуалізації базується на постійному врахуванні та аналізі наступних характеристик борців:

- рівень підготовленості та тренуваності;
- індивідуально-типологічні та особистісні особливості реакції на зовнішні фактори;
- кваліфікаційні, вікові, статеві та морфологічні особливості спортсменів [3].

Ця проблема вже понад п'ятдесят років є предметом підвищеної уваги фахівців. Так, Г.С. Туманян підкреслював важливість врахування індивідуальних особливостей борців вільного стилю, зосереджуючись на аспектах їх фізичної, технічної, тактичної, теоретичної та психічної підготовки. Він також наголошував на важливості організації тренувань з урахуванням вагових категорій спортсменів, рекомендувавши метод групової індивідуалізації.

Проблема індивідуалізації техніко-тактичної підготовки борців розроблялася багатьма провідними вченими. Новиков, вивчаючи складні техніко-тактичні дії спортсменів у вільній боротьбі, виявив залежність стабільних і варіативних фаз прийомів, що дозволило визначити стійку структуру дій і оптимальний діапазон коливань рухових навичок, які залежать від складності прийому [13].

Дослідники також вважають, що стиль ведення поєдинку значною мірою залежить від рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, і що процес індивідуалізації має базуватися на об'єктивно визначених перевагах спортсмена щодо певного стилю ведення поєдинку [14]. Таким чином, стиль моторної активності повинен включати компоненти різних рівнів: від будови тіла і фізичної працездатності до емоційного задоволення від виконання рухів. Крім того, він має опосередковувати взаємозв'язок нервової системи та темпераменту [9].

При характеристиці стійких індивідуальних особливостей ведення поєдинків фахівці використовують два основні терміни: «манера» та «стиль» [3; 4]. Новиков розділив борців вільного стилю на три типи за фізичними якостями: 1) ті, хто демонструє високий рівень витривалості, але не має значних швидкісно-силових якостей; 2) спортсмени з високими швидкісно-силовими якостями, але з відносно низьким рівнем витривалості; 3) універсальні борці [13].

Дослідження показують, що високих результатів досягають представники різних типів нервової діяльності і стилів ведення поєдинку. Однак важливішим є не стільки конкретний стиль, скільки його адаптація до індивідуальних особливостей спортсмена [9].

Таким чином, розглядаючи проблеми становлення індивідуального стилю ведення поєдинку у вільній боротьбі, автори пропонують дослідити:

- 1) психофізіологічні властивості спортсмена як передумови розвитку спеціальних здібностей і біологічного «ядра» індивідуальної манери ведення поєдинку;
- 2) спеціальні здібності борця, що проявляються у високому рівні розвитку важливих фізичних і психологічних якостей;
- 3) тактичну діяльність спортсмена, яка виражається в унікальному стилі вирішення оперативних завдань

і манері (стилі) змагальної діяльності. При цьому необхідно виявити структурні особливості та механізми індивідуального стилю діяльності, а також фактори його формування [8].

Якщо на етапах базової підготовки вдалим чином обрано власний стиль боротьби, що відповідає природним задаткам спортсмена, то подальша успішність його розвитку та корекції залежить від цілеспрямованості й раціональності тренувальних програм. Ці програми мають враховувати індивідуальні особливості чутливих періодів розвитку фізичних та інтелектуально-психологічних якостей борця вільного стилю [7].

Аналіз наукових робіт провідних дослідників у галузі вільної боротьби дозволяє виділити сім варіантів змагальної діяльності або стилів ведення поєдинку. Поведінка борця вільного стилю під час змагальної сутички може належати до одного з таких стилів: темповик на дистанції; темповик у захваті; силовик; ігровик, зав'язочник; високонадійний; рівнорозвинутий [8].

Науковці зазначають, що спортсмен зазвичай опанує один, а іноді й два стилі ведення поєдинку: при цьому перший стає основним, а другий виконує допоміжну функцію. Лише у виняткових випадках надзвичайно обдаровані борці здатні боротися у кількох стилях, адаптуючись до стилю протиборства суперника.

Характеристики, які визначають та відрізняють стилі ведення поєдинку борців, дослідники поділяють на чотири основні групи:

1. Антропометричні характеристики.
2. Характеристики фізичної підготовленості.
 - 2.1. Сила.
 - 2.2. Витривалість.
 - 2.3. Координаційні здібності.
 - 2.4. Швидкісні здібності.
 - 2.5. Гнучкість.
3. Характеристики техніко-тактичної підготовленості.
 - 3.1. Переважаюча тактика.
 - 3.2. Переважаючі технічні дії.
 - 3.3. Варіанти реалізації техніко-тактичних дій (одиночні прийоми, складні атаки, обманні атаки, напрацьовані й імпровізовані підготовки та прийоми).
4. Характеристики змагальної сутички.
 - 4.1. Результативна активність (активність, спрямована на досягнення результату; кількість реальних атак за одиницю часу, наполегливість).
 - 4.2. Темп і ритм (власна активність, не пов'язана безпосередньо з діями на суперника).
 - 4.3. Переважаючий напрям руху.
 - 4.4. Надійність атаки.
 - 4.5. Надійність захисту.
 - 4.6. Дистанція (переважна дистанція ведення поєдинку).
 - 4.7. Ступінь впливу на суперника.

Темповик на дистанції характеризується такими антропометричними особливостями: зріст вище середнього, довгий тулуб, довгі руки і ноги. Серед фізичних якостей варто відзначити високий рівень спеціальної витривалості та розвинені швидкісно-силові здібності.

Слабкою стороною в його фізичній підготовці зазвичай є координація.

Тактично темповики зосереджуються на «вимотуванні» суперника, використовуючи потужні швунги та велику кількість обманних і реальних атак. В техніко-тактичній підготовці вони переважно використовують атаки на ноги та переводі ривком, а також комбінації цих прийомів з швунгами і обманними атаками (наприклад, швунг – хибна атака – атака на ноги, або швунг – обманна атака – перевод ривком). Зазвичай такі борці продовжують атаку другим чи третім імпровізованим прийомом після захисту суперника, маючи також власні «коронні» прийоми і комбінації.

У змагальних сутичках представники цього стилю демонструють велику кількість реальних атак, діють у високому темпі і переважно рухаються по килиму вперед, використовуючи потужні швунги. Їх атаки стають надійнішими з середини другого періоду, а захист, хоча на початку сутички є середнім, також значно покращується у другій половині поєдинку. Борці цього стилю зазвичай ведуть боротьбу на дальній і середній дистанції, так званій «дистанції швунга». Вплив на суперника високий, оскільки їхні дії часто базуються на потужних швунгах. Типовими представниками цього стилю є такі відомі спортсмени, як Е. Тедеев (Україна) та А. Стаднік (Україна).

Темповик у захваті зазвичай має середній зріст і стандартні розміри тулуба, рук і ніг, тому на віддаленій дистанції він не може повною мірою використати свою ключову перевагу витривалість. Його боротьба зосереджується на «щільному захваті». Фізичні якості таких спортсменів включають високий рівень спеціальної витривалості та силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу в умовах великих навантажень. Найслабшою стороною в їхній фізичній підготовці зазвичай є координація.

Тактична стратегія темповика у захваті, як і в темповика на дистанції, спрямована на «вимотування» суперника. Однак у цьому випадку акцент робиться на потужний силовий тиск за допомогою затягувань, коротких швунгів, захватів голови і рук. У техніко-тактичній майстерності борці цього стилю зазвичай виконують захвати голови з рукою з подальшим переводом ривком, а також захвати рук з подальшими ривками або атаками на ноги. Вони також ефективно застосовують контратаки, переважно через забігання «на бал». Основна частина їх техніко-тактичних дій базується на напрацьованій підготовці до силового тиску.

У змагальних сутичках темповики у захваті здійснюють багато реальних атак у високому темпі, переміщаючись вперед і постійно тиснучи на суперника. Надійність їх атак невисока, але значно зростає в другій половині поєдинку, як і захисні дії, які стають надійнішими в другій половині сутички. Борці цього стилю ведуть боротьбу на ближній дистанції з високим ступенем впливу на суперника, використовуючи потужні затягування, захвати рук і голови, а також швунги. Як темповик на дистанції, так і темповик у захваті на початку сутички можуть пропустити атаки суперника

через необхідність «розігритися», що слід враховувати під час підготовки до поєдинку. Серед типових представників цього стилю – Міндорашвілі Р. (Грузія), Паламарев А. (СРСР), Шийка А. (Німеччина).

Силовик характеризується такими антропометричними показниками: зріст нижчий за середній, короткий тулуб, короткі руки та ноги. Його фізичні якості включають високий рівень розвитку сили – як максимальної, так і вибухової, але зазвичай недостатньо розвинута спеціальна витривалість. Тактика силовика полягає в економному використанні енергії, щоб її вистачило на всю сутичку та турнір загалом. Силовик намагається боротися на відстані, уникаючи щільного контакту і «зав'язок», роблячи акцент на виборі ідеального моменту для атаки.

Техніко-тактична майстерність силовиків ґрунтується на відпрацьованих одиночних прийомах з дистанції – найчастіше це атаки на ноги та кидки. У партері вони вміло виконують перевороти, такі як накат, скручування з захопленням руки і голови («лампочка»), або переворот перекатом («зворотний»). Їхні прийоми базуються на точному виборі моменту атаки та використанні вибухової сили, що забезпечує своєчасність і високу швидкість виконання.

У змагальних сутичках силовики проводять небагато атак, в основному намагаючись зайняти позицію в центрі килима, стоячи в надійній стійці з виставленими вперед руками, не дозволяючи супернику наблизитися для атаки. Надійність їхніх атак вища за середню, захист також надійний, але може знижуватися у другій половині сутички через втому, якщо не дотримуватися тактичної стратегії. Силовики ведуть боротьбу на дальній дистанції і майже не впливають на суперника з метою збереження енергії. Найбільш виразними представниками цього стилю є Таймазов Т. (Узбекистан) та Білокопитний В. (Україна).

Ігровик зазвичай має середній або дещо вищий за середній зріст, а також середні або трохи більші розміри тулуба, рук і ніг. Серед його найсильніших фізичних якостей виділяються координація, гнучкість і спеціальна витривалість, тоді як силові якості, як правило, розвинені слабше.

Тактика ігровика будується на обігруванні суперника завдяки численним обманним рухам і атакам. Техніко-тактичні особливості полягають у використанні прийомів з середньої або дальньої дистанції після серії обманних дій, які збивають суперника з пантелику. Це дозволяє ігровику виконати реальну атаку, на яку суперник не встигає своєчасно відреагувати. Завдяки відмінній координації ігровик також може перейти до щільного захвату та виконати кидок. Його тактична майстерність полягає в тому, щоб втомити увагу суперника за допомогою обманних рухів, створюючи сприятливі умови для реальної атаки.

У змаганнях ігровики проводять багато атак, рухаючись здебільшого вправо та вліво. Їхнє протиборство відбувається переважно на середній і дальній дистанціях, що дає їм можливість маневрувати та виконувати як обманні, так і реальні атаки. Ігровики активно

впливають на суперника великою кількістю обманних дій, спрямованих на втому та розсіювання його уваги. Надійність їхніх атак і захисту зазвичай перевищує середній рівень. Яскравими представниками цього стилю є Тігієв С. (Узбекистан), Картанов А. (Греція) та Бентінідіс Е. (Греція).

Зав'язочник характеризується наступними морфометричними показниками: зріст середній або трохи вище середнього, а також тулуб, руки і ноги мають середні або дещо більші розміри. Серед основних фізичних якостей виділяються висока координація, гнучкість і силова витривалість, що стосується різних груп м'язів. Тактика його боротьби зосереджена на переході з стоячої позиції до боротьби у «зав'язках», як у стандартних, так і нестандартних положеннях.

Зав'язочник зазвичай захоплює ноги суперника або надає свої ноги в захват, після чого, використовуючи спеціальні технічні прийоми, «розбиває» це положення, здобуваючи бали. Техніко-тактична майстерність зав'язочника полягає у виконанні прийомів з дистанції, що можуть бути реалізовані як з обманною атакою, так і без підготовки. Завданням є потрапити у щільний захват, захоплюючи ноги, руки або тулуб суперника, або ж «втрапити» в захват самостійно. Потім за допомогою м'язової чутливості і сили він вигідно «розбирає» це положення.

У змагальних сутичках зав'язочники здійснюють багато реальних атак, не маючи вираженої спрямованості у переміщеннях, рухаючись однаково вперед, назад, вправо і вліво. Надійність їхніх атак зазвичай висока, тоді як надійність захисту є середньою. Протиборство ведеться на середній та дальній дистанціях, при цьому до моменту зав'язки вплив на суперника мінімальний. Типовими представниками цього стилю є Терзієв К. (Болгарія), Чамсулварєв Ч. (Азербайджан) і Сміт Д. (США).

Високонадійний борець зазвичай має середній зріст, іноді трохи вище за середній, а також тулуб, руки і ноги середніх розмірів. Серед його фізичних якостей виділяється високий рівень розвитку сили, силової і спеціальної витривалості. Тактика його сутички полягає у надійній обороні та виборі сприятливого моменту для атаки.

Особливості техніко-тактичної майстерності включають виконання як одиночних прийомів, так і комбінацій, таких як різноманітні атаки до ніг, переводи ривком і добре відпрацьовані атаки у відповідь. Він впевнено бореться в положенні «клінч», навіть коли його нога захоплена, і завжди продовжує боротьбу до кінця, практично не втрачаючи балів.

У змагальних сутичках високонадійні борці зазвичай проводять мало реальних атак і проявляють малу активність, часто займаючи центральну позицію на килимі, що дозволяє їм дещо подавлювати суперника. Надійність їх атак є середньою, тоді як захист має високу ефективність, а протиборство ведеться на середній дистанції. Вплив на суперника незначний, основна мета – створити вигідні умови для атаки. Типовими представниками цього стилю є Данько Т. (Україна), Федоришин В. (Україна) та Мацунага Т. (Японія).

Рівнорозвинутий борець характеризується середнім або трохи вище середнім зростом, а також тулубом, руками і ногами середніх розмірів. Його фізичні якості розвинуті рівномірно; спеціальна витривалість є вище середньою, тоді як гнучкість може бути слабо розвинута, проте не є визначальною для його техніки. Індивідуальною рисою рівнорозвинутого борця є висока спортивна працездатність, основою якої є розвинена спеціальна тренувальна витривалість.

Тактика боротьби цього стилю полягає у нав'язуванні свого захвату та виконанні «коронного» прийому, на якому він спеціалізується. Його техніко-тактична майстерність відрізняється простотою, стандартністю та високою надійністю, зазвичай базується на автоматизованих підготовках і атаках у відповідь.

У змаганнях рівнорозвинуті борці здійснюють середню кількість реальних атак, переважно просуваючись вперед, а також трохи вправо і вліво, щоб подавити суперника та нав'язати свій захват. Надійність їх атак є середньою, тоді як захист демонструє високу ефективність. Протиборство відбувається на середній дистанції, що дозволяє зручно нав'язати атакуючий захват. Вплив на суперника є значним завдяки постійному нав'язуванню захвату. Типовими представниками цього стилю є Бічнашвілі Д. (Німеччина), Мотрович Р. (Україна) та Хавілов С. (Україна).

Порівняльний аналіз характеристик борців і стилів протиборств дозволяє виділити кілька загальних закономірностей:

1. Вираженість стилю: стиль протиборства найбільш чітко проявляється в тих поєдинках, які борець виграв, адже в таких випадках він зміг нав'язати «свою боротьбу».

2. Висота та сила: для зав'язочника, який має невелике зростання, критично важливо володіти високою максимальною силою, щоб ефективно реалізувати свій стиль.

3. Рухливість і вплив: хоча всі ігровики демонструють високу рухливість і активно переміщуються, їхній

вплив на суперника зазвичай є слабким або недостатньо потужним. Це свідчить про високий рівень розвитку спеціальної витривалості, але з обмеженими опорами.

4. Перевага силовиків: у кожній з вагових категорій чисельно переважають борці-силовики. Це може бути зумовлено тим, що силові характеристики є найбільш розвиненими серед усіх фізичних якостей.

5. Додаткові стилі: багато силовиків демонструють також високонадійний стиль, що підкреслює їхню універсальність.

Таким чином, ключовим завданням тренера є виявлення природних задатків борця, які можуть сприяти формуванню індивідуального стилю протиборства, а також їх подальше направлене формування та удосконалення.

Висновки. Індивідуалізація підготовки під час секційних занять з вільної боротьби залишається важливим напрямом для подальших досліджень. Реалізація принципу індивідуалізації повинна враховувати різні рівні підготовленості спортсменів, індивідуально-типологічні та особистісні особливості реакцій на тренувальні навантаження, обраний стиль спортивної діяльності, а також структуру фізичної підготовленості та мотивацію учасників.

Багато відомих науковців розглядають цю проблему в більш широкому контексті, обґрунтовано стверджуючи, що до індивідуальних характеристик борців слід відносити не лише морфологічні параметри, а й особливості нервової системи та темпераменту. Ці фактори значною мірою впливають на індивідуальний стиль ведення змагальних поєдинків і здатність реалізувати тактичні плани в екстремальних умовах змагальної діяльності.

Важливий блок досліджень зосереджений на глибокому вивченні стилів змагальної діяльності борців вільного стилю як відносно стабільної індивідуальної системи ведення боротьби, яка завжди зберігає свою основну структуру.

Література:

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: [навч.-метод. посіб.]. Мелітополь: ФОП Однорог ТВ., 2018. 299 с.
2. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Індивідуалізація засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу. *Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні*. 2019. С. 30–135.
3. Ашанин В.С., Литвиненко А.Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені ТГ Шевченка*. 2013. С. 102–107.
4. Богдан І.Г., Дубовис М.С. Спортивна боротьба в школі: Посібник для вчителя. *Радянська школа*. 1990. 108 с.
5. Бойко В.Ф., Данько Г.В. Фізична підготовка борців. Олімпійська література, програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. К.: РНМК. 1999. 90 с.
6. Бойченко Н.В., Белянінов Р.І. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. С. 23–26.
7. Бойченко Н.В., Гринь Л.В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. С. 10–13.
8. Веретельникова Н.А., Романенко В.В., Тропін Ю.М. Аналіз підготовленості висококваліфікованих єдиноборців на підставі оцінки сенсомоторних реакцій. *Єдиноборства*, 2022. 3(25). С. 32–45.
9. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: *Монографія*. К.: Вища школа. 2001. 238 с.
10. Данько Г.В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: НУФВС України. Київ. 1999. 16 с.

11. Пашков І.М., Пашкова В.М. Особливості техніко-тактичної підготовки в єдиноборствах. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. С. 29–32.
12. Первачук Р.В., Сибіль М.Г., Шандригось В.І., Загура Ф.І., Стельмах Ю.Ю., Кухтій С.Я. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму. 2020. С. 33–45.
13. Пістун А.І. Спортивна боротьба. Львів: *Триада плюс*. 2008. 862 с.
14. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. *Спортивна наука України*, 2015. 5. С. 44–48.
15. Тропін Ю.М., Бойченко Н.В. Особливості фізичної підготовленості кваліфікованих борців різних вагових категорій. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи. ХІХ міжнародна науково-практична конференція*. Харків. 2019. С. 98–99.
16. Хомяк І., Задорожна О., Рихаль В., Котельник А. Аналіз показників тактичної підготовленості висококваліфікованих боксерів в умовах змагальної діяльності. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2019. 2(34). С. 42–48.

References:

1. Abdullayev A.K., Rebar I.V. Theory and methodology of teaching freestyle wrestling: [training and methodical guide]. Melitopol: FOP Odnorog TV., 2018. 299 p. [in Ukrainian].
2. Abdullayev A.K., & Rebar I.V. Individualization of technical preparation means for freestyle wrestlers at the specially prepared stage of the annual cycle. Perspectives, problems, and current achievements in the development of physical culture and sports in Ukraine, 2019. pp. 30–135. [in Ukrainian].
3. Ashanin V.S., & Litvinenko A.N. Individualization of tactical and technical preparation in sports martial arts. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. 2013. pp. 102–107. [in Ukrainian].
4. Bohdan I.H., Dubovys M.S. Sports wrestling in school: A guide for teachers. Soviet school. 1990. 108 p. [in Ukrainian].
5. Boyko V.F., Danyko H.V. Physical preparation of wrestlers. Olympic Literature, program for children's and youth sports schools, specialized children's and youth Olympic reserve schools, schools of higher sports mastery. Kyiv: RNMK. 1999. 90 p. [in Ukrainian].
6. Boychenko N.V., Belyaninov R.I. Indicators of competitive activity of wrestlers. Martial Arts. 2017. pp. 23–26. [in Ukrainian].
7. Boychenko N.V., Hryn L.V. Technical and tactical indicators of competitive activity of martial artists. Pedagogy, Psychology, and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports. 2011. pp. 10–13. [in Ukrainian].
8. Veretelnkova N.A., Romanenko V.V., Tropin Yu.M. Analysis of the preparedness of highly qualified martial artists based on the assessment of sensorimotor reactions. Martial Arts, 3(25). 2022. pp. 32–45. [in Ukrainian].
9. Deminsky O.Ts. Didactic foundations of optimizing sports training: Monograph. Kyiv: Higher School. 2001. 238 p. [in Ukrainian].
10. Danyko H.V. Individualization of the training process of highly qualified wrestlers in the cycles of direct preparation for competitions: NUFVS of Ukraine. Kyiv. 1999. 16 p. [in Ukrainian].
11. Pashkov I.M., & Pashkova V.M. Features of technical and tactical preparation in martial arts. Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher education institutions. 2020. pp. 29–32. [in Ukrainian].
12. Pervachuk R.V., Sybil M.H., Shandrygosh V.I., Zahura F.I., Stelmach Yu.Yu., Kukhiy S.Ya. Individual preparation of qualified freestyle wrestlers taking into account the components of the anaerobic mechanism. 2020. pp. 33–45. [in Ukrainian].
13. Pystun A.I. Sports wrestling. Lviv: Triada Plus. 2008. 862 p. [in Ukrainian].
14. Shandrygosh V.I. (2015). Individualization of the technical preparation of young freestyle wrestlers. Sports Science of Ukraine, 5. pp. 44–48. [in Ukrainian].
15. Tropin Yu.M., Boychenko N.V. Features of physical fitness of qualified wrestlers of different weight categories. Physical culture, sports, and health: state, problems, and prospects. XIX International Scientific and Practical Conference. Kharkiv. 2019. pp. 98–99. [in Ukrainian].
16. Khomyak I., Zadorozhna O., Rykhal V., Kotelnyk A. Analysis of tactical preparedness indicators of highly qualified boxers in competitive activities. Physical activity, health, and sport, 2(34). 2019. pp. 42–48. [in Ukrainian].