

II. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

СУЧАСНА СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ПРОБЛЕМИ ЇЇ ВДОСКОНАЛЕННЯ

АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ОСНОВІ УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ МАНЕРИ ВВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ

Асаулюк Інна, Антонюк Андрій, Ковальчук Андрій

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація

Актуальність теми дослідження. Тільки завдяки різнобічній технічній підготовленості борець може домогтися високих спортивних результатів. Тому важливо досконало володіти всіма основними прийомами кваліфікаційних груп, а також захисту від них і контрприйомами, вміти пов'язувати дію в комбінацію. Подальше підвищення ефективності тренувального процесу у вільній боротьбі в значній мірі пов'язано з удосконаленням методики навчання техніко-тактичних дій. Однак відсутність єдиної думки з багатьох питань вибору й ефективності різних застосовуваних методів і методик навчання свідчить про те, що це питання вивчено ще недостатньо. **Мета дослідження** – підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю на основі вдосконалення індивідуальної манери ведення поєдинку. **Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування тренерів з вільної боротьби (з метою виявлення особливостей індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю), експертна оцінка (техніко-тактичних комбінацій), педагогічне спостереження (реєструвалися вихідні показники оцінювання модулів техніко-тактичних дій), педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики. **Результати.** Сформовано модулі (напрями) техніко-тактичних дій борців для кожної манери ведення поєдинку. Кожен модуль містив індивідуальні техніко-тактичні дії, що оцінювалися на основі експертної оцінки з метою визначення ефективності дослідження. Розроблено засоби індивідуальної підготовки,

ANALYSIS OF THE APPLICATION OF EXPERIMENTAL TECHNOLOGY OF FREESTYLE WRESTLERS' TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING GIVEN THE INDIVIDUAL MANNER OF FIGHTING.

*Asaulyuk Inna, Antoniuk Andriy,
Kovalchuk Andriy*

Abstract.

Relevance of the research topic. Only thanks to versatile technical preparation, a wrestler can achieve high sports results. Therefore, it is important to perfectly master all the basic techniques of qualifying groups, as well as protection against them and counter techniques, to be able to connect the action in a combination. Further increase in the effectiveness of the training process in freestyle wrestling is largely connected with the improvement of the technique of teaching technical and tactical actions. However, the lack of consensus on many issues regarding the choice and effectiveness of various applied teaching methods and techniques indicates that this issue has not yet been sufficiently studied. **The purpose of the research** is to improve the level of the technical and tactical preparation of freestyle wrestlers based on the improvement of the individual manner of entering the match. Research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature, questionnaires of freestyle wrestling coaches (in order to identify the specifics of individual technical and tactical training of freestyle wrestlers), expert evaluation (of technical and tactical combinations), pedagogical observation (initial indicators of evaluation of modules of technical and tactical actions were registered), pedagogical experiment, pedagogical testing, methods of mathematical statistics. **Results.** Formed modules (directions) of technical and tactical actions of wrestlers for each manner of entering the match. Each module contained individual technical and tactical actions, which were

спрямовані на вдосконалення власної манери ведення поєдинку. Для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців різної манери ведення поєдинку підбирались індивідуальні завдання. **Висновки.** За результатами застосування технології виявлено, що у борців ЕГ (А) в порівнянні з КГ (А) відмінність показників результативних комбінацій становила 35 балів, а у борців ЕГ (К) відмінність показників становила 30 балів.

Ключові слова: *боротьба вільна, борці вільного стилю, індивідуалізація підготовки.*

evaluated on the basis of expert evaluation, in order to determine the effectiveness of the study. Means of individual training have been developed, aimed at improving one's own manner of fighting. Individual tasks were selected to improve the level of technical and tactical preparation of wrestlers of different fighting styles. **Conclusions.** According to the results of the application of the technology, it was found that EG (A) wrestlers compared to KG (A) had a difference of 35 points in the indicators of effective combinations, and EG (K) wrestlers had a difference of 30 points.

Key words: *freestyle wrestling, freestyle wrestlers, individualization of training*

Постановка проблеми. Як вказують автори [1, 3, 6, 7, 15, 18], цільові настанови й основна спрямованість тренувального процесу борців від 13-14 років повинна включати: загальну та спеціальну фізичну підготовку з переважним розвитком найважливіших для вибраного виду боротьби фізичних якостей; удосконалення техніки й тактики боротьби шляхом визначення та формування індивідуальної манери ведення двобою; комплексне вдосконалення різних аспектів підготовленості юних борців.

Тільки завдяки різнобічній технічній підготовленості борець може домогтися високих спортивних результатів. Тому важливо досконало володіти всіма основними прийомами кваліфікаційних груп, а також захисту від них і контрприйомами, вміти пов'язувати дію в комбінацію. Варто зауважити, що саме єдиноборства традиційно належать до видів спорту, в яких вирішальну роль під час змагальної сутички відіграє спеціальна фізична та техніко-тактична підготовленість спортсменів. Різнобічна технічна підготовка борця – одна з найважливіших вимог для сучасної боротьби [2, 4, 10, 12, 19].

Також вищим критерієм у визначенні спортивної майстерності є вміння тактична побудова сутички з різними по підготовленості борцями як зокрема, так і в цілому по проведенню конкретного змагання за значущістю, де чітко виявляються свої позитивні та негативні якості з технічної, тактичної і психологічної підготовки [9, 11, 13, 21].

Подальше підвищення ефективності тренувального процесу у вільній боротьбі в значній мірі пов'язано з удосконаленням методики навчання техніко-тактичних дій. Однак відсутність єдиної думки з багатьох питань вибору й ефективності різних застосовуваних методів і методик навчання свідчить про те, що це питання вивчено ще недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Автор С. В. Латишев [15] у своєму дослідженні наголошує на проблемі своєчасності виявлення схильності спортсмена до певного типового стилю протиборства.

Н. В. Бойченко [8] визначила та виділила індивідуальні стилі ведення бою в «кіокушинкай» карате.

В. С. Мунтян [16] розкрив питання оптимізації навчально-тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки.

Ю. М. Тропін, А. Ю. Чуєв [20] розробили модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості борців високої кваліфікації.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами і темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за темою «Організаційно-методичні засади програмування тренувального процесу кваліфікованих та висококваліфікованих спортсменів» (державний реєстраційний номер 0121U109550).

Мета дослідження – підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю на основі вдосконалення індивідуальної манери ведення поєдинку.

Завдання дослідження передбачали:

1. Розробку засобів для підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців.
2. На основі експертної оцінки визначити показники техніко-тактичних комбінацій і їх динаміку протягом експерименту.

Матеріал і методи дослідження. Учасники: у дослідженні взяли участь дві групи борців, які, в свою чергу, були розподілені ще на дві підгрупи: експериментальна група розділена на групи борців (А) атакуючої манери ведення поєдинку (10 борців) і на групу (К) контратакуючої манери (10 борців); контрольна група борці (А) атакуючої манери ведення поєдинку (10 борців) і борці (К) контратакуючої манери ведення поєдинку (10 борців).

Заняття в контрольній групі проводилися за загальноприйнятою програмою, а також використовувалися традиційні засоби техніко-тактичної підготовки. Експериментальна група займалася за розробленою нами технологією протягом 6 місяців. На кожних навчально-тренувальних заняттях застосовувалися розроблені нами засоби індивідуальної підготовки, спрямовані на вдосконалення власної манери ведення поєдинку.

У нашому попередньому дослідженні [5] детально описано експертне оцінювання, анкетування фахівців і тренерів з боротьби вільної з метою отримання даних про результативні техніко-тактичні дії спортсменів і розподілення борців за індивідуальною манерою ведення поєдинку. Тому вбачаємо доцільним не проводити опис даного методу дослідження.

Для обох груп учасників педагогічного експерименту заняття проводилися 3 рази на тиждень (по 120 хв).

Методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування тренерів з вільної боротьби (з метою виявлення особливостей індивідуальної техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю), експертна оцінка (техніко-тактичних комбінацій), педагогічне спостереження (реєструвалися вихідні показники оцінювання модулів техніко-тактичних дій), педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У дослідженні автора Антонюка А.Е [5] сформовано 120-ти бальну систему оцінювання модулів техніко-тактичних дій борців. Кожен із шести показників техніко-тактичних дій борців вільного стилю оцінювався від 5 до 20 балів. Тому на основі оцінювання показників техніко-тактичних дій, що наведені нижче, проводилося подальше наше дослідження.

Оцінювання модулів техніко-тактичних дій борців атакуючої манери ведення поєдинку:

1 - наступальне маневрування; 2 - розвідувальні й обманні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - результативні комбінації в стійці; 5 - результативні комбінації в партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану.

Оцінювання модулів техніко-тактичних дій борців контратакуючої манери:

1 - активне вичікувальне маневрування; 2 - розвідувальні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - контратакуючі результативні комбінації в стійці; 5 - результативний захист у партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану.

Результати дослідження. Підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців атакуючого типу в рамках застосованої технології передбачало вирішення наступних завдань:

1. Удосконалення виконання пресингу та тиску, повторні атаки, що дають можливість дезорієнтувати суперника.

2. Удосконалення вміння виконувати тактико-технічні дії на ближніх дистанціях при щільних захопленнях.

3. Удосконалення вміння проводити швунги, ривки, поштовхи, помилкові атаки, утримувати суперника у високій напрузі та завершувати атаки кидками; використовувати прийоми в партері, перш за все, перевероти.

4. Удосконалення вміння проводити безперервні атаки, безперервно проводячи атакуючі дії, і вміння правильно виконувати атакуючі дії.

5. Підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей.

6. Формування атакуючого стилю ведення боротьби.

Для реалізації вищезначених завдань були використані наступні засоби:

- багаторазове повторення прийомів із наростанням темпу;
- відпрацювання серій прийомів, комбінацій між виконуваними прийомами та діями;
- навчання застосуванню імовірної тактики в навчальних і тренувальних сутичках;
- проведення навчальних сутичок із завданням виконати різні техніко-тактичні дії в кінці кожного періоду в останні 10-30 секунд;
- проведення атакуючих дій у кінці тренувального заняття з використанням повторних атак, помилкових дій, виведення суперника з рівноваги, застосуванням темпового пресингу;
- проведення сутичок у швидкому темпі з завданням зірвати спроби противника нав'язати свій стиль;

- використання вправ на розвиток швидкості, таких як багаторазове виконання вправ на раптовий сигнал, виконання завдань у постійно і швидко мінливих умовах, у разі протидії і взаємодії партнерів;
- використання різного роду естафет, ігор із високошвидкісними діями в парах;
- використання вправ для розвитку сили, таких як вправи з зовнішнім опором (штангою, гантелями, гирями), вправи з подоланням ваги власного тіла (лазіння по канату, піднімання ніг до перекладини, стрибки), застосування методу максимальних зусиль і повторних не граничних зусиль.

Опишемо особливості підвищення рівня техніко-тактичної підготовленості борців контратакуючого типу в рамках застосованої технології, якими передбачено вирішення наступних завдань:

1. Формувати готовність у будь-який момент застосувати захист або виконати контрприйом у тому випадку, якщо противник всупереч очікуванням не розслабиться, а перейде до активних дій.
2. Розвиток здатності до експромту, вміння проводити контратакуючі дії з урахуванням актуального моменту.
3. Розвиток уміння використовувати помилки суперника, проводити зустрічні та відповідні контратаки.
4. Розширення спектру використовуваних техніко-тактичних дій, особливо контрприйомів у стійці й у партері, звалювання, виштовхування, перевороти накатом.
5. Розвиток здатності до творчих дій у контратаці та захисті, застосовувати різні тактичні дії та комбінації в різних ситуаціях, що виникають у процесі сутички.
6. Підвищення рівня розвитку координаційних здібностей, спритності.
7. Формування контратакуючого ведення боротьби, спрямованого на досягнення швидкого реагування на техніко-тактичні дії противника.

Відповідно, для вирішення вищезначених завдань здійснювалася реалізація наступних засобів:

- відпрацювання прийомів і дій із поступовим ускладненням характеру дій партнера й умов їх виконання;
- використання серій різноспрямованих вправ, що передбачають постійну зміну рухової активності;
- ідеомоторне тренування для вдосконалення складних техніко-тактичних дій і комбінацій;
- розвиток здатності прогнозувати дії противника по малопомітним підготовчим рухами і випереджати їх початок;
- вдосконалення вміння вести комбіновані атаки;
- проведення науково-тренувальних сутичок у різних ситуаціях, із різними часовими параметрами;
- застосування змагально-ігрових завдань, що моделюють різні ситуації боротьби;

- навчання прийомам і діям з інших видів боротьби (греко-римська, дзюдо, самбо);
- використання ігор з елементами боротьби (регбі);
- вдосконалення виконання координаційно-складних тактико-технічних дій;
- навчання прийомам тактики, що вимагають прояву творчості;
- виконання вправ на розвиток спритності (наприклад, боротьба за м'яч із використанням прийомів боротьби), використання рухливих ігор.

Протягом усього дослідження на кожному навчально-тренувальному занятті ми використовували вищенаведені завдання для експериментальної групи. Засоби відповідали поставленим завданням тренування.

Після проведення експерименту, при здійсненні оцінювання показників техніко-тактичних дій за модулями для борців атакуючої та контратакуючої манери ведення поєдинків, особлива увага приділялася вдосконаленню положень тіла у просторі, переміщень, захватів, попередніх атакуючих і контратакуючих дій спортсменів. Показники техніко-тактичної підготовленості зареєстровані під час участі спортсменів у змаганнях обласного рівня.

За результатами експертного оцінювання ми отримали наступні показники, що представлені на рис. 1-4.

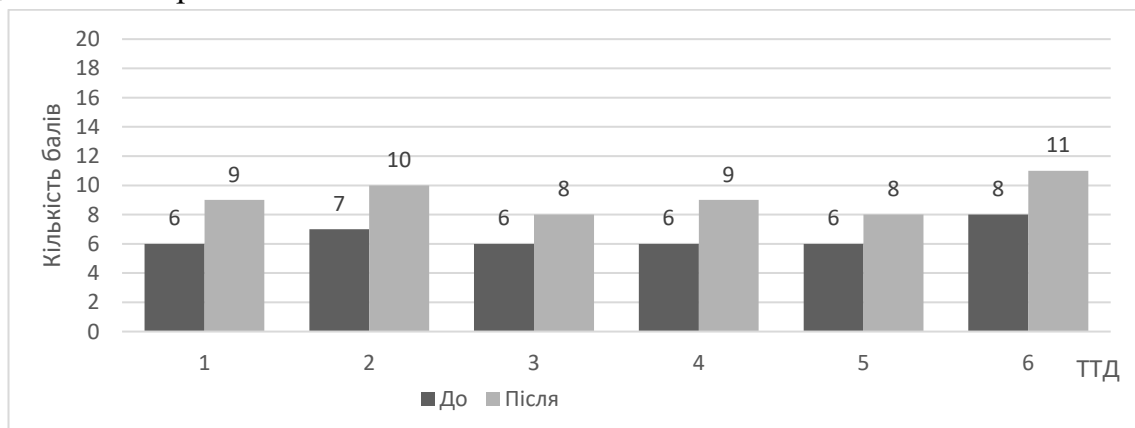


Рис. 1. Різниця середніх показників техніко-тактичних комбінацій КГ (А) протягом експерименту (в балах)

Примітка: 1 - наступальне маневрування; 2 - розвідувальні й обманні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - результативні комбінації в стійці; 5 - результативні комбінації в партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану

Як ми бачимо з отриманих даних (рис.1), після проведення експерименту відбулося незначне покращення в результативних комбінаціях у борців КГ (А), а саме: на 3 бали більше, ніж до початку проведення експерименту, наступальне маневрування, на 3 бали збільшилися розвідувальні й обманні дії, з 6 до 8 балів збільшилася підготовка та реалізація стандартних ситуацій, із 6 до 9 балів покращилися результативні комбінації в стійці, з 6 до 8 балів покращилися результативні комбінації в партері та на 3 бали більше, ніж до початку експерименту, покращилась індивідуальна манера реалізації плану. Так, до проведення експерименту сумарна

результативність складала 39 балів, а після проведення експерименту – 55 балів, результат збільшився на 16 балів.

За результатами експертних оцінок (рис. 2) у борців КГ (К) також відбулося незначне покращення в показниках результативних комбінацій, а саме: на 3 бали покращилось активне вичікувальне маневрування, на 2 бали збільшилися розвідувальні дії, на 4 бали збільшилася підготовка та реалізація стандартних ситуацій, на 4 бали збільшилися контратакуючі результативні комбінації в стійці, на 2 бали покращився результативний захист у партері, на 2 бали більше, ніж до початку проведення експерименту, покращилася індивідуальна манера реалізації плану.

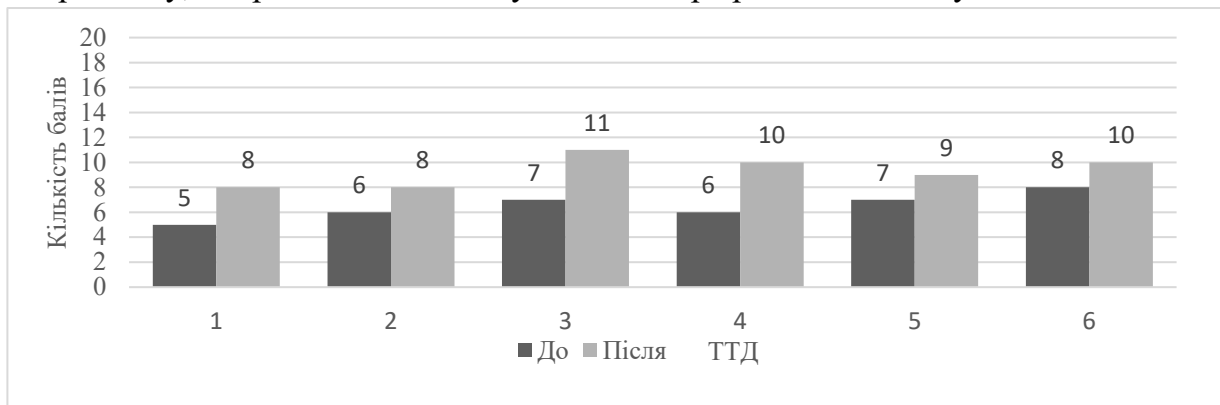


Рис. 2. Різниця середніх показників техніко-тактичних комбінацій КГ (К) протягом експерименту (в балах)

Примітка: 1 - активне вичікувальне маневрування; 2 - розвідувальні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - контратакуючі результативні комбінації в стійці; 5 - результативний захист у партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану

Після проведення експерименту за результатами експертних оцінок борці ЕГ (А) значно збільшили свої показники результативних комбінацій (рис. 3), а саме: з 6 до 14 балів – наступальне маневрування, з 8 до 15 балів – розвідувальні й обманні дії, на 9 балів збільшилася підготовка та реалізація стандартних ситуацій, з 6 до 15 балів покращилися результативні комбінації в стійці, на 8 балів покращилися результативні комбінації в партері та на 9 балів збільшилась індивідуальна манера реалізації плану.

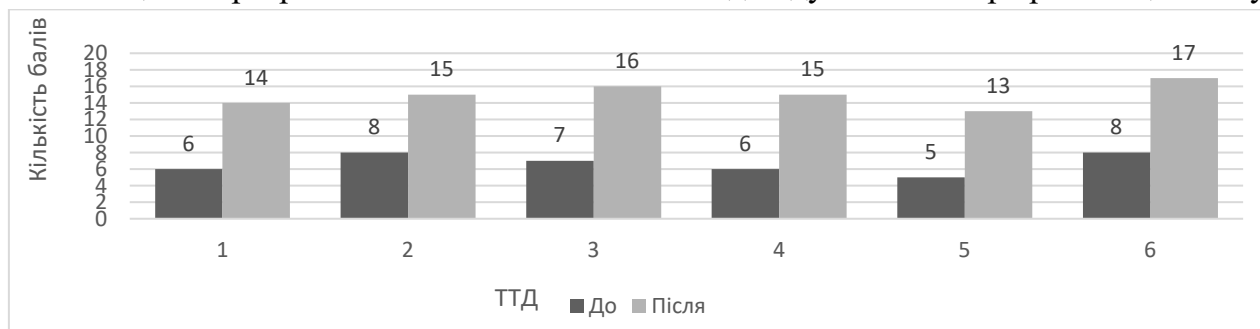


Рис. 3. Різниця середніх показників техніко-тактичних комбінацій експериментальної групи (А) протягом експерименту (в балах)

Примітка: 1 - наступальне маневрування; 2 - розвідувальні й обманні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - результативні комбінації в стійці; 5 - результативні комбінації в партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану

Із рис. 4 бачимо, що борці ЕГ (К) також показали високі результати після проведення експерименту. Так, досить значні покращення відбулись у показниках результативних комбінацій, а саме: з 8 до 15 балів покращилось активне вичікувальне маневрування, з 7 до 14 балів збільшилися розвідувальні дії, на 7 балів більше, ніж до початку проведення експерименту, покращилася підготовка та реалізація стандартних ситуацій, на 8 балів збільшилися контратакуючі результативні комбінації в стійці, з 5 до 12 балів покращився результативний захист у партері та на 9 балів більше, ніж до початку проведення експерименту, покращилася індивідуальна манера реалізації плану. Так, до проведення експерименту сумарна результативність техніко-тактичних дій складала 41 бал, а після проведення експерименту – 86 балів, результат збільшився на 47 балів.

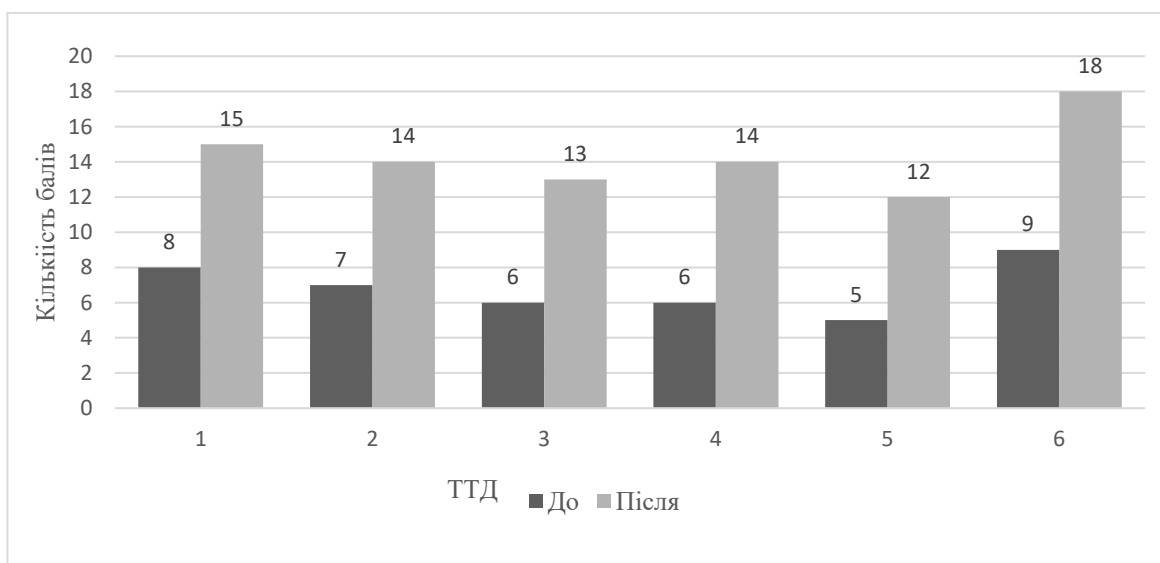


Рис. 4. Різниця середніх показників техніко-тактичних комбінацій експериментальної групи (К) протягом експерименту (в балах)

Примітка: 1 - активне вичікувальне маневрування; 2 - розвідувальні дії; 3 - підготовка та реалізація стандартних ситуацій; 4 - контратакуючі результативні комбінації в стійці; 5 - результативний захист у партері; 6 - індивідуальна манера реалізації плану

Таким чином, відмінності показників техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю КГ і ЕГ груп (А) та (К) після педагогічного експерименту виявлені за всіма представленими показниками. У той же час, борці вільного стилю ЕГ за період педагогічного експерименту успішніше виступали на змаганнях.

Дискусія. У роботі автора А.Е. Антонюка [5] проводилося дослідження щодо визначення вихідних показників техніко-тактичних комбінацій борців вільного стилю та проведено розподіл спортсменів відповідно до індивідуальної манери ведення поєдинку на основі експертної оцінки.

С.В. Латишев [15] у своєму дослідженні розробив концепцію та програму індивідуалізації на стадіях виявлення та формування стилю протиборства.

У працях фахівців Н.В. Бойченко., Р.І. Беянінова [9] акцентується увага на проблемах індивідуалізації навчально-тренувального процесу єдиноборців.

Велика кількість провідних вітчизняних фахівців наголошують, що проблема індивідуалізації завжди залишається актуальним питанням для проведення досліджень [14, 17, 19].

Висновки. На основі аналізу досліджень плеяди авторів і проведеного експертного оцінювання встановлено, що борці атакуючої манери ведення поєдинку в більшій мірі застосовують уміння виводити суперника з рівноваги (швунги), активний початок і утримання переваги, реалізацію зручних динамічних ситуацій у стійці, «атаку в ноги», створення видимої активної боротьби в стійці, постійний пресинг і тиск на противника. Для борців контратакуючого стилю характерні: вміння боротися в захопленні, використовувати помилки суперника, працювати на випередження, реалізовувати вичікувальну тактичну установку, вміння створювати динамічні ситуації для контратаки.

У ході нашого дослідження була застосована технологія, основною ідеєю якої був поділ спортсменів відповідно до індивідуальної манери ведення поєдинку на борців контратакуючого стилю і борців атакуючої манери ведення поєдинку та цілеспрямованого формування виявлених техніко-тактичних дій, характерних борцям кожного типу.

За результатами застосування технології виявлено відмінність показників результативних комбінацій: сумарна результативність у борців ЕГ (А) складала 90 балів, а в КГ (А) – 55 балів; у борців ЕГ (К) також збільшилися показники результативних комбінацій, сумарна результативність складала 86 балів, а в КГ (К) – 56 балів.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. В подальшому планується дослідити відповідність між фізичними якостями й індивідуальною манерою ведення поєдинку.

Список літературних джерел

1. Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення індивідуалізації підготовки борців вільного стилю на основі використання результативних змагальних комбінацій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 2. С. 4-7. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_2_3
2. Ананченко К., Ручка Є. Індивідуалізація та вдосконалення підготовки юних борців вільного стилю. Спортивний вісник Придніпров'я. № 2. С. 5-9. 2017. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_2.
3. Ананченко К. В., Бойченко Н. В.,

References

1. Ananchenko, K. V., & Ruchka, Ye. V. (2017). Vdoskonalennya i`ndiv`dualizacii`yi`pi`dgotovki borci`v vi`l`nogo stilyu na osnovi`vikoristannya rezul`tativnikh zmagal`nikh kombi`naci`j. Naukovij chasopis [Naczi`onal`nogo pedagogi`chnogo uni`versitetu i`meni` M. P. Dragomanova]. Seri`ya 15 : Naukovo-pedagogi`chni` problemy fi`zichnoyi kul`turi (fi`zichna kul`tura i` sport), 2, 4-7. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_2_3.
2. Ananchenko, K., & Ruchka, Ye. (2017). I`ndiv`dualizacii`ya ta vdoskonalennya pi`dgotovki yunikh borci`v vi`l`nogo stilyu. Sportivnij vi`snyk Pridni`prov'ya, 2, 5-9. http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_2.
3. Ananchenko, K. V., Boychenko, N.V., & Panov, P.P. (2017). Vdoskonalennya koordynatsiynykh zdibnostey yunykh

- Панов П. П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. С. 4-11.
4. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих.: 24.00.01. Київ, 2016. 20 с.
5. Антонюк А.Е. Техніко-тактична підготовка борців вільного стилю на основі індивідуальної манери введення поєдинку. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 10 (141). С. 15-18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).03)
6. Антонюк А.Е. Удосконалення технічної майстерності борців вільного стилю 14-15 років із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2022. Вип. 3(148). С. 20-26. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37093>
7. Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Яковлів В.Л. Особливості формування техніко-тактичних дій борців. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2021. Вип. 12(144). С. 30-34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).06)
8. Бойченко Н. В. Індивідуалізація тренувального процесу каратистів «темпового» стилю ведення бою. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2020. № 1. С. 5-9.
9. Бойченко Н.В., Белянїнов Р.І. Показники змагальної діяльності борців. Єдиноборства. 2017. № 1. С. 23-26.
10. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. Yedynoborstva, 3, 4-11.
4. Andri'jczew, V.O. (2016). Udoskonalennya tekhniko-taktichnikh di'j borczy'v vi'l'nogo stilyu na etapi' speczi'ali'zovanoyi bazovoyi pi'dgotovki: avtoreferat na здобуття наукового ступеня к. фіз. вих.: 24.00.01. Kyiv, 20.
5. Antonyuk, A. (2021). Technical and tactical training of freestyle wrestlers on the basis of individual manner of entering the fight. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 10 (141), 15-18. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10\(141\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.10(141).03)
6. Antonyuk, A.E. (2022). Improving the technical skills of freestyle wrestlers 14-15 years with an emphasis on the use of modern technical means of training. . Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3 (148), 20-26. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/37093>
7. Asauliyuk, I., Dyachenko, A., Antonyuk, A., & Yakovliv, V. (2021). Features of formation of technical and tactical actions of freestyle wrestlers. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 12 (144), 30-34. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12\(144\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.12(144).06)
8. Boychenko, N. V. (2020). Indyvidualizatsiya trenuval'noho protsesu karatystiv «tempovoho» stilyu vedennya boyu. Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchyykh navchal'nykh zakladakh, 1, 5-9.
9. Boychenko, N.V., & Byelyaninov, R.I. (2017). Pokaznyky zmahal'noyi diyal'nosti bortsiv. Yedynoborstva, 1, 23-26.
10. Visochi'na, N.L., Guni'na, L.M., Dyachenko, A.A., Vlasko, C.V., Antonyuk, A.E. (2020). Pedagogi'chna model' udoskonalennya speczi'al'noyi fi'zichnoyi pi'dgotovlenosti dzyudoyisti'v. Pedagogi'ka formuvannya tvorchoyi osobistosti' u vishhi'j i' zagal'noosvi'tni'j shkolakh, 72 (1), 40-46. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>

дзюдоїстів. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 72 (1). С. 40-46. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>.

11. Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. Інноваційна педагогіка. 2020. № 26. С. 37-41. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/26.7>.

12. Дяченко А.А., Ковальчук А.А., Яковлів В.Л., Антонюк А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). 2021. Вип. 3 (133) С. 43-46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08)

13. Козіна Ж.Л., Кот В.О., Огарь Г.О. Індивідуальний підхід у підготовці спортсменів у єдиноборствах. Health, sport, rehabilitation. 2018. № 2. С. 28-38.

14. Коробейнікова Л. Г., Тропін Ю. М., Чорний І. В., Коротя В. В., Совгіря Т. М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. Єдиноборства. 2023. № 2, 28. С. 61-78.

15. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. К., 2014. 39 с.

16. Мунтян В.С. Питання оптимізації тренувального процесу спортсменів-єдиноборців шляхом індивідуалізації їх психологічної підготовки. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. 2021. № 1. С. 9-15.

17. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Ручка Є. В. Вдосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки борців вільного стилю. Траєкторія науки. 2016. № 12. С. 9.1–9.12. doi: 10.22178/pos.17-14.

18. Ручка Є. В. Розробка методики підготовки юних борців вільного стилю, що

11. Visochi`na, N.L., Dyachenko, A. A., Antonyuk, A.E., Vlasko, C.V., & Bajdala, V.R. (2020). Formuvannya profesi`jnikh kompetentnostej u sami`sti`v visokoyi kvali`fi`kaczi`yi z vikoristannyam zasobi`v sumi`zhnogo treni`ngu. I`nnovaczi`jna pedagogi`ka, 26, 37-41. <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2020/26.7>

12. Diachenko, A. A., Kovalchuk, A.A., Yakovlev, V.L., & Antoniuk, A. E. (2021). Improvement of the special physical readiness of freestyle wrestlers with an emphasis on the development of strength qualities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 3 (133), 43-46. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3\(133\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.3(133).08)

13. Kozina, ZH.L., Kit, V.O., & Ohar, H.O. (2018). Indyvidual`nyy pidkhid u pidhotovtsi sport`smeniv v yedynoborstvakh. Health, sport, rehabilitation, 2, 28-38.

14. Korobeynikova, L.H., Tropin, YU.M., Chorniy, I.V., Korotya, V.V., & Sovhrya, T.M. (2023). Osoblyvosti indyvidualizatsiyi v yedynoborstvakh. Yedynoborstva, 2(28), 61-78. DOI: 10.15391/ed.2023-2.06

15. Latishev, S.V. (2014). Naukovo-metodichni` osnovi i`ndivi`duali`zaczi`yi pi`dgotovki borcezi`v: avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya dokt. nauk z fi`z. vikhovannya i` sportu: specz. 24.00.01 – Oli`mpi`js`kij i` profesi`jniy sport. K., 39.

16. Muntyan, V.S. (2021). Pytannya optymizatsiyi trenuval`noho protsesu sport`smeniv-yedynobortsiv shlyakhom indyvidualizatsiyi yikhno`oyi psykholohichnoyi pidhotovky. Problemy ta perspektyvy rozvytku sportyvnykh ihor ta yedynoborstv u vyshchyykh navchal`nykh zakladakh, 1, 9-15.

17. Pakulin, S. L., Ananchenko, K. V., & Ruchka, Ie. V. (2016). Vdoskonalennia tekhniko-taktychnoi ta psykholohichnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu. Path of Science, 2(12), 9.1–9.12. doi: 10.22178/pos.17-14.

18. Ruchka, Ye. V. (2015). Rozrobka metodiki pi`dgotovki yunikh borcezi`v vi`l`nogo styliu, shho naczi`lena na shvidke priynyattya nimi optimal`nikh tekhn`ikotaktichnikh ri`shen`v umovakh zmagal`noyi di`yal`nosti. Fi`zichna kul`tura, sport ta zdorov`ya : materi`ali XV

націлена на швидке прийняття ними оптимальних технікотактичних рішень в умовах змагальної діяльності. Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали XV Міжн. наук.-практ. конф., 10-11 грудня 2015 р., м. Харків. Харків: ХДАФК, 2015. С. 96-101.

19. 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. Харків, 2017. № 1(57). С. 111-115.

20. Тропін Ю.М., Чуєв А.Ю. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості в спортивній боротьбі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017. № 3(59). С. 106-109.

21. Шандригось В.І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України. 2015. № 5(69). С. 44-8.

Mi'zhn. nauk.-prakt. konf., 10-11 grudnya 2015 r., m. Kharki'v. Kharki'v: KhDAFK, 96-101.

19. Tropin, YU.M., Ponomar'ov, V.O., & Klímenko, O.Í. (2017). Vzamozyvazok rívnaya fizichnoi' pidgotovlenosti s pokazatelyami zmagal'noy díyal'nosti u yunikh bortsov greko-rimskogo stilyu. Slobozhans'kiy naukovo-sportivniy visnik, 1, 111-115.

20. Tropin, YU.M., & Chuyev, A.YU. (2017). Model'ni kharakterystyky tekhniko-taktychnoyi pidhotovlenosti u sportyvniy borot'bi. Slobozhans'kyu naukovo-sportyvnyy visnyk, 3(59), 106-109.

21. Shandrigos', VI'. (2015). I'ndivi'duali'zaczi'ya tekhní'chnoyi pi'dgotovki yunikh borezhi'v vi'l'nogo stilyu. Sportivna nauka Ukrayini, 5(69), 44-8.

DOI: 10.31652/2071-5285-2024-17(36)-142-153

Відомості про авторів:

Асаулюк І. О.; orcid.org/0000-0001-8119-2726; inna.asauliuk@vspu.edu.ua
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; вул.Острозького, 32, м.Вінниця, 21000, Україна

Антонюк А. Е.; orcid.org/0000-0003-3876-4447; a.eduardovich@vspu.edu.ua
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул.Острозького, 32, м.Вінниця, 21000, Україна

Ковальчук А. А.; orcid.org/0000-0002-4150-9837;
andrii.kovalchuk@vspu.edu.ua;

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул.Острозького, 32, м.Вінниця, 21000, Україна