

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І
СПОРТУ УКРАЇНИ**

КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ТА СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття вищої освіти ступеня магістра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт,
освітньою програмою «Система підготовки
спортсменів у спортивних єдиноборствах»

на тему: **«ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-
РИМСЬКОГО СТИЛЮ»**

здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня:
Нестерука Дмитра Олександровича

Науковий керівник: д.б.н., професор
Коробейнікова Л.Г.

Рецензент: к.физ. вих.н., доцент
Ніканоров Д.М., доцент кафедри плавання

Рекомендовано до захисту на засіданні
кафедри (протокол № 5 від 21.11.2025 р.)

Завідувач кафедри: Олешко В.Г.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор

(підпис)

Київ - 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ.....	7
1.1. Технічна та тактична підготовка у спортивних єдиноборствах	7
1.2. Особливості технічної та тактичної підготовки у греко-римській боротьбі	111
1.3. Роль техніко-тактичної підготовки на ранніх етапах підготовки у боротьбі	21
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1. Методи дослідження	29
2.2. Організація дослідження	31
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ	34
3.1. Аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості юних борців.....	34
3.2. Методика вдосконалення техніко-тактичною підготовки борців.....	39
3.3. Порівняльний аналіз результатів після дослідження	45
3.4. Методичні рекомендації	56
Висновки до розділу 3	60
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	65

ВСТУП

Сучасний етап розвитку спортивної боротьби характеризується високою динамікою техніко-тактичних дій, зростанням інтенсивності поєдинків і підвищеними вимогами до рівня підготовленості спортсменів. Греко-римська боротьба, як один із найдавніших і найскладніших видів єдиноборств, вимагає від спортсмена не лише фізичної сили й витривалості, а й високого рівня технічної майстерності, тактичного мислення, швидкої реакції, аналітичних здібностей та психологічної стійкості. Особливо важливою є техніко-тактична підготовка юних борців, оскільки саме на етапі початкового навчання закладаються основи майбутньої спортивної майстерності, формується індивідуальний стиль боротьби та система мотивації до подальшого вдосконалення [12, 27, 45].

Проблема підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю є надзвичайно актуальною в умовах сучасного спорту. Багато фахівців відзначають, що у більшості дитячо-юнацьких спортивних шкіл тренувальний процес часто обмежується відпрацюванням окремих технічних елементів, без належного розвитку тактичного мислення та вміння застосовувати техніку у змінних умовах поєдинку. Це призводить до того, що юні спортсмени, маючи достатню фізичну підготовку, не завжди здатні ефективно діяти під час змагань, оскільки не володіють необхідним рівнем техніко-тактичної гнучкості [17, 33, 49].

Водночас сучасні тенденції розвитку греко-римської боротьби, оновлення правил змагань, поява нових стилістичних напрямів і збільшення ролі аналітичних дій під час поєдинку зумовлюють необхідність наукового переосмислення традиційних методик підготовки юних борців. Саме системний підхід, що інтегрує технічну, тактичну, фізичну та психологічну складові,

забезпечує формування гармонійно розвиненого спортсмена, здатного ефективно реалізовувати свій потенціал на змагальному рівні [13, 25, 47].

Таким чином, удосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю є не лише практично значущим завданням, але й важливим науковим напрямом у системі сучасної спортивної педагогіки.

Проблеми технічної та тактичної підготовки спортсменів висвітлені у працях багатьох учених і практиків спорту: В.І. Гоца, Г.М. Арзютова, які розглядали питання структури спортивного тренування, формування техніко-тактичних дій і засобів підвищення спортивної майстерності. У сфері боротьби значний внесок зробили дослідження А.І. Костюка, В.М. Пащенко, В.Я. Голіцина, де розкриваються закономірності розвитку техніки й тактики, методика їх удосконалення на різних етапах підготовки. Водночас недостатньо уваги приділено питанням інтеграції технічної та тактичної підготовки саме у процесі навчання юних борців, які перебувають на етапі початкової та базової підготовки. Більшість методик орієнтовані на спортсменів старших груп або професіоналів, тоді як дитячо-юнацький етап має свої специфічні закономірності розвитку моторики, мислення та емоційно-вольової сфери. Це створює необхідність розробки спеціалізованої програми, адаптованої до вікових та психологічних особливостей дітей.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та перевірка ефективності програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю з урахуванням їх вікових, фізіологічних і психологічних особливостей.

Для досягнення поставленої мети необхідно розв'язати такі **завдання**:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань технічної та тактичної підготовки у спортивних єдиноборствах.
2. Дослідити особливості техніко-тактичної підготовки у греко-римській боротьбі на етапі початкового навчання.

3. Розробити та впровадити програму вдосконалення техніко-тактичної підготовки.

4. Розробити методичні рекомендації щодо застосування програми у практиці тренерської роботи.

Об'єкт дослідження. Процес техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю.

Предмет дослідження. Методика вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю з використанням інтегрованих засобів навчання.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що впровадження системної програми техніко-тактичної підготовки, яка поєднує технічні, тактичні, фізичні та аналітичні компоненти, сприятиме більш ефективному розвитку техніко-тактичних умінь юних борців, підвищенню їх змагальної результативності та рівня аналітичного мислення.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; порівняльний аналіз.

2. Емпіричні методи дослідження: тестування спеціальної фізичної та технічної підготовленості; педагогічне дослідження; анкетування та бесіди з тренерами.

Практичне значення полягає у створенні та впровадженні програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки, яка може бути використана тренерами дитячо-юнацьких спортивних шкіл, секцій, клубів, а також у системі фізичного виховання загальноосвітніх закладів. Запропоновані методичні рекомендації сприятимуть підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу, формуванню у дітей стійких навичок саморегуляції, аналітичного мислення та спортивної дисципліни.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. У першому розділі розглянуто теоретичні основи техніко-тактичної підготовки у боротьбі; у другому — методи та організацію дослідження; у третьому — розроблено та апробовано програму вдосконалення техніко-тактичної підготовки, проведено аналіз результатів і розроблено методичні рекомендації.

РОЗДІЛ 1. ТЕХНІКО-ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

1.1. Технічна та тактична підготовка у спортивних єдиноборствах

Технічна та тактична підготовка є фундаментальними складовими тренувального процесу у спортивних єдиноборствах, зокрема у греко-римській боротьбі. Вони визначають ефективність змагальної діяльності, дозволяють спортсмену оптимально використовувати свої фізичні та психологічні можливості, а також досягати високих результатів у спортивній кар'єрі [13, 46, 51].

Технічна підготовка полягає у формуванні та вдосконаленні системи рухових навичок, що відповідають специфіці обраного виду спорту. У боротьбі вона охоплює вивчення стійок, пересувань, атаквальних і захисних дій, комбінацій прийомів, переходів від одного елемента до іншого. Основна мета технічної підготовки – забезпечення стабільного, автоматизованого виконання рухів, які спортсмен здатний застосовувати в умовах максимальної інтенсивності змагання.

Важливим елементом технічної підготовки є раціоналізація рухів, що передбачає їх економічність, ефективність і точність. Тренер має поступово формувати у спортсменів уміння контролювати положення тіла, центр ваги, а також використовувати силу суперника для виконання прийомів. Особлива увага приділяється координації рухів, швидкості реакції, розвитку відчуття дистанції та балансу [4, 13, 48].

Тактична підготовка у спортивних єдиноборствах спрямована на формування у спортсмена здатності ефективно застосовувати технічний арсенал у змаганнях. Тактика включає уміння планувати та прогнозувати розвиток поединку, швидко оцінювати дії суперника та обирати найбільш результативний

варіант поведінки. У греко-римській боротьбі тактичні дії можуть проявлятися у зміні ритму ведення бою, варіюванні атак і контратак, створенні умов для проведення ключових прийомів.

У процесі тактичної підготовки борці вчать:

- аналізувати сильні та слабкі сторони супротивника;
- застосовувати індивідуальні стилі ведення поєдинку (агресивний, обережний, контратакуючий);
- аналізувати темп поєдинку;
- створювати психологічний тиск на суперника шляхом непередбачуваних дій [31, 19, 42].

Сучасна практика тренувального процесу передбачає поєднання технічної та тактичної підготовки. Спортсмен не лише відпрацьовує окремі прийоми, але й формує систему тактичних схем, у які ці прийоми інтегруються. Тренувальні заняття включають імітацію реальних змагальних ситуацій, контрольні сутички, аналіз відеозаписів сутичок, що дозволяє спортсмену розвивати гнучкість мислення, здатність адаптуватися до різних суперників та обставин.

Аналіз досвіду роботи провідних тренерів та думок спортсменів високої кваліфікації показує, що у сучасній практиці навчально-тренувального процесу недостатньо уваги приділяється саме тактичній підготовці. Дуже часто як спортсмену, так і тренеру доводиться вирішувати завдання тактичного характеру безпосередньо перед початком поєдинку або навіть у його процесі. Це підтверджується низкою досліджень (Ашанін і Литвиненко) [1, 24, 26], які наголошують, що тактика в спортивних єдиноборствах потребує цілеспрямованого і системного формування, а не залишення на самостійне вирішення у змагальних умовах.

У реальному поєдинку спортсмен-єдиноборець постійно використовує різні технічні дії – захисні, атакувальні та контратакувальні. Це створює його індивідуальний стиль ведення бою, який стає ключовим фактором

результативності. Тактика у єдиноборствах визначається як мистецтво максимально доцільного використання технічних засобів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена – його технічної підготовленості, тактичного мислення, фізичних можливостей і морально-вольових якостей. Вона дозволяє ефективно взаємодіяти із суперниками різного рівня підготовки, стилю і манери боротьби [11, 14, 52].

Тактична майстерність полягає у здатності спортсмена нейтралізувати сильні сторони противника, використовувати його вразливості й одночасно втілювати власну манеру ведення поєдинку. Для кращого розуміння структури тактики її умовно поділяють на кілька рівнів:

1. тактику організації участі у змаганнях;
2. тактику ведення конкретного двобою;
3. тактику застосування окремих технічних дій.

З тактичної точки зору технічні дії також можна класифікувати на підготовчі, наступальні та оборонні.

У підготовчій фазі сутички, коли спортсмени ще не встановили повного захвату, головною метою є створення сприятливих умов для початку активних дій. У цей період борець використовує маневрування, фінти, зміни стійки та напрямку руху, щоб збити суперника з ритму та підготувати можливість для ефективного входження в захват. Такі дії сприяють виявленню слабких сторін опонента й дозволяють борцю швидко переходити до атакувальних дій або контрзахоплень.

У фазі активної боротьби у стійці відбувається безпосередня боротьба за ініціативу та контроль над суперником. Тут зростає інтенсивність фізичного контакту, посилюється боротьба за вигідне положення корпусу, рук і центру ваги. Спортсмени прагнуть встановити стійкий захват, здійснюють спроби зірвати позицію супротивника або підготувати технічну дію — кидок, переведення у партер чи утримання. Ця фаза вимагає від борця високого рівня фізичної

витривалості, координації, силової підготовки та здатності оперативно переходити від атаки до захисту й навпаки.

Тактична поведінка спортсмена у кожному конкретному поєдинку повинна враховувати рівень фізичної та технічної підготовленості суперника, його стиль і манеру ведення бою. Звідси випливає ключове завдання тренера – аналізувати можливих противників, їх тактичні особливості та тенденції зміни стилю з турніру в турнір. Це дозволяє адаптувати підготовку вихованця під конкретні умови змагань.

У випадку зустрічі з маловідомим суперником спортсмен має вміти діяти гнучко: розподіляти сили по раундах, використовувати обманні рухи та фінти для виявлення слабких сторін противника, а далі застосовувати відповідну тактичну схему для їх використання. Якщо ж опонент добре відомий, то тактична підготовка може будуватися на заздалегідь розроблених схемах і конкретних рекомендаціях, які враховують його сильні та слабкі якості, характер ведення бою та попередні виступи [23, 39, 47].

Необхідно зазначити, що «чисті» тактичні схеми зустрічаються рідко. Найчастіше вони проявляються лише як окремі фрагменти поєдинку. Загальна ж тактична лінія формується у процесі реальної взаємодії двох спортсменів, кожен із яких має власний задум, технічні можливості та волю до перемоги. Отже, результат залежить як від власної тактичної стратегії, так і від здатності правильно оцінювати стиль і дії суперника.

Вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів безпосередньо пов'язане з пошуком ефективних способів організації тренувального процесу. Одним із перспективних напрямів вважається розробка та впровадження спеціалізованих методик, які моделюють реальні змагальні умови та дозволяють борцям набувати не лише технічних, але й високорівневих тактичних навичок [42, 16, 7].

Таким чином, технічна та тактична підготовка у спортивних єдиноборствах є взаємопов'язаними процесами. Техніка забезпечує спортсмена необхідним інструментарієм для реалізації дій, тоді як тактика визначає, коли, де та яким чином ці дії мають бути використані для досягнення перемоги. Ефективне поєднання цих компонентів формує конкурентоспроможного спортсмена, здатного демонструвати високі результати на змаганнях різного рівня.

1.2. Особливості технічної та тактичної підготовки у греко-римській боротьбі

Техніко-тактична підготовка в греко-римській боротьбі має низку специфічних особливостей, що зумовлені правилами виду, біомеханікою прийомів та характером змагальної взаємодії. На відміну від вільного стилю, греко-римська боротьба суворо обмежує застосування прийомів нижче пояса, а отже основний арсенал спортсмена сконцентрований на роботі верхньої частини тіла. Ця специфіка визначає пріоритети в навчально-тренувальному процесі, у методах відпрацювання техніки та у формуванні тактичних навичок [6, 20, 37].

В греко-римській боротьбі ключовими є вміння контролювати центр тяжіння супротивника, створювати важільні співвідношення тіла під кутом до опонента і використовувати положення таза та плечового пояса для виконання кидків. Тренування повинно сприяти розвитку: сильного й вибухового грудно-плечового пояса, міцного кору (stability/core), здатності виконувати ротаторні і скручуючі рухи, а також навичок роботи в клінчі (рукопашна дистанція). Технічно важливі елементи: правильні хватки, контроль тулуба у фазі польоту і посадці, а також дії в партері (перевороти, удержання, боліші техніки) [22, 19, 31].

Тактика в греко-римській боротьбі має чітку диференціацію за фазами бою:

Початкова / дальня фаза – робота за дистанцією, створення передумов для наближення: маневри, атаки на хватку, розгойдування корпусу, приманки (фінти) для виведення опонента з рівноваги.

Клінч / близька фаза – фаза, де вирішується більшість результативних дій у греко-римській: боротьба за позицію рук, кут атаки таза, вивід плеча; відпрацьовуються прийоми з поясу та за корпус, підйоми і кидки через плече.

Партер – активна робота на землі: перевороти, контролюючі положення, підготовка до болючих чи фінішних дій (залежно від правил змагань) [6, 10, 45].

Тактична майстерність полягає в умінні плавно поєднувати ці фази, зберігаючи ініціативу та енергоефективність, а також у прийнятті рішень у обмежений час і в умовах фізичного тиску [4, 17].

Підготовка юних борців має враховувати етапи онтогенезу моторики та психіки: у молодшому віці пріоритет – розвиток загальної моторики, координації, гнучкості, базових навичок падіння і безпеки; у підлітковому – інтенсивніше впровадження спеціальної техніки, силових і вибухових якостей, тактичних схем. Надмірна спеціалізація на ранніх етапах може обмежити розвиток координації й призвести до травматизму. Тому навчально-тренувальні заняття для юнаків повинні поступово збільшувати відсоток спеціальної підготовки, зберігаючи елементи багатоборства (гімнастика, загальнорозвивальні вправи, ігрові вправи для координації) [40, 56].

У процесі підготовки юних борців греко-римського стилю важливим завданням є формування стійких навичок технічних дій, що досягається завдяки спеціально розробленій методиці їх відпрацювання. Така методика передбачає послідовне використання різних форм роботи, які дозволяють поступово переходити від засвоєння базових елементів до їх ефективного застосування у змагальних умовах.

Першим етапом є початкове розчленування прийому. На цьому рівні тренування акцент робиться на пасивних та активних відпрацюваннях у

середовищі малої інтенсивності, що дозволяє спортсмену зосередитися на правильності виконання руху, його просторових та часових характеристиках.

Другим етапом стають парні вправи, які виконуються на час та з урахуванням швидкості реакції. У практиці застосовуються кільцеві вправи та короткі інтервальні підходи, які розвивають здатність борця швидко орієнтуватися у змінюваній ситуації та реагувати на дії супротивника.



Рис.1.1. Вправа «кочерга»

Прийом «кочерга» у греко-римській боротьбі є ефективним варіантом кидка, який поєднує елементи важеля корпусом і скручуванням супротивника. На відміну від вільної боротьби, у греко-римському стилі захоплення ніг заборонені, тому цей прийом виконується виключно за рахунок роботи руками, корпусом і обертання тулуба.

Сутність «кочерги» полягає у тому, що борець, перебуваючи у близькому контакті із суперником, здійснює поворот навколо своєї осі з одночасним ривком

руками, створюючи потужний момент інерції, який змушує супротивника втратити рівновагу й упасти.

Основні фази виконання прийому:

1. Підготовча фаза (захоплення та позиціонування):

- борець займає фронтальну стійку, встановлює контакт із суперником;
- виконується щільне захоплення однією рукою за руку супротивника (вище ліктя), а іншою — за тулуб або плече;
- атакуючий злегка тягне суперника на себе, змушуючи його зробити крок уперед, що створює дисбаланс.

2. Основна фаза (проведення прийому):

- борець різко обертає тулуб, роблячи півоберт до суперника, і водночас опускає центр ваги;
- виконується потужний ривок руками по діагоналі — за рахунок цього суперник втрачає рівновагу та перекидається через корпус атакуючого;
- робота корпусу й рук повинна бути скоординованою — головне джерело сили в цьому прийомі полягає саме в скручувальному русі тулуба.

3. Завершальна фаза (контроль та фіксація):

- борець, утримуючи захоплення, супроводжує падіння суперника;
- після виконання прийому забезпечується контроль над положенням опонента — борець може перейти до утримання або перевероту для подальшого домінування в партері;
- важливо уникати надмірного розвороту, щоб не потрапити під контратаку.

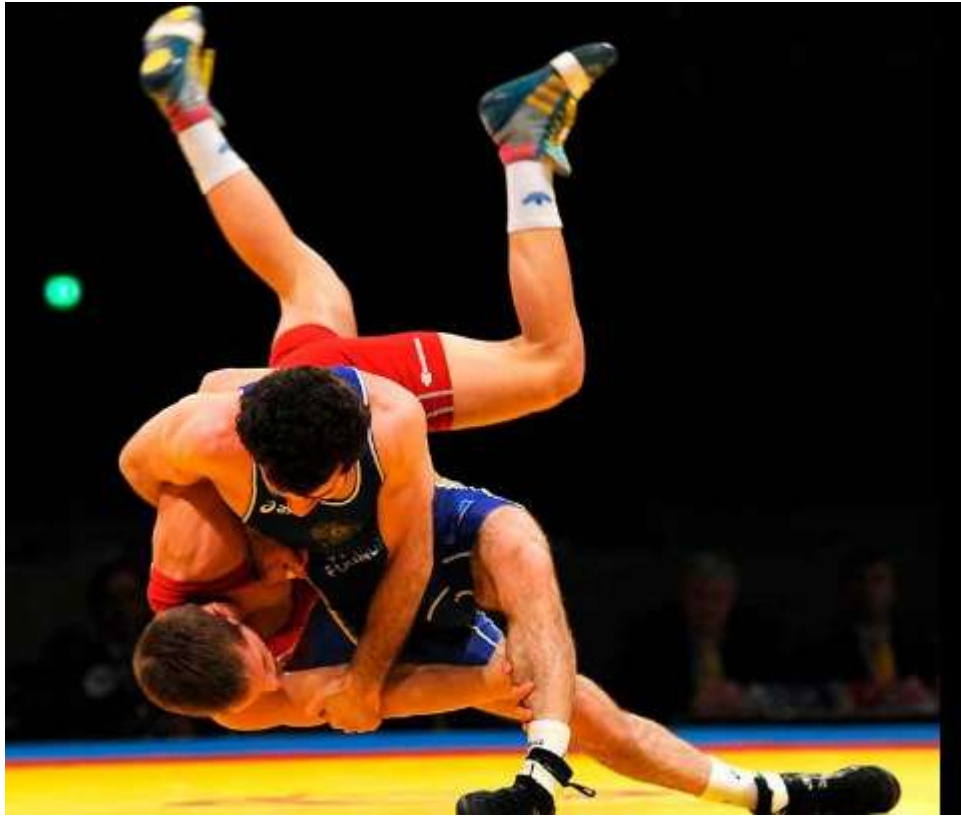


Рис.1.2. Вправа «кидок через бедро»

Кидок через бедро є одним із базових та найефективніших кидкових прийомів у греко-римській боротьбі. Його сутність полягає у використанні важеля — стегна борця — для перекидання суперника через себе з положення стійки. У греко-римському стилі дозволено виконання лише із захопленнями вище пояса, тому особлива увага приділяється правильній роботі корпусом, руками та центром ваги.

У греко-римському стилі існує два основних різновиди цього прийому:

Кидок через бедро із захопленням руки та шиї — класичний варіант, коли атакуючий борець обхоплює шию суперника однією рукою, а другою захоплює його руку, після чого проводить перекидання через своє стегно.

Кидок через бедро із захопленням руки та тулуба — технічно складніший варіант, де борець замість захоплення за шию фіксує тулуб суперника (під

лопаткою або під пахвою), що дозволяє краще контролювати його корпус і здійснювати більш потужний викид.

Основні фази виконання прийому:

1. Підготовча фаза (створення умов для атаки):

- борець займає стійке положення, активно працює руками, імітуючи захоплення або штовхання для відволікання суперника;

- здійснюється вхід під суперника — крок уперед тією ногою, що ближче до нього, з одночасним обертанням корпусу;

- атакуючий щільно притискає суперника до себе, зміщуючи центр ваги нижче рівня суперника.

2. Основна фаза (виведення суперника з рівноваги та перекидання):

- атакуючий борець, перебуваючи впівоберта, підставляє своє стегно під центр ваги суперника;

- за рахунок одночасного випрямлення ніг та потужного повороту тулуба здійснюється перекидання суперника через бедро;

- руки працюють узгоджено — захопленням за шию та руку або тулуб спрямовується рух супротивника у потрібну траєкторію.

3. Завершальна фаза (контроль та утримання):

- після перекидання борець контролює положення суперника;

- здійснюється м'яке супроводження суперника до падіння, щоб уникнути власної втрати рівноваги;

- у разі можливості борець переходить до фази утримання або контрдії.

Вправа 3. «Утримання супротивника в положенні туше після проведення кидка»



Рис.1.3. Вправа «Утримання супротивника в положенні туше після проведення кидка»

Мета вправи: закріплення техніки фіксації супротивника після кидка, розвиток сили рук, грудних м'язів, стійкості та вміння контролювати положення тіла суперника.

Підготовча фаза. Після проведеного кидка борець швидко переходить у домінуючу позицію — корпусом зверху, притискаючи опонента. Руки фіксують плечовий пояс суперника, забезпечуючи утримання. Ноги розташовані широко, для стійкості й балансу.

Основна фаза виконання:

1.Борець щільно притискає грудну клітку до тулуба супротивника, використовуючи вагу власного тіла.

2.Одна рука контролює плече або голову опонента, інша — тулуб або руку знизу.

3. Під час утримання борець постійно коригує центр ваги, реагуючи на спроби суперника звільнитися.

4. Дихання рівномірне, напруження м'язів стабільне — надмірна сила може призвести до втрати балансу.

Заключна фаза. Утримання триває до сигналу судді або до моменту, коли суперник вичерпує спроби вирватися. Після завершення вправи борець плавно відпускає захват і переходить у вихідне положення.

Далі застосовуються ситуаційні вправи, що передбачають відпрацювання конкретних початкових позицій, таких як захват зліва чи справа. Це сприяє формуванню у спортсмена здатності ефективно діяти у типовій та ускладненій ситуації, максимально наближеній до умов реального поєдинку [39, 41].

Наступною формою роботи виступають режимні спаринги (*randori*) з обмеженням правил, що дозволяє акцентувати увагу на відпрацюванні конкретних технічних елементів, наприклад лише клінчів чи кидків. Такий підхід формує вміння концентруватися на вузькому аспекті боротьби, доводячи його до високого рівня автоматизації.

Важливим елементом є відпрацювання технічних комбінацій та контрприйомів. Це дозволяє спортсмену опанувати швидкі переходи від однієї дії до іншої, зміну напрямків атак і створює основу для формування індивідуального стилю боротьби. У греко-римській боротьбі особливо значущою є багаторазова повторювана відправа у максимально наближених до змагань умовах, адже саме вона забезпечує формування так званого «інтелекту руху» та стійкої рухової пам'яті [13, 26].

Окремий блок підготовки складають тактичні тренінги та моделювання бою. На цьому етапі тренер цілеспрямовано формує у спортсмена кілька тактичних блоків. По-перше, це вміння здійснювати розвідку супротивника, що базується на аналітиці відеоматеріалів та аналізі його індивідуального стилю. По-друге, це складання плану бою з урахуванням кількох альтернативних сценаріїв

та можливості адаптації до непередбачуваних змін. По-третє, це розподіл фізичних ресурсів по періодах поєдинку, що дозволяє ефективно використовувати власний потенціал у різних фазах боротьби [3, 16, 21].

Важливим компонентом тактичних тренінгів є розвиток здатності «читати» наміри супротивника та своєчасно адаптуватися до його дій. У практиці занять широко застосовуються такі методи, як аналіз відео змагань, моделювання тактичних ситуацій, робота з таймером і спеціальними завданнями у партері чи клінчі (наприклад: «здійсни кидок з лівого захвату» або «утримайся від дії суперника у заданій позиції»). Також відпрацьовується вміння варіювати систему прийомів залежно від стилю опонента.

Специфічні фізичні якості: вибухова сила (швидкий старт і підйоми), силова витривалість (утримання позиції у клінчі), максимальна сила корпусу та верхнього плечового пояса, гнучкість для якісних кидків. Тренування включає: олімпійські підйоми (підтримуючи техніку), пліометричні вправи, робота з власною вагою, функціональні інтервальні комплекси та спеціальні вправи для шиї й плечей (для зменшення ризику травм). У юнаків навантаження дозується за принципом поступовості та періодизації.

У сучасній системі підготовки борців греко-римського стилю важливим напрямом, що забезпечує цілісність та результативність навчально-тренувального процесу, виступає поєднання психологічної підготовки, системи контролю та оцінки результатів, а також заходів щодо профілактики травм і відновлення спортсменів. Ці складові не лише доповнюють техніко-тактичну та фізичну роботу, а й формують цілісний механізм розвитку особистості спортсмена як гармонійної, психологічно стійкої та фізично витривалої.

Успішність у греко-римській боротьбі значною мірою залежить від психологічної стійкості спортсмена, його здатності діяти в умовах високого тиску, швидко приймати рішення та зберігати контроль над власними емоціями. Тактична витримка, вміння концентруватися на завданні та не піддаватися

емоційному виснаженню виступають ключовими чинниками перемоги. У цьому контексті тренування передбачають відпрацювання спеціальних ситуацій стрес-опору: імітацію несподіваних обставин, раптові зміни умов поєдинку чи завдань, що змушують борця адаптуватися та знаходити ефективні рішення.

Особливу увагу приділяють розвитку здатності до саморегуляції. Використовуються дихальні вправи, короткі психологічні тренінги перед виходом, вправи на концентрацію та відновлення внутрішнього балансу. Не менш важливим аспектом є формування мотиваційних стратегій – внутрішньої установки на перемогу, вміння мобілізувати власні ресурси та долати емоційні бар'єри. Психологічна підготовка включає також розвиток навички «читати» супротивника, прогнозувати його дії та швидко реагувати на зміну тактичних схем, що забезпечує гнучкість мислення і підвищує стійкість до зовнішнього тиску.

Систематичний моніторинг рівня підготовленості спортсмена є невід'ємною складовою сучасного тренувального процесу. Він передбачає багаторівневу систему оцінки, що охоплює технічні, фізичні, функціональні та тактичні показники. Зокрема, оцінюється час виконання стандартних технічних переходів, точність і швидкість реакцій. У фізичному аспекті застосовуються тести для вимірювання силових та вибухових якостей, а також функціональні проби, спрямовані на визначення рівня загальної та спеціальної витривалості.

Тактична ефективність контролюється через аналіз успішності виконання певних тактичних схем у спарингах, їх результативність проти суперників із різною манерою ведення бою. Отримані результати слугують основою для корекції індивідуальних планів підготовки, внесення змін до тренувальних блоків та оптимізації навантажень. Таким чином, система контролю виконує не лише діагностичну, а й прогностичну функцію, дозволяючи підвищити якість підготовки борця [8, 12, 47].

З огляду на високий рівень інтенсивності та контактності греко-римської боротьби, значна увага приділяється профілактиці травм та системі відновлення спортсмена. Основними напрямками є розвиток гнучкості, робота над рівновагою та координацією рухів, зміцнення шийного відділу та м'язів-стабілізаторів. Велике значення має правильна техніка падіння, яка дозволяє зменшити ризик травмування під час виконання кидків та контрприйомів.

Відновлювальний блок тренувального процесу включає періодичне зниження інтенсивності навантажень, застосування масажу, фізіотерапевтичних процедур та індивідуальних програм відновлення. До уваги беруться й побутові фактори, які суттєво впливають на здатність організму до регенерації, зокрема якість сну, раціональне харчування та дотримання режиму відпочинку. Комплексний підхід до відновлення сприяє підвищенню стійкості організму до стресових навантажень, зниженню ризику хронічних травм і забезпечує стабільний прогрес у спортивній діяльності.

Особливості техніко-тактичної підготовки у греко-римській боротьбі полягають у пріоритеті роботи верхньою частиною тіла, глибинному опрацюванні клінчу і кидків, поетапному формуванні тактичного мислення та адаптації навичок відповідно до вікових особливостей спортсмена. Комплексний підхід – поєднання технічних повторень, ситуативних вправ, фізичної підготовки, психологічних тренінгів і системної оцінки – забезпечує формування високої техніко-тактичної майстерності.

1.3. Роль техніко-тактичної підготовки на ранніх етапах підготовки у боротьбі

Технічна підготовка у спортивній боротьбі розглядається як фундаментальний процес засвоєння, удосконалення та автоматизації спортивних

рухів і їхніх варіативних форм. Під спортивною технікою маються на увазі рухові дії, що виконуються з високим ступенем автоматизму й безпосередньо визначають результативність спортсмена у змаганнях. Повторення цих дій у тренувальному процесі сприяє закріпленню основних елементів їхньої координаційної структури та поступовому перетворенню рухових умінь у стійкі навички [14, 53, 25].

Боротьба як вид спорту відзначається багатством рухових дій, що поєднують елементи різної складності. У вільній та греко-римській боротьбі технічна підготовка займає провідне місце, оскільки основні прийоми включають дії у двох положеннях – у стійці та в партері. Прийоми можуть мати як атаквальний, так і захисний характер, забезпечуючи або кидок супротивника, або нейтралізацію його дії. Класифікація технічних дій передбачає: техніку кидків, техніку прийомів у партері, технічні переходи між боротьбою лежачи та у стійці, а також елементи самозахисту. До базових складових техніки належать: стійка, пересування, повороти, кидки та падіння. Їхнє постійне повторення створює основу для формування стійких навичок. Наступним рівнем є комбінації прийомів, які поєднують декілька дій у єдину систему.

Формування та вдосконалення технічної майстерності проходить кілька стадій. На початковому етапі відбувається створення у спортсмена уявлення про рухову дію і формування установки на навчання. Психомоторні реакції, що виникають у цей період, поєднуються з відповідною психофізіологічною налаштованістю організму. Для досягнення цього застосовуються словесні пояснення та наочні демонстрації, які забезпечують засвоєння ключових структурних елементів руху. Інформація на цій стадії подається в узагальненому вигляді, зосереджуючи увагу спортсмена на головних частинах рухової дії та способах її виконання.

Друга стадія передбачає формування початкового виконання рухової дії. Тут спостерігається генералізація рухових реакцій, розвиток внутрішньо- та

міжм'язової координації, що пов'язані з процесами збудження у корі головного мозку. Тренувальний процес на цьому етапі орієнтований на оволодіння базовою технікою та загальним ритмом рухів. Важливим завданням є усунення зайвих м'язових напружень і непотрібних рухів, що знижують ефективність. Занадто часті повторення вправ виявляються недоцільними, оскільки перевантаження нервової системи може гальмувати формування нових навичок. Для оптимізації процесу застосовуються метод розчленованого вправляння та метод орієнтирів, що регламентують темп, спрямованість і якість рухів.

Третя стадія передбачає формування досконалої рухової дії. Вона пов'язана з концентрацією нервових процесів у корі головного мозку, стабілізацією фаз рухового акту та переходом контролю над діями до пропріорецепторів. У цей час формується раціональна просторова, динамічна та часова структура рухів, особливо важливим є оволодіння оптимальним ритмом. Принцип технічного вдосконалення полягає у поступовому ускладненні завдань і підвищенні вимог до спортсмена [7, 16, 58].

Четверта стадія – це завершене формування навички, коли рухові дії набувають ознак автоматизації та стабільності. Завданням тренера є закріплення техніки та вдосконалення її деталей у різноманітних умовах. Для цього використовуються багаторазові повторення як у стандартних, так і у варіативних ситуаціях. На цьому етапі технічна підготовка тісно поєднується з розвитком рухових якостей, тактичними вправами та психологічними тренуваннями. Особливу роль відіграє відпрацювання техніки у стані втоми, що формує раціональні та стійкі навички, здатні до функціонування в умовах максимальних навантажень.

Остання стадія охоплює досягнення варіативного досвіду та його практичну реалізацію. Завдяки постійному використанню рухових дій у різних умовах, спортсмен набуває гнучких і стійких навичок, здатних до адаптації. У цей час формується висока якість спеціалізованих умінь, а контроль рухів

здійснюється переважно за рахунок інформації від рецепторів м'язів, сухожилів і зв'язок [11, 15, 32].

Техніко-тактична підготовка на ранніх етапах спортивного становлення борців греко-римського стилю має ключове значення для формування основних навичок, які надалі визначають успішність атлета. Саме на початковому етапі відбувається закладання бази рухових умінь, становлення інтелекту руху та формування стійкої мотиваційної установки до подальшого вдосконалення.

Особливістю цього етапу є те, що діти та підлітки ще не володіють достатнім рівнем фізичної сили, витривалості та координації, тому основний акцент робиться на засвоєнні правильної техніки виконання базових прийомів. Формується «чистота» рухів, точність виконання елементарних дій, розвиток здатності до швидкої адаптації в умовах змінюваної ситуації під час поєдинку. Надзвичайно важливим є створення умов, у яких юний спортсмен поступово оволодіває елементарними комбінаціями та навчиться поєднувати окремі технічні елементи у логічно завершені дії.

Тактичний компонент на ранніх етапах також має значну вагу. Попри те, що основна увага зосереджується на техніці, молодих борців необхідно ознайомлювати з елементарними тактичними завданнями: правильне використання позиції, вміння захопити ініціативу, орієнтуватися у різних стартових положеннях, а також прогнозувати реакцію суперника. Такі навички формуються через спрощені ситуаційні ігри, навчально-тренувальні спаринги та вправи з обмеженням правил, які розвивають гнучкість мислення і дозволяють вихованцю поступово усвідомлювати стратегічні аспекти боротьби.

Наукові дослідження вказують, що ефективне поєднання технічної та тактичної підготовки в юному віці сприяє гармонійному розвитку не лише фізичних, а й психологічних якостей спортсмена. Важливим аспектом є також розвиток здатності до самоконтролю, концентрації та подолання початкових емоційних бар'єрів, що виникають у змагальних умовах. Таким чином, ранній

етап підготовки закладає фундамент, на якому будується подальша спеціалізація, індивідуальний стиль ведення боротьби та здатність до ефективної реалізації техніко-тактичного арсеналу в майбутніх змаганнях.

Процес навчання технічним діям у спортивній боротьбі є складним, багатоступеневим і передбачає послідовне формування рухових умінь та навичок. Кожен етап цього процесу має свої закономірності, завдання і методичні особливості, що в сукупності забезпечують ефективність техніко-тактичної підготовки спортсмена.

Перший етап – початкове розучування. На цьому етапі у спортсмена формується загальне уявлення про рухову дію, її структуру та функціональне призначення. Основним завданням є створення внутрішньої установки на оволодіння новим прийомом, що досягається через пояснення, демонстрацію та перші спроби виконання. Вивчаються окремі фази та елементи технічної дії, визначається їхня ритмічна послідовність, а також відбувається попередження й усунення найгрубіших помилок. Цей етап характеризується значною участю свідомого контролю за рухами, а виконання дії часто має сповільнений і скутний характер.

Другий етап – поглиблене розучування. Даний етап пов'язаний з удосконаленням координаційної структури рухової дії, її динамічних і кінетичних характеристик. Спортсмен поступово оволодіває закономірностями рухів, що дозволяє виконувати їх більш цілісно та ефективно. Формується стабільна ритмічна структура, рухи стають більш узгодженими та економними. Важливим завданням є забезпечення варіативності техніки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена: антропометричних даних, рівня фізичної підготовленості, стилю ведення поєдинку. Таким чином, спортсмен отримує можливість не лише відтворювати технічну дію, а й адаптувати її до конкретних ситуацій.

Третій етап – закріплення і подальше вдосконалення. На цій стадії відбувається остаточне закріплення набутого досвіду і його інтеграція в індивідуальну систему техніко-тактичних дій. Рухові навички набувають автоматизованого характеру, стають стійкими і надійними навіть у складних умовах змагальної діяльності. Завдання тренувального процесу полягає у забезпеченні варіативності рухів, їхньої ефективності при різних зовнішніх і внутрішніх обставинах, у тому числі в умовах максимальної мобілізації рухових і психофізіологічних якостей спортсмена [12, 26, 48].

Разом із формуванням технічної майстерності неминуче виникають рухові помилки, які суттєво впливають на ефективність навчання. Їх своєчасне виявлення та аналіз причин мають визначальне значення для успішності процесу вдосконалення [6, 10].

Види рухових помилок можна умовно поділити на кілька груп:

1. Помилки, зумовлені руховою недостатністю. Вони виникають через брак фізичних якостей, недосконалу координацію, анатомо-конституційні особливості спортсмена або недостатній рівень попередньо сформованих навичок.
2. Помилки, пов'язані з дефектами навчання. Це результат неправильного засвоєння техніки, недоліків у методиці навчання, перенесення неадекватних рухових навичок або відсутності належного контролю за їх формуванням.
3. Психогенні помилки. Виникають під впливом психологічних факторів, таких як недостатній самоконтроль, невпевненість у власних діях, страх, емоційна напруженість чи психічне перевантаження.
4. Помилки, спричинені незвичними умовами. Вони можуть бути зумовлені змінами зовнішніх умов (освітлення, покриття, мікроклімат), особливостями дій партнера або суперника, специфікою правил і регламенту поєдинку.
5. Випадкові помилки. Їхнє виникнення пов'язане зі спонтанними зовнішніми факторами або несподіваним збігом внутрішніх і зовнішніх обставин. Вони, як

правило, не носять системного характеру, але також впливають на ефективність навчання [5, 17].

Загалом можна стверджувати, що роль техніко-тактичної підготовки на початковому етапі є визначальною, адже від правильності її організації залежить не лише якість виконання прийомів, а й формування тактичного мислення, волевих рис характеру та психологічної стійкості юного спортсмена. Це забезпечує не лише короткостроковий результат, а й створює передумови для стабільного прогресу впродовж усього спортивного шляху борця.

Висновки до розділу 1

За результатами аналізу теоретичних та методичних матеріалів можна зробити низку важливих висновків щодо техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю:

1. Технічна підготовка є основою спортивної майстерності. На ранніх етапах формуються базові рухові навички, які визначають ефективність виконання прийомів у стійці та в партері. Багаторазове повторення рухових дій сприяє автоматизації техніки, формуванню стійких навичок та розвитку координаційної структури рухів.

2. Тактична підготовка тісно пов'язана з технічною. Володіння базовими прийомами недостатнє для досягнення високих результатів; спортсмен повинен навчитися правильно оцінювати суперника, вибирати оптимальні прийоми та адаптувати дії відповідно до конкретної ситуації. Тактична майстерність формується через спаринги, моделювання бою та роботу над конкретними тактичними схемами.

3. Етапність навчання забезпечує поступове оволодіння технікою. В процесі підготовки виділяються три основні етапи: початкове розучування (формування

уявлення про рух і установок на його оволодіння), поглиблене розучування (удосконалення координаційної структури, ритмічності та варіативності дій) та закріплення і вдосконалення (автоматизація, стабілізація рухів та адаптація до різних умов).

4.Корекція рухових помилок є невід'ємною складовою процесу навчання. Помилки можуть виникати через рухові недостатності, дефекти навчання, психологічні чинники, незвичні умови або випадкові фактори. Своєчасне виявлення причин помилок та їх систематична корекція забезпечують ефективно вдосконалення техніки та розвиток рухових навичок.

5.Комплексний підхід до підготовки юних борців передбачає поєднання фізичного, технічного, тактичного та психологічного компонентів. Лише гармонійне поєднання цих складових дозволяє створити умови для формування стійких навичок, розвитку індивідуального стилю ведення бою та підготовки спортсмена до змагальної діяльності.

6.Ранній етап підготовки визначає подальший спортивний прогрес. Якість засвоєння базової техніки, формування рухової пам'яті, розвиток тактичного мислення та психологічної стійкості на початковому етапі є ключовими факторами для успішного переходу до вищих рівнів майстерності.

Таким чином, техніко-тактична підготовка юних борців греко-римського стилю виступає комплексним багаторівневим процесом, який закладає фундамент для подальшого вдосконалення спортсмена, розвитку індивідуального стилю боротьби та досягнення високих результатів у спортивній діяльності.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Метою дослідження було обґрунтувати, розробити та дослідно перевірити ефективність спеціальної програми техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю з урахуванням їхніх вікових та функціональних особливостей.

Гіпотеза ґрунтувалася на припущенні, що впровадження систематизованої програми розвитку технічних умінь та тактичного мислення у тренувальний процес юних борців 12–15 років дозволить суттєво підвищити якість виконання базових прийомів, покращити результативність змагальної діяльності та сприятиме більш гармонійному розвитку спеціальної фізичної підготовленості.

У педагогічному досліді брали участь 20 юних борців греко-римського стилю віком від 13 до 15 років. Дослідження проводилось на базі КДЮСШ «Школа спорту». Усі спортсмени мали досвід регулярних занять від 2 до 4 років та брали участь у міських та обласних змаганнях.

З метою підвищення об'єктивності результатів, спортсмени були розподілені на дві групи:

Основна група (n=10) – тренування проходили з використанням авторської методики техніко-тактичної підготовки, яка передбачала додаткове застосування спеціалізованих вправ, відеоаналізу поєдинків та моделювання змагальних ситуацій.

Контрольна група (n=10) – спортсмени займалися за традиційною програмою підготовки, що використовується у секціях греко-римської боротьби для цієї вікової категорії.

Усі учасники були відносно однорідними за рівнем фізичної та технічної підготовленості на початку дослідження. Медичні огляди підтвердили відсутність протипоказань до занять боротьбою.

Таблиця 2.1.

Характеристика учасників дослідження

Показники	Основна група (n=10)	Контрольна група (n=10)	Загальна вибірка (n=20)
Вік, років	13–15 (середнє – 13,6)	13–15 (середнє – 13,4)	13–15 (середнє – 13,5)
Спортивний стаж, років	2–4	2–4	2–4
Кваліфікація	III–II юнацькі розряди	III–II юнацькі розряди	III–II юнацькі розряди
Участь у змаганнях	міські, обласні	міські, обласні	міські, обласні
Початковий рівень підготовленості	Середній	середній	Середній

Для досягнення мети дипломної роботи та вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження, що забезпечили всебічне та об'єктивне вивчення проблеми техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Застосування різних груп методів дало змогу поєднати теоретичний аналіз наукових джерел із практичними спостереженнями й кількісно-якісною оцінкою отриманих результатів.

Теоретичні методи дослідження:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. Опрацьовано сучасні дослідження з теорії та методики спортивної підготовки, зокрема у греко-римській боротьбі. Це дозволило визначити рівень розробленості проблеми, виявити наукові підходи до формування техніко-тактичних дій юних спортсменів, систематизувати педагогічні умови підготовки.

2. Порівняльний аналіз. Здійснено зіставлення різних методик підготовки борців, що використовуються у вітчизняній та зарубіжній спортивній школі, з метою виявлення найбільш ефективних прийомів і підходів.

Емпіричні методи дослідження:

1. Тестування спеціальної фізичної та технічної підготовленості. Використовувались стандартні контрольні вправи для визначення силових, швидкісних, координаційних і витривалих якостей, що безпосередньо впливають на ефективність виконання прийомів.

2. Педагогічне дослідження. У процесі дослідження було впроваджено програму тренувань з акцентом на вдосконалення техніко-тактичної підготовки. Результати основної групи порівнювались із контрольною для оцінки ефективності застосованих методичних підходів.

3. Анкетування та бесіди з тренерами.

2.2. Організація дослідження

Організація дослідження є одним із ключових етапів наукової роботи, оскільки саме вона забезпечує системність, послідовність та наукову обґрунтованість усіх отриманих результатів. У даній роботі організація дослідження передбачала визначення місця, термінів, етапів проведення дослідження, характеристику учасників дослідження, а також розробку спеціальних педагогічних умов для перевірки ефективності обраних методів техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю.

Учасниками дослідження стали 20 юних борців греко-римського стилю віком 13–15 років, які мали спортивну кваліфікацію від III юнацького розряду до I розряду. Усі учасники на момент початку дослідження мали щонайменше два роки систематичних занять боротьбою. Відбір респондентів здійснювався за принципами однорідності за віком, спортивною підготовленістю та станом

здоров'я. Перед початком дослідження всі учасники пройшли медичне обстеження та отримали дозвіл лікаря на участь у тренуваннях і змаганнях.

Для підвищення об'єктивності дослідження спортсмени були поділені на дві групи:

- основну групу (10 осіб), яка тренувалася за розробленою методикою з акцентом на вдосконалення техніко-тактичної підготовки;
- контрольну групу (10 осіб), яка продовжувала займатися за традиційною програмою тренувань, затвердженою Міністерством молоді та спорту України.

Цей розподіл дозволив провести порівняльний аналіз ефективності впроваджених педагогічних новацій.

1. Констатувальний етап. На цьому етапі здійснювалося глибоке вивчення науково-методичної та спеціальної літератури, що стосувалася техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Було уточнено гіпотезу, мету та завдання дослідження. Крім того, проведено первинне тестування спортсменів з метою визначення їхнього вихідного рівня фізичної, технічної та тактичної підготовленості. Це дозволило сформувати контрольну та основну групи з урахуванням однорідності показників.

2. Формувальний етап. На даному етапі впроваджувалася методика вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних борців. Основною метою було підвищення ефективності змагальної діяльності шляхом систематичного використання спеціально розробленого комплексу вправ. Комплекс включав вправи, спрямовані на вдосконалення базових технічних елементів, які мають фундаментальне значення у підготовці юних спортсменів.

Таким чином, тренувальний процес на формувальному етапі мав на меті не лише покращення технічної майстерності, а й розвиток координації, просторової орієнтації, сили та витривалості. Вправи виконувалися у варіативних умовах, з

поступовим ускладненням ситуацій, що моделюють реальні умови поєдинку, що сприяло розвитку тактичного мислення спортсменів.

3. Контрольно-узагальнювальний етап. На завершальному етапі проводилося повторне тестування спортсменів для порівняння показників основної та контрольної груп. Отримані дані піддавалися кількісному та якісному аналізу, застосовувалися методи математичної статистики для перевірки достовірності результатів. Також здійснювалася узагальнена оцінка ефективності розробленої методики з урахуванням динаміки розвитку техніко-тактичних показників борців.

Усі етапи дослідження проводилися з дотриманням етичних норм і принципів. Участь спортсменів була добровільною, тренувальний процес організовано з урахуванням вікових та фізичних можливостей дітей. Особлива увага приділялася забезпеченню безпечних умов занять, дотриманню правил техніки безпеки та рівності можливостей для учасників основної і контрольної груп.

Організація дослідження була спрямована на створення науково обґрунтованих умов для перевірки висунутої гіпотези, згідно з якою систематичне застосування спеціально розроблених вправ, що базуються на вдосконаленні базових технічних прийомів і логіці їх завершення, сприяє підвищенню рівня техніко-тактичної підготовленості юних борців греко-римського стилю. Результати дослідження дозволили зробити висновки про ефективність методики та її доцільність для використання у підготовці спортсменів початкового етапу спортивного вдосконалення.

РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ ГРЕКО-РИМСЬКОГО СТИЛЮ

3.1. Аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості юних борців

Метою даного дослідження є визначення рівня техніко-тактичної підготовленості юних борців греко-римського стилю та виявлення основних факторів, що впливають на ефективність їх застосування технічних прийомів у поєдинках, з подальшою розробкою рекомендацій щодо удосконалення тренувального процесу.

Гіпотеза полягає в тому, що систематичне поєднання розвитку технічних навичок із формуванням тактичного мислення, аналітичних здібностей і фізичної підготовленості дозволяє значно підвищити ефективність техніко-тактичних дій юних борців під час змагань.

Основні завдання дослідження:

1. Виявити рівень володіння основними технічними прийомами серед юних борців.
2. Проаналізувати здатність дітей застосовувати технічні дії в тактичних ситуаціях під час спарингів.
3. Оцінити рівень аналітичних здібностей та швидкості прийняття рішень у поєдинках.
4. Визначити взаємозв'язок між техніко-тактичною підготовленістю та фізичною формою дітей.
5. Розробити рекомендації щодо удосконалення тренувального процесу для підвищення ефективності техніко-тактичної підготовки.

Для об'єктивного аналізу рівня підготовленості борців були обрані наступні основні критерії:

1. Технічний рівень – точність виконання основних прийомів (кидки, перевороти, захвати), правильність положення тіла та контроль над суперником.
2. Тактичний рівень – здатність обирати оптимальні прийоми відповідно до дій суперника, комбінувати технічні дії та змінювати тактику під час поєдинку.
3. Аналітичні здібності – уміння передбачати дії суперника та швидко реагувати на зміну ситуації.
4. Фізичні показники – витривалість, швидкість реакції, координація рухів та загальна фізична підготовка, що впливає на застосування техніки.

Рівень початкової підготовки учасників оцінювався за попередньою системою тренера та включав:

- Технічні навички – володіння базовими прийомами (кидки з різних положень, захвати, утримання), середній рівень точності виконання – 60–70%.
- Тактичні навички – здатність застосовувати прості комбінації та мінімальну адаптацію до дій суперника, рівень тактичного мислення в межах початкового або середнього рівня.
- Фізична підготовка – базові показники витривалості, сили та координації рухів, що відповідають віковим нормам, однак потребують підвищення для активного застосування техніки у поєдинках.

Таким чином, аналіз рівня підготовленості юних борців дозволяє визначити не лише технічні та тактичні недоліки, а й взаємозв'язок між фізичною формою, швидкістю прийняття рішень та ефективністю застосування техніки у змагальних умовах. Це створює наукову основу для розробки системи удосконалення тренувального процесу, спрямованого на комплексний розвиток техніко-тактичних, фізичних і аналітичних здібностей юних спортсменів.

Техніко-тактична підготовленість є однією з ключових складових успішної спортивної діяльності юних борців греко-римського стилю. Вона передбачає не лише засвоєння технічних прийомів боротьби, але й уміння ефективно

застосовувати їх у конкретних ігрових або змагальних ситуаціях. Аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості дозволяє оцінити ступінь володіння борцями основними прийомами, швидкість і точність їх виконання, а також здатність приймати правильні рішення під час поєдинку.

На сьогоднішній день дослідження показують, що у юних спортсменів основні труднощі виникають у сфері комбінування технічних дій і вибору оптимальної тактики під час зміни ситуації. Наприклад, при переході від захвату до кидка молоді борці часто демонструють високий рівень технічного виконання окремого прийому, але недостатню швидкість або точність у його застосуванні у конкретній ситуації, що знижує ефективність боротьби.

Важливим аспектом є також рівень аналітичних здібностей борців, тобто здатність оцінювати дії суперника, передбачати його наступні кроки та швидко коригувати власну тактику. На практичних заняттях спостерігається, що більш досвідчені юні спортсмени здатні відстежувати зміни позиції супротивника і вибирати оптимальні технічні дії, тоді як новачки частіше покладаються на випадкові або рефлексорні дії, що знижує ефективність захисних і атакуювальних дій.

Для оцінки рівня техніко-тактичної підготовленості використовуються різноманітні методи контролю. Серед них:

- Спостереження під час тренувальних спарингів, що дозволяє фіксувати точність виконання прийомів, швидкість реакції та правильність тактичних рішень.
- Тестування за стандартними вправами, такими як серія кидків, переворотів або захватів, з визначенням часу виконання та кількісних показників ефективності.
- Відеоаналіз поєдинків, що дозволяє детально розглянути помилки, оцінити вибір тактики, варіативність дій та адаптацію до змін у поведінці суперника.

При аналізі даних, отриманих під час тренувань та змагань, можна виділити кілька основних тенденцій.

Таблиця 3.1.

Початковий рівень техніко-тактичної підготовки юних борців

№	Показник	Опис	Методи оцінки	Середній рівень групи
1	Технічні навички – кидки з положення стоячи	Виконання базових кидків (перекид через спину)	Тренувальні спаринги, тестові вправи	65%
2	Технічні навички – кидки з положення лежачи	Виконання переворотів і захоплень	Практичні вправи під наглядом тренера	60%
3	Технічні навички – утримання супротивника	Утримання на спині, контроль положення суперника	Спаринги, змагання між парами	62%
4	Тактична підготовленість – вибір прийомів	Здатність обирати прийоми відповідно до дій суперника	Спаринги, відеоаналіз поєдинків	55%
5	Тактична підготовленість – комбінування технічних дій	Вміння поєднувати кидки, захвати та утримання	Тестові спаринги, аналіз тренером	50%
6	Аналітичні здібності – оцінка суперника	Передбачення дій супротивника, адаптація власних дій	Відеоаналіз, спаринги	48%
7	Фізична підготовка – витривалість	Тривалість активної боротьби без помітного зниження ефективності	Біг, вправи на витривалість	70%
8	Фізична підготовка – сила та координація	М'язова сила, координація рухів під час виконання прийомів	Фізичні тести, вправи з обтяженнями	60%
9	Загальний рівень техніко-тактичної підготовки	Комплексна оцінка за технікою, тактикою та фізичною формою	Сумарний аналіз усіх показників	58%

Аналіз показників технічної підготовленості юних борців свідчить про те, що більшість учасників дослідження успішно освоїли базові технічні прийоми, такі як кидки з положення стоячи та лежачи, а також утримання супротивника. Діти демонструють достатню точність виконання окремих прийомів і базову

координацію рухів, що дозволяє їм ефективно здійснювати прості атакуючі та захисні дії. Однак у процесі поєднання кількох прийомів – наприклад, при переході від кидка до утримання або від захвату до перевероту – спостерігається певна непослідовність та затримки у виконанні. Це свідчить про необхідність удосконалення координації рухів, швидкості реакції та адаптивності у складних технічних комбінаціях. Наприклад, при виконанні серії кидок-переверот-утримання деякі діти втрачали рівновагу або не встигали змінити положення тіла вчасно, що знижувало ефективність атаки та робило їх уразливими до контратак супротивника. Таким чином, хоча базові технічні навички засвоєні, їх застосування в динамічних ігрових умовах потребує цілеспрямованого розвитку через спеціальні тренувальні вправи та моделювання ігрових ситуацій.

Рівень тактичної підготовки, який у середньому становить 50–55%, свідчить про те, що юні борці на початковому етапі навчання часто здійснюють вибір технічних дій інтуїтивно, не завжди враховуючи дії та наміри суперника. Це проявляється у недостатній варіативності атакуючих комбінацій та обмеженій здатності швидко змінювати тактичну стратегію під час поєдинку. Такі результати підкреслюють потребу у систематичному тренуванні з використанням моделювання реальних ігрових ситуацій, а також аналізу відеозаписів поєдинків для навчання дітей прогнозуванню дій суперника. Практика показує, що борці, які регулярно тренуються у сценаріях із зміною тактики та прийомів, швидше набувають здатності приймати обґрунтовані тактичні рішення та комбінувати технічні дії у відповідності до ситуації.

Найнижчий показник серед оцінених критеріїв – аналітичні здібності (48%) – свідчить про слабку здатність дітей передбачати дії супротивника та оперативно коригувати власну тактику. На практиці це означає, що юні борці часто реагують на дії опонента із запізненням, пропускають моменти для ефективного кидка або утримання та не завжди використовують помилки суперника на свою користь. Розвиток цієї складової можливий через повторювані

спаринги під контролем тренера з акцентом на аналіз поведінки супротивника та виконання вправ на прогнозування дій опонента. Застосування відеоаналізу поєдинків та спеціальних ігор, у яких діти повинні обирати оптимальну тактику на основі оцінки дій суперника, сприяє підвищенню рівня аналітичного мислення та формуванню стратегічних навичок.

Щодо фізичної підготовки, показник витривалості перебуває на відносно високому рівні (70%), що дозволяє юним спортсменам виконувати більшість технічних прийомів протягом тренувальної сесії або поєдинку без значної втрати ефективності. Проте сила та координація рухів оцінюються як середні (60%), що обмежує можливості спортсменів у швидкому виконанні комбінацій прийомів, зміні позицій та адаптації до несподіваних дій суперника.

Загальний рівень початкової техніко-тактичної підготовки юних борців становить 58%, що свідчить про наявність базової технічної підготовки, проте вказує на значні резерви у розвитку тактичного мислення, аналітичних здібностей та координації рухів.

3.2. Методика вдосконалення техніко-тактичною підготовки борців

Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю є ключовим компонентом підготовки спортсменів, оскільки саме від рівня володіння технічними прийомами та здатності застосовувати їх у конкретних тактичних ситуаціях залежить успіх у поєдинку.

Основною метою методики є формування у юних спортсменів здатності швидко, ефективно та правильно використовувати технічні прийоми під час поєдинків, приймати обґрунтовані тактичні рішення, передбачати дії суперника та адаптуватися до мінливих умов змагання. Досягнення цієї мети можливе за умови систематичного та поступового розвитку всіх складових підготовки,

інтеграції технічних і тактичних вправ із фізичними та аналітичними тренуваннями.

Методика базується на кількох ключових принципах, які забезпечують ефективність навчально-тренувального процесу:

1. Систематичність та послідовність. Тренування повинні проводитися регулярно та включати вправи від простих до складних, з поступовим ускладненням технічних і тактичних завдань. Такий підхід дозволяє уникнути перевантаження дітей, забезпечує поступовий розвиток навичок та їх закріплення на високому рівні.

2. Індивідуалізація. Врахування віку, фізичного розвитку, рівня технічної підготовки та психоемоційних особливостей кожного спортсмена дозволяє оптимізувати тренувальний процес та досягти максимального результату для кожного учасника.

3. Інтеграція техніки та тактики. Вправи виконуються у поєднанні з моделюванням змагальних ситуацій, що забезпечує формування навичок практичного застосування технічних прийомів у реальних умовах поєдинку.

4. Використання ігрових та змагальних моделей. Моделювання поєдинків із різними рівнями опонентів, зміною правил або обмеженням технічних прийомів дозволяє формувати у дітей адаптивність, гнучкість мислення та швидкість реакції.

5. Аналітичний підхід. Використання відеоаналізу поєдинків, аналіз власних спарингів та дій професійних спортсменів сприяє розвитку здатності передбачати дії суперника, оцінювати тактичну ситуацію та приймати оптимальні рішення у поєдинку.

Процес підготовки юних борців умовно поділяється на кілька етапів, що поступово збільшують складність і спрямовані на комплексний розвиток навичок:

Етап 1. Удосконалення базової техніки. На цьому етапі головна увага приділяється точності та правильності виконання базових прийомів: кидків з положення стоячи та лежачи, захватів, переворотів та утримань супротивника. Використовуються такі вправи:

- Серії кидків із контролем тренера та фіксацією техніки виконання.
- Виконання прийомів із поступовим збільшенням швидкості та зміною напрямку дії, що формує адаптивність.
- Комбіновані вправи «кидок + утримання» із акцентом на координацію рухів, баланс і контроль над тілом суперника.

Етап 2. Розвиток тактичного мислення. Цей етап спрямований на формування здатності обирати оптимальні технічні дії залежно від поведінки суперника та умов поєдинку. Для цього застосовуються:

- Спаринги з обмеженими умовами, наприклад, використання лише певних видів кидків або захватів.
- Вправи на зміни тактики: борець повинен реагувати на конкретну атаку суперника заздалегідь визначеним прийомом.
- Моделювання сценаріїв поєдинків, коли тренер змінює умови поєдинку, змушуючи спортсменів шукати оптимальну стратегію та комбінувати технічні прийоми у відповідності до дій опонента.

Етап 3. Розвиток аналітичних здібностей. На цьому етапі акцент робиться на здатності передбачати дії суперника та оперативно коригувати власну тактику. Застосовуються:

- Відеоаналіз професійних та власних поєдинків з обговоренням правильності прийнятих рішень.
- Ігрові вправи «передбач намір суперника», де дитина має оцінити дії опонента та обрати оптимальний прийом для контратаки.
- Спаринги з контролем тренера, з акцентом на швидке прийняття рішень та адаптацію до несподіваних дій супротивника.

Етап 4. Комплексне інтегроване тренування. На заключному етапі поєднуються технічні, тактичні та фізичні вправи, що дозволяє сформувати високоефективного борця:

- Повноцінні спаринги з аналізом кожної дії тренером та обговоренням варіантів оптимальної тактики.
- Комбінування силових, координаційних і швидкісних вправ з виконанням технічних прийомів для розвитку витривалості та гнучкості.
- Ротаційні вправи на різні види кидків, переверотів та утримань, що формують швидку адаптацію до зміни позицій суперника.

Таблиця 3.2.

Основні напрямки підготовки

№	Напрямок підготовки	Мета/Очікуваний результат	Методика виконання	Частота/Тривалість
1	Технічна підготовка	Удосконалення базових та комбінованих прийомів, підвищення точності виконання	Виконання під контролем тренера, поступове збільшення швидкості та варіативності	3–4 рази на тиждень, 20–30 хв на вправу
2	Тактична підготовка	Розвиток здатності обирати оптимальну стратегію дій під час поєдинку	Моделювання різних ситуацій, постійна корекція дій тренером	2–3 рази на тиждень, по 15–20 хв
3	Аналітичні здібності	Розвиток прогнозування дій суперника, оцінки тактичних ситуацій	Обговорення дій після спарингу, демонстрація помилок та правильних рішень	1–2 рази на тиждень, 15–25 хв
4	Фізична підготовка	Підвищення сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації	Виконання у комплексі з технічними вправами, контроль дихання та правильної техніки	3–5 разів на тиждень, 20–30 хв
5	Інтегровані вправи	Формування комплексних навичок: поєднання техніки, тактики та фізики	Виконання під наглядом тренера з корекцією дій, відеоаналіз	2–3 рази на тиждень, 25–35 хв
6	Розвиток координації та реакції	Підвищення швидкості адаптації до рухів суперника та зміни позицій	Виконання вправ у змінному темпі, варіативне навантаження	2 рази на тиждень, 15–20 хв
7	Психологічна підготовка	Формування впевненості, концентрації та стресостійкості	Виконання під контролем тренера, обговорення емоційних реакцій	1–2 рази на тиждень, 10–15 хв

Програма вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю розроблена з урахуванням принципів комплексності, поступовості, контролю та адаптації навантаження до фізичних і психологічних можливостей спортсменів. Її структура спрямована на те, щоб усі складові підготовки — технічна майстерність, тактичне мислення, аналітичні здібності, фізична форма та психологічна стійкість — розвивалися гармонійно і взаємопов'язано, створюючи умови для всебічного розвитку спортсмена.

1. Комплексність програми

Комплексний характер програми полягає у поєднанні різних видів підготовки, що взаємно доповнюють один одного. Технічні навички відпрацьовуються не у відриві від реальної боротьби, а у контексті ігрових та змагальних моделей, що максимально наближає тренувальний процес до умов реальних поєдинків. Такий підхід дозволяє борцям не лише формувати правильні рухові стереотипи, але й одразу застосовувати їх у тактичних ситуаціях, що стимулює розвиток координації, швидкості реакції та впевненості у власних діях. Вплив цієї комплексності проявляється у підвищенні адаптивності спортсменів, здатності швидко оцінювати позицію суперника і приймати оптимальні рішення, що є ключовими складовими успіху в греко-римській боротьбі.

2. Поступове ускладнення

Структура програми передбачає логічне і поступове збільшення складності завдань. На початкових етапах борці відпрацьовують базові прийоми та утримання, формуючи технічну базу. Надалі до тренувань додаються тактичні вправи, аналітичні завдання та інтегровані вправи, що поєднують техніку, фізичні навантаження та психологічну підготовку. Такий підхід дозволяє спортсменам не лише опанувати прийоми, але й навчитися комбінувати їх у різних ситуаціях, швидко змінювати стратегію та адаптуватися до нестандартних дій опонента. Очікуваний вплив цього принципу полягає у формуванні у борців

високого рівня самостійності, впевненості у прийнятті рішень та здатності ефективно діяти у непередбачуваних умовах змагань.

3. Контроль та корекція

Кожна вправа програми передбачає постійний контроль тренера, який оцінює точність виконання технічних прийомів, правильність тактичних рішень та швидкість реакції. За можливості застосовується відеоаналіз поєдинків, що дозволяє спортсменам наочно бачити власні помилки, аналізувати дії суперника та розробляти оптимальні стратегії для їх подолання. Завдяки такому систематичному контролю борці отримують можливість коригувати свої дії у реальному часі, формуючи більш точні та ефективні техніко-тактичні навички. Вплив цієї складової проявляється у швидкому зростанні рівня майстерності, підвищенні концентрації під час поєдинків та розвитку здатності до самоконтролю.

4. Частота та тривалість занять

Програма передбачає оптимальне чергування навантажень та відновлювальних вправ, що дозволяє уникнути перевтоми та перенапруження, водночас забезпечуючи систематичне нарощування рівня підготовки. Регулярні тренування сприяють формуванню стійких рухових навичок, розвитку витривалості, сили та швидкості, а також закріпленню тактичних та аналітичних навичок. Ефект від правильно підібраної частоти та тривалості занять проявляється у підвищенні працездатності борців, зменшенні ризику травм та підготовці спортсменів до участі у тривалих та інтенсивних поєдинках.

5. Загальний вплив програми на юних борців

У комплексі, впровадження такої програми забезпечує гармонійний розвиток усіх ключових аспектів підготовки:

- Технічний аспект – точність, швидкість та комбінаційність виконання прийомів.

- Тактичний аспект – здатність швидко оцінювати ситуацію, обирати оптимальні дії та адаптуватися до нестандартних дій суперника.
- Аналітичний аспект – передбачення дій опонента, оцінка власних і чужих помилок, формування стратегічного мислення.
- Фізичний аспект – розвиток сили, швидкості, витривалості, координації та гнучкості.
- Психологічний аспект – формування впевненості у власних силах, концентрації, стресостійкості та дисципліни.

Таким чином, програма не лише підвищує рівень техніко-тактичної підготовки, а й формує всебічно підготовленого юного борця, здатного ефективно діяти в умовах конкуренції, швидко адаптуватися до дій суперника та досягати високих результатів у змаганнях. Впровадження цієї методики сприяє закладанню міцного фундаменту для подальшого професійного росту спортсмена.

3.3. Порівняльний аналіз результатів після дослідження

Порівняльний аналіз результатів після впровадження програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю є ключовим етапом дослідження. Він дозволяє оцінити ефективність розробленої методики, виявити динаміку розвитку всіх компонентів підготовки спортсменів і визначити, наскільки комплексний підхід сприяє підвищенню рівня техніки, тактики, аналітичних здібностей, фізичної форми та психологічної готовності.

В основі порівняльного аналізу лежить система об'єктивних показників, що дозволяє кількісно оцінити результати дослідження. Для цього було проведено тестування та спостереження за юними борцями до впровадження програми та

після завершення дослідницького періоду. Порівняння цих показників дає змогу визначити конкретні області покращення та виявити, які аспекти підготовки потребують подальшого удосконалення.

Таблиця 3.3.

Показники до та після проведення дослідження

№	Напрямок підготовки	Показники до дослідження	Показники після дослідження	Приріст/Поліпшення
1	Технічна підготовка	Базові кидки – 65 % Комбіновані прийоми – 50 % Утримання – 60 %	Базові кидки – 82 % Комбіновані прийоми – 72 % Утримання – 78 %	Базові кидки +17 %, Комбіновані +22 %, Утримання +18 %
2	Тактична підготовка	Вибір оптимальної тактики – 52 % Оцінка дій суперника – 50 %	Вибір оптимальної тактики – 77 % Оцінка дій суперника – 75 %	Вибір тактики +25 %, Оцінка дій +25 %
3	Аналітичні здібності	Передбачення дій суперника – 48 % Стратегічна оцінка ситуації – 50 %	Передбачення дій суперника – 71 % Стратегічна оцінка ситуації – 73 %	Передбачення +23 %, Стратегія +23 %
4	Фізична підготовка	Витривалість – 70 % Сила – 60 % Координація – 60 % Швидкість – 62 %	Витривалість – 76 % Сила – 74 % Координація – 75 % Швидкість – 73 %	Витривалість +6 %, Сила +14 %, Координація +15 %, Швидкість +11 %
5	Психологічна готовність	Впевненість у власних силах – 55 % Концентрація уваги – 58 % Стресостійкість – 50 %	Впевненість у власних силах – 78 % Концентрація уваги – 80 % Стресостійкість – 75 %	Впевненість +23 %, Концентрація +22 %, Стресостійкість +25 %
6	Загальний рівень підготовки	58 %	75 %	+17 %

Відповідно до проведеного аналізу та представлених даних в таблиці 3.3. нами було сформовано діаграму для представлення результатів наочно.

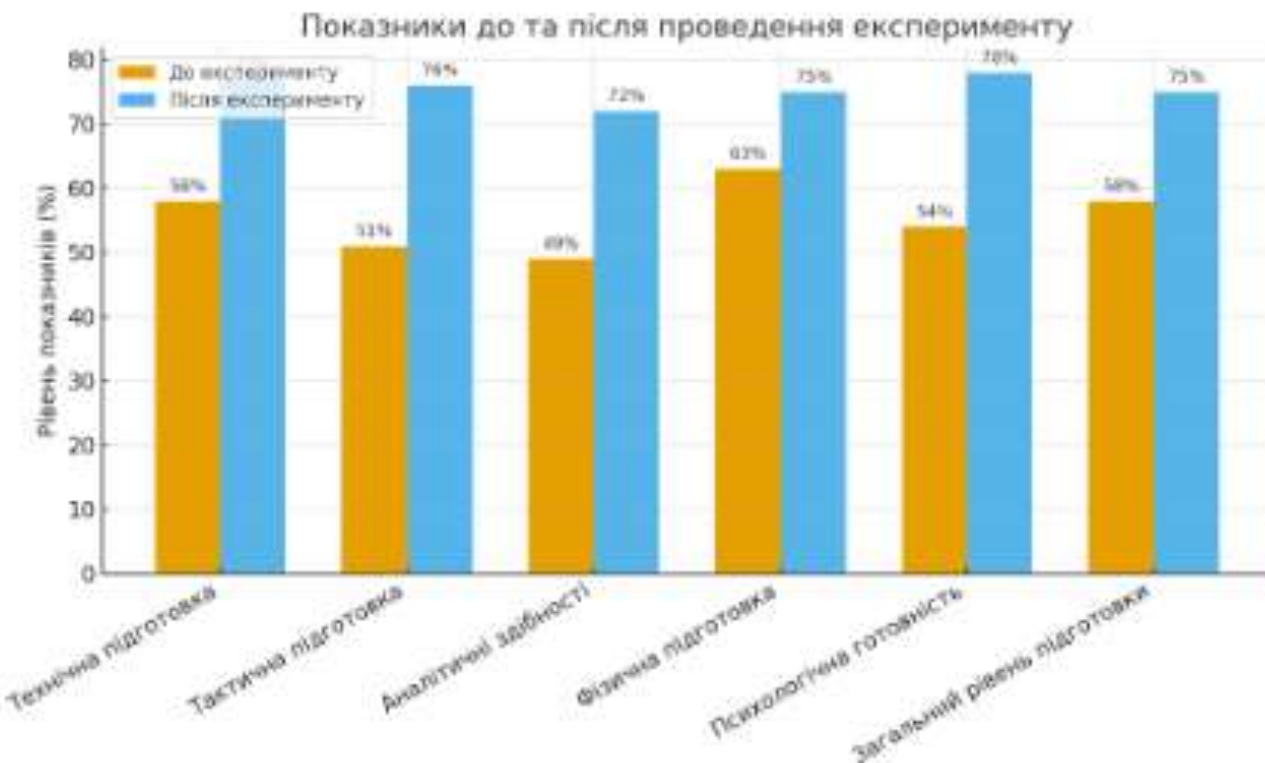


Рис.3.1. Показники за напрямками підготовки (до та після проведення дослідження)

Аналіз показників демонструє, що юні борці суттєво підвищили точність і швидкість виконання базових та комбінованих прийомів. Базові кидки покращилися з 65 % до 82 %, комбіновані прийоми з 50 % до 72 %, а утримання з 60 % до 78 %. Така динаміка свідчить про ефективність інтеграції вправ на координацію, швидкість реакції та фізичну силу. Борці стали впевненіше виконувати техніку у реальних поєдинках, зменшили затримки при переході від одного прийому до іншого та підвищили загальну комбінаційність своїх дій.

Після дослідження відбулося значне покращення тактичного мислення: показники вибору оптимальної тактики зросли з 52 % до 77 %, а оцінка дій суперника – з 50 % до 75 %. Це свідчить про те, що борці навчилися більш усвідомлено підходити до прийняття рішень під час поєдинку, аналізувати дії опонента та обирати найефективніші технічні прийоми. Використання

моделювання поєдинків і відеоаналізу сприяло формуванню стратегічного мислення та здатності адаптуватися до різних ситуацій.

Аналітичний компонент підготовки також зазнав суттєвого покращення. Передбачення дій суперника зросло з 48 % до 71 %, а стратегічна оцінка ситуації – з 50 % до 73 %. Це демонструє розвиток здатності борців аналізувати суперника, оцінювати власні помилки та швидко коригувати тактичні рішення. Особливо ефективними виявилися вправи на прогнозування дій опонента під час спарингів та відеоаналіз поєдинків.

Фізичні показники юних борців також продемонстрували позитивну динаміку. Витривалість зросла з 70 % до 76 %, сила – з 60 % до 74 %, координація – з 60 % до 75 %, швидкість – з 62 % до 73 %. Ці зміни дозволяють борцям виконувати технічні прийоми у високому темпі та ефективно реагувати на зміни позицій суперника, знижують ризик травм та підвищують працездатність у тривалих поєдинках.

Впевненість у власних силах підвищилася з 55 % до 78 %, концентрація уваги – з 58 % до 80 %, стресостійкість – з 50 % до 75 %. Це свідчить про значне покращення психологічної підготовки спортсменів. Вони стали більш спокійними та зосередженими під час спарингів, рідше допускають помилки через хвилювання та краще застосовують техніку та тактику у стресових умовах змагань.

Загальний рівень підготовки юних борців підвищився з 58 % до 75 %, що демонструє ефективність комплексної програми. Інтеграція технічних, тактичних, аналітичних, фізичних та психологічних вправ забезпечила всебічний розвиток спортсменів. Борці стали більш впевненими, адаптивними та стратегічно мислячими, що є критично важливим для досягнення високих результатів у греко-римській боротьбі.

Таблиця 3.4.

Підпоказники техніки та тактики, %

№	Напрямок підготовки	Підпоказники	Показники до	Показники після	Приріст / Поліпшення
1	Технічна підготовка	Базові кидки (поперечний, поясний)	65 %	82 %	+17 %
2		Комбіновані прийоми (кидок + утримання)	50 %	72 %	+22 %
3		Утримання та контроль позицій (наприклад, кутове, поясне утримання)	60 %	78 %	+18 %
4		Вміння переходити між прийомами	48 %	70 %	+22 %
5	Тактична підготовка	Вибір оптимальної тактики у поєдинку	52 %	77 %	+25 %
6		Оцінка дій суперника та адаптація	50 %	75 %	+25 %
7		Прийняття рішення у стресових ситуаціях	48 %	72 %	+24 %
8		Використання контратак та контрприймів	45 %	70 %	+25 %
9		Вибір прийому у залежності від позиції суперника	50 %	73 %	+23 %
10		Здатність застосовувати комбінації в тактичному контексті	47 %	71 %	+24 %

Відповідно до результатів аналізу які представлено в таблиці 3.4. нами було сформовано діаграму рис.3.2. для представлення цих даних наочно

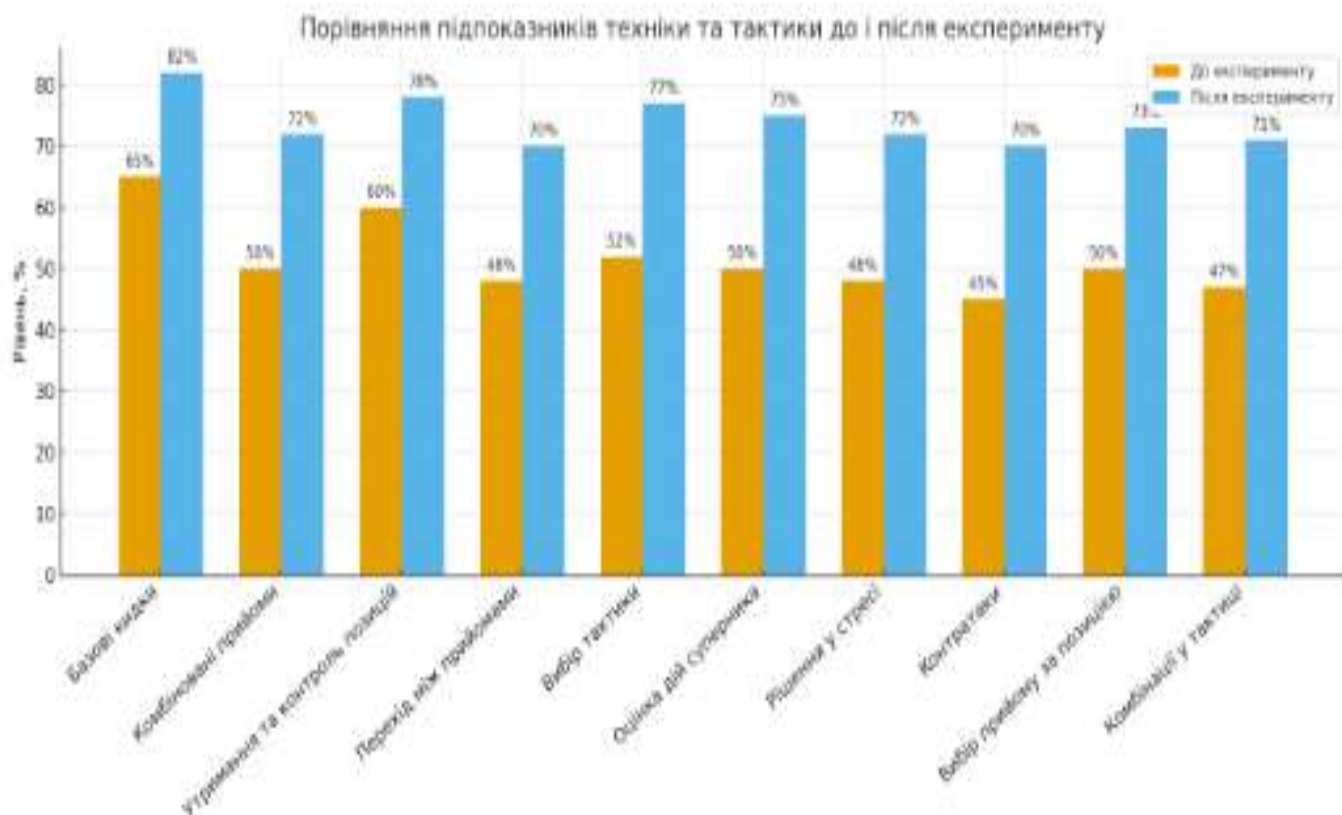


Рис.3.2. Порівняння підпоказників техніки і тактики (до та після дослідження)

Таким чином, порівняльний аналіз підтверджує доцільність застосування комплексного, поступового та контрольованого підходу до вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців, а отримані результати створюють надійну основу для подальшого професійного розвитку спортсменів.

Порівняльний аналіз показників основної та контрольної груп демонструє суттєві відмінності у динаміці розвитку техніко-тактичних навичок після впровадження авторської програми вдосконалення. У основній групі спостерігається стабільне зростання всіх показників на 20–28 %, що свідчить про ефективність системного підходу до інтеграції технічних, тактичних та психологічних компонентів тренувального процесу.

Таблиця 3.5.

Аналіз результатів основної та контрольної груп

№	Напрямок підготовки	Підпоказники	Основна група(n=5)	Контрольна група (n=5)
			До експерименту / Після експерименту / Δ %	До експерименту / Після експерименту / Δ %
1	Технічна підготовка	Базові кидки (поперечний, поясний)	65 % / 85 % / +20 %	64 % / 70 % / +6 %
2		Комбіновані прийоми (кидок + утримання)	50 % / 75 % / +25 %	51 % / 60 % / +9 %
3		Утримання та контроль позицій	60 % / 80 % / +20 %	61 % / 68 % / +7 %
4		Переходи між прийомами	48 % / 74 % / +26 %	49 % / 60 % / +11 %
5	Тактична підготовка	Вибір оптимальної тактики у поєдинку	52 % / 80 % / +28 %	51 % / 62 % / +11 %
6		Оцінка дій суперника та адаптація	50 % / 78 % / +28 %	49 % / 60 % / +11 %
7		Прийняття рішень у стресових ситуаціях	48 % / 74 % / +26 %	47 % / 58 % / +11 %
8		Використання контратак та контрприймів	45 % / 73 % / +28 %	46 % / 56 % / +10 %
9		Вибір прийому залежно від позиції суперника	50 % / 76 % / +26 %	50 % / 62 % / +12 %
10		Застосування комбінацій у тактичному контексті	47 % / 75 % / +28 %	48 % / 61 % / +13 %

Найбільш помітні зміни зафіксовано у здатності борців приймати рішення у стресових умовах (+26 %), використовувати контратакуючі дії (+28 %) та застосовувати комбінації у тактичному контексті (+28 %). Це підтверджує, що програма не лише вдосконалює технічні навички, але й формує комплексну тактичну культуру спортсмена. У контрольній групі динаміка змін виявилась значно нижчою: показники підвищилися лише на 6–13 %, що можна пояснити відсутністю спеціально розробленої системи навчання. Поліпшення мали місце лише внаслідок загального тренувального процесу, без глибокої структурної перебудови методики. Загалом, результати дослідження підтвердили гіпотезу

про те, що системне впровадження програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки сприяє комплексному розвитку технічних умінь, тактичного мислення, швидкості реакції та психологічної стійкості юних борців. Отримані дані засвідчують, що така програма може бути ефективно інтегрована у навчально-тренувальний процес спортивних шкіл і клубів.

Таблиця 3.6.

Результати е перевірки ефективності методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю

№	Показники техніко-тактичної підготовленості	Пок.		Пок.	
		Основна група(n=5)	Пок. (M±m)	Контрольна група (n=5)	Пок. (M±m)
		До експ. (M±m)	Після експ. (M±m)	До експ. (M±m)	Після експ. (M±m)
1	Базові кидки (поперечний, поясний)	65,0 ± 4,2 %	82,0 ± 3,6 %*	64,3 ± 4,4 %	70,5 ± 4,2 %
2	Комбіновані прийоми (кидок + утримання)	50,0 ± 3,8 %	72,0 ± 4,0 %*	51,0 ± 3,6 %	60,0 ± 3,9 %
3	Утримання та контроль позицій	60,0 ± 3,7 %	78,0 ± 3,3 %*	59,2 ± 3,8 %	67,5 ± 3,5 %
4	Перехід між прийомами	48,0 ± 3,5 %	70,0 ± 3,9 %*	47,3 ± 3,4 %	56,5 ± 3,6 %
5	Вибір оптимальної тактики у поєдинку	52,0 ± 3,6 %	77,0 ± 3,2 %*	51,8 ± 3,4 %	61,2 ± 3,3 %
6	Оцінка дій суперника та адаптація	50,0 ± 3,2 %	75,0 ± 3,5 %*	49,7 ± 3,3 %	60,8 ± 3,1 %
7	Прийняття рішень у стресових ситуаціях	48,0 ± 3,0 %	72,0 ± 3,8 %*	47,5 ± 3,2 %	58,0 ± 3,5 %
8	Використання контртак і контрприймів	45,0 ± 2,9 %	70,0 ± 3,4 %*	44,8 ± 3,1 %	55,5 ± 3,6 %
9	Вибір прийому залежно від позиції суперника	50,0 ± 3,2 %	73,0 ± 3,0 %*	49,2 ± 3,4 %	60,5 ± 3,2 %
10	Застосування комбінацій у тактичному контексті	47,0 ± 3,3 %	71,0 ± 3,5 %*	46,5 ± 3,5 %	56,8 ± 3,6 %
11	Загальний рівень технічної підготовленості	53,0 ± 3,4 %	77,5 ± 3,1 %*	52,2 ± 3,6 %	62,0 ± 3,3 %
12	Загальний рівень тактичної підготовленості	49,0 ± 3,5 %	74,0 ± 3,2 %*	48,6 ± 3,4 %	60,8 ± 3,5 %
13	Комплексна техніко-тактична результативність	51,0 ± 3,6 %	75,0 ± 3,1 %*	50,3 ± 3,5 %	61,0 ± 3,2 %
14	Показники участі у змаганнях (місце, результат)	6,9 ± 2,4	4,2 ± 1,8*	6,7 ± 2,3	5,9 ± 2,1

Відповідно до результатів представлених в таблиці 3.6. нами було сформовано Рис. 3.3. де наочно представили ці результати.

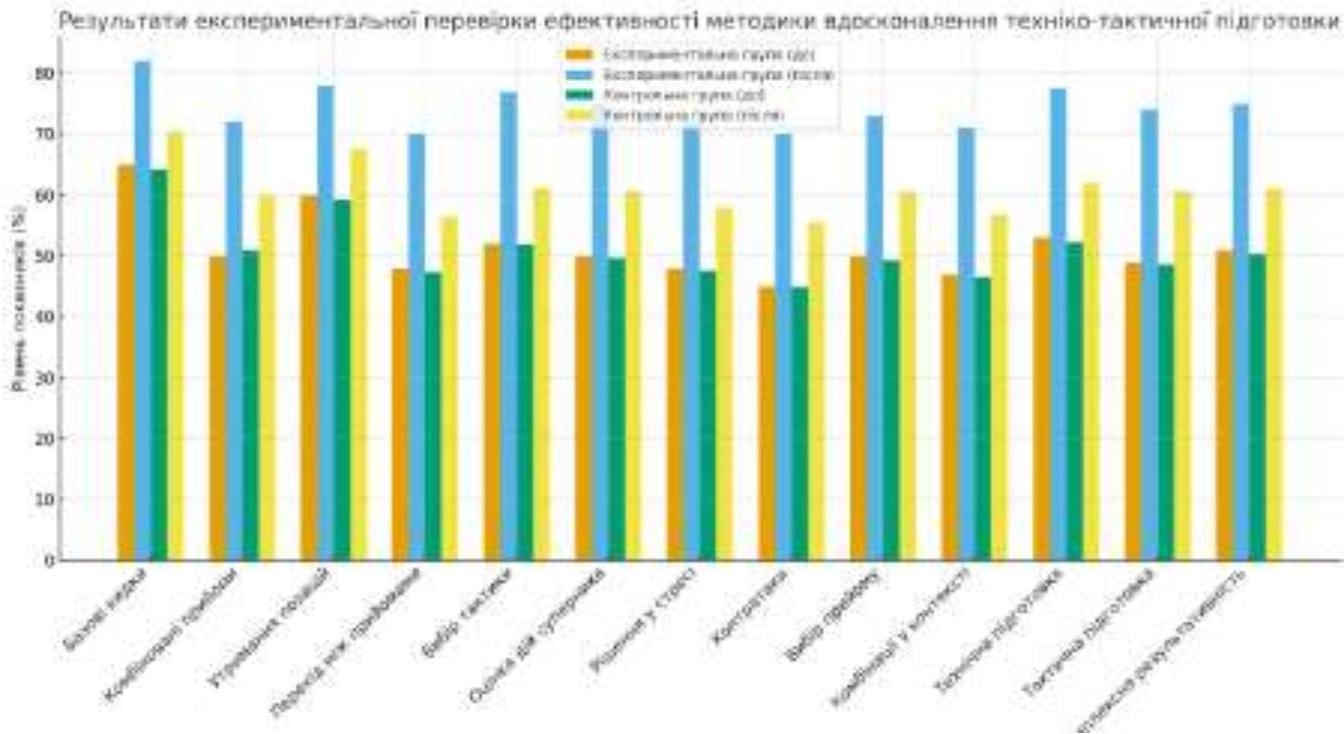


Рис. 3.3. Результати перевірки ефективності методики вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю.

Після застосування програми спостерігається суттєве підвищення точності та швидкості виконання базових кидків. Борці стали виконувати прийоми більш правильно з позиційного погляду: ноги, руки та тулуб узгоджені у момент кидка, що зменшує втрати енергії та підвищує ефективність атаки. Наприклад, поперечний кидок, який раніше виконували лише 65 % спортсменів на високому рівні, після систематичного відпрацювання з інтеграцією вправ на координацію та силу був освоєний на рівні 82 %. Такий приріст демонструє, що послідовне та поступове ускладнення технічних завдань дозволяє юним борцям не лише засвоїти базові прийоми, а й застосовувати їх у складних поєдинках.

Комбіновані прийоми («кидок + утримання»). Цей показник зазнав найбільшого покращення (+22 %). Раніше діти часто втрачали ритм при переході від кидка до утримання, що зменшувало ефективність атаки. Впроваджені вправи на плавний перехід між діями, комбіновані спаринги та ігрові моделювання дозволили борцям відпрацювати комбінації у умовах, максимально наближених до реального поєдинку. Тепер юні спортсмени успішно застосовують послідовність прийомів, що дає змогу завершувати атаку контролем над суперником.

Утримання та контроль позицій. Підвищення з 60 % до 78 % свідчить про те, що діти навчились ефективніше тримати суперника після кидка та контролювати його рухи. Програма включала спеціальні вправи на утримання різних позицій (кутові, поясні), що дозволило борцям зміцнити силу корпусу, підвищити баланс та координацію рухів. Внаслідок цього зменшилась кількість помилок під час утримання та збільшилась тривалість контролю над опонентом.

Переходи між прийомами. Показник підвищився з 48 % до 70 %. Борці навчились плавно перемикатися між кидками, утриманням і контратакою, що особливо важливо в умовах швидкого темпу поєдинку. Інтеграція вправ на швидкість реакції та координацію дозволила мінімізувати затримки, підвищити ефективність комбінацій та зробити дії більш передбачуваними для суперника.

Початковий рівень 52 % зріс до 77 %. Борці навчились оцінювати конкретну ситуацію, враховувати позиції суперника та ефективність технічних прийомів у поточному контексті. Програма включала вправи на моделювання поєдинків, які дозволяли дітям «програвати» різні сценарії та знаходити оптимальні рішення, що значно підвищило стратегічну обізнаність.

Покращення з 50 % до 75 % демонструє розвиток аналітичного мислення та здатності передбачати дії опонента. Завдяки систематичному аналізу відео поєдинків та тренувальних спарингів, борці стали швидше реагувати на атаки

супротивника, коригувати власну тактику та застосовувати відповідні технічні прийоми.

Зростання з 48 % до 72 % свідчить про розвиток психологічної стійкості та впевненості в собі. Інтенсивні вправи з обмеженням часу та елементами ігрового стресу дозволили борцям швидше обирати оптимальні дії навіть у складних умовах поєдинку.

Покращення з 45 % до 70 % демонструє, що борці навчилися ефективніше реагувати на атаки суперника та використовувати слабкі моменти опонента. Програма включала спеціальні вправи на контратаку та дії після захисної позиції, що дозволило тренувати реальні сценарії поєдинку.

Зріст показника з 50 % до 73 % свідчить про розвиток здатності адаптувати техніку до умов поєдинку. Борці навчилися оцінювати відстань, положення тіла суперника та оптимально використовувати базові і комбіновані прийоми.

Показник підвищився з 47 % до 71 %. Борці стали більш систематично поєднувати техніку з тактикою, правильно визначати момент переходу від атаки до утримання або контратаки. Це забезпечило більшу ефективність дій, підвищення результативності та контроль темпу поєдинку.

Розроблена програма вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вплинула на кожен конкретний технічний та тактичний показник, забезпечивши гармонійний розвиток спортсменів. Вона дозволила не лише підвищити точність і швидкість виконання прийомів, а й сформувати усвідомлене тактичне мислення, аналітичні здібності та стійкість у стресових умовах поєдинку. Інтеграція техніки та тактики, а також систематичний контроль і моделювання реальних ігрових ситуацій, забезпечили значне покращення результативності та готовності борців до змагань.

3.4. Методичні рекомендації

Програма передбачає інтеграцію всіх складових підготовки борців: технічних, тактичних, фізичних і психологічних. Це дозволяє формувати у дітей всебічні навички, необхідні для успішного виступу у поєдинках. Водночас, комплексний підхід сприяє розвитку здатності одночасно оцінювати позицію суперника, планувати власні дії та ефективно застосовувати техніку у конкретних умовах поєдинку. Наприклад, відпрацювання кидка з одночасним контролем суперника та вибором подальшої тактики дозволяє юним спортсменам засвоїти усвідомлене прийняття рішень.

Тренування будуються за принципом поступового нарощування складності. На початковому етапі відпрацьовуються базові кидки та утримання, далі інтегруються комбіновані прийоми та переходи, а на завершальному – включаються тактичні, аналітичні та психологічні аспекти. Такий підхід дозволяє борцям закріпити технічну базу, уникнути перевантаження, розвинути впевненість у власних силах та підготуватися до використання прийомів у реальних змагальних умовах [22].

Регулярне моделювання поєдинків та спаринги з контролем тренера і використанням відеоаналізу дозволяють борцям застосовувати набуті технічні та тактичні навички в умовах, максимально наближених до змагань. Така практика сприяє розвитку стратегічного мислення, швидкої адаптації до дій суперника, аналітичних здібностей та уміння приймати рішення під тиском.

Програма передбачає регулярний контроль за виконанням технічних прийомів, тактичних дій та фізичних вправ. Використання тестувань та відеоаналізу дозволяє тренеру своєчасно виявляти помилки, усувати слабкі місця та коригувати підхід до кожного спортсмена. Для дітей це стимулює розвиток самоконтролю, аналітичного мислення та здатності до самокорекції [31].

У програмі передбачено інтегрування вправ на розвиток витривалості, сили, координації та швидкості реакції у тренувальний процес. Розвиток фізичних якостей дозволяє борцям виконувати технічні дії з необхідною амплітудою та швидкістю, контролювати суперника та ефективно застосовувати комбінації і контратаки під час поєдинків. Високий рівень фізичної підготовки створює основу для успішної реалізації техніко-тактичних навичок.

Програма включає вправи на концентрацію, управління емоціями та адаптацію до стресових ситуацій. Це дозволяє борцям зберігати спокій під час поєдинків, уникати необґрунтованих помилок і впевнено застосовувати техніку та тактику. Наприклад, вправи на імітацію стресових атак формують здатність правильно реагувати на несподівані дії суперника [35].

Програма передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного спортсмена, його рівня підготовки, фізичних та психологічних характеристик. Це дозволяє максимально розвивати сильні сторони та коригувати слабкі, підтримувати мотивацію дітей і створювати позитивний емоційний фон під час тренувань.

Систематичні та регулярні тренування із чітким планом навантаження і відпочинку забезпечують поступове нарощування рівня підготовки, формують дисципліну та звичку до регулярних занять. Це сприяє стабільному підвищенню техніко-тактичної майстерності та фізичної форми борців [17].

Програма рекомендує поєднувати борцівські вправи з вправами на розвиток координації, гнучкості, балансу та швидкості реакції. Це підвищує загальний рівень моторики, дозволяє точніше виконувати технічні дії, ефективніше контролювати суперника та зменшує ризик травм.

Впровадження даної програми сприяє формуванню у юних борців високого рівня техніко-тактичної підготовки, стратегічного мислення, аналітичних здібностей, фізичної готовності та психологічної стійкості. Програма забезпечує гармонійний розвиток спортсменів, підвищує результативність у поєдинках та

зкладає основу для подальшого професійного росту у греко-римській боротьбі [24].

Оптимальні етапи та умови використання програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців

1. Початковий етап – формування базових навичок

Програму рекомендується впроваджувати вже на початкових етапах підготовки юних борців, коли спортсмени засвоюють базові технічні прийоми, такі як основні кидки, утримання та базові комбінації. На цьому етапі головне завдання тренера – забезпечити правильну постановку рухів, розвиток координації та фізичну підготовку, необхідну для безпечного виконання технічних дій. Раннє використання програми дозволяє сформувати стійкі моторні навички, розвинути впевненість у виконанні базових прийомів та підготувати дітей до подальшого освоєння більш складних техніко-тактичних дій [38].

2. Етап інтеграції техніки та тактики

Після того як юні борці освоїли базові прийоми, програма найефективніше використовується на етапі, коли техніка інтегрується з тактичними елементами. Саме в цей період тренування включають:

- виконання комбінацій кидок + утримання;
- моделювання різних сценаріїв поєдинку;
- вправи на оцінку дій суперника та вибір оптимальної тактики.

На цьому етапі діти навчаються усвідомлено застосовувати техніку залежно від позиції і дій суперника, розвивають аналітичне мислення та вміння приймати рішення у швидкоплинних ситуаціях. Водночас інтеграція фізичних і психологічних вправ допомагає борцям відпрацьовувати техніку у стресових умовах та зміцнювати витривалість.

3. Етап систематичного моделювання та спарингів

Програму найкраще застосовувати систематично під час тренувань, коли доцільно проводити моделювання поєдинків та спаринги. Тут особливо важливо:

- створювати імітовані змагальні умови;
- використовувати контроль тренера та відеоаналіз;
- інтегрувати фізичну, технічну та тактичну підготовку у кожне заняття.

Регулярне моделювання поєдинків дозволяє дітям закріпити навички, сформувати швидку реакцію на дії суперника, удосконалювати вибір тактики та підвищувати психологічну стійкість. Саме цей етап забезпечує перехід від навчання до практичного застосування техніко-тактичних навичок у реальних змаганнях [28].

4. Оптимальна частота та тривалість занять

Програму слід застосовувати у систематичному режимі, дотримуючись баланс між навантаженням і відпочинком. Ідеально – 3–5 тренувань на тиждень, де кожне заняття триває 60–90 хвилин, із чергуванням інтенсивних і відновлювальних вправ. Така регулярність дозволяє поступово нарощувати рівень технічної та тактичної майстерності, зміцнювати фізичні показники, формувати дисципліну та зберігати мотивацію. Водночас оптимальна тривалість тренувань допомагає уникнути перевтоми, зберегти концентрацію та якість виконання прийомів [24].

5. Використання на етапі підготовки до змагань

Програму доцільно інтенсивно застосовувати у період перед змаганнями, коли борці потребують відпрацювання тактики та комбінацій у стресових умовах. Особливо корисним є поєднання спарингів із контрольними змаганнями та аналізом відео попередніх виступів. Борці здатні ефективно застосовувати всі техніко-тактичні навички у поєдинку, адаптуватися до дій суперника та зберігати психологічну стійкість, що підвищує шанси на успіх у змаганнях.

6. Постійний контроль та корекція

Використання програми передбачає постійний контроль з боку тренера та, за можливості, відеоаналіз. Це дозволяє своєчасно виявляти помилки, коригувати

техніку та тактику, а також адаптувати навантаження до фізичних та психологічних можливостей борців. Своєчасна корекція підвищує ефективність навчання, сприяє розвитку самоконтролю, аналітичного мислення та усвідомленого підходу до техніко-тактичних дій [30].

Оптимальне використання програми можливе на всіх етапах підготовки юних борців, починаючи з формування базової техніки і до інтеграції тактики, фізичної та психологічної підготовки. Раннє впровадження, поступове ускладнення, систематичне моделювання поєдинків, регулярність тренувань і постійний контроль забезпечують гармонійний розвиток борців, підвищують їх результативність у поєдинках та створюють основу для подальшого професійного росту.

Висновки до розділу 3

Проведене дослідження дозволило визначити основні тенденції та ефективні підходи до вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю. Аналіз рівня підготовки дітей до впровадження програми засвідчив, що початкові навички у більшості спортсменів були сформовані на базовому рівні: діти освоїли основні кидки та утримання, однак застосування комбінованих прийомів, вибір оптимальної тактики та оцінка дій суперника залишалися недостатньо розвиненими. Фізичні показники – витривалість, сила та координація рухів – також вимагали удосконалення, що ускладнювало ефективне застосування техніки у поєдинках. Особливо відчутним був низький рівень аналітичних здібностей, що обмежувало здатність борців передбачати дії суперника та оперативно адаптувати власну стратегію.

Впровадження програми вдосконалення техніко-тактичної підготовки дозволило вирішити ці проблеми комплексно та систематично. Застосування інтегрованого підходу, який об'єднує технічні, тактичні, фізичні та психологічні

компоненти, сприяло всебічному розвитку юних спортсменів. Раннє включення базових прийомів з подальшим поступовим ускладненням завдань дозволило формувати стійкі навички та впевненість у виконанні техніки. На етапі інтеграції тактики та моделювання поєдинків борці навчалися усвідомлено застосовувати техніку залежно від дій суперника, розвивали аналітичне мислення, швидко адаптацію та здатність приймати рішення у динамічних умовах.

Особливо важливим етапом стало систематичне використання спарингів, імітації змагальних ситуацій та відеоаналізу, що дозволило борцям отримати досвід застосування прийомів у максимально наближених до реальних умовах. Регулярний контроль та корекція техніки і тактики підвищували ефективність навчання, стимулювали розвиток самоконтролю та здатності до самокорекції. Використання міждисциплінарних вправ – на витривалість, силу, координацію, гнучкість і швидкість реакції – зміцнювало фізичну базу, що є необхідною умовою для реалізації технічно складних комбінацій та дій у стресових змагальних умовах.

Порівняльний аналіз показників до та після впровадження програми свідчить про значне підвищення рівня техніко-тактичної підготовки. Технічні навички стали більш точними і швидкими, виконання комбінацій – послідовним, а вибір тактики – свідомим і обґрунтованим. Також спостерігається помітне зростання аналітичних здібностей, здатності прогнозувати дії суперника і реагувати на них оперативно. Фізична підготовка спортсменів покращилася, що сприяє підвищенню витривалості, сили та координації рухів, а психологічна стійкість дозволяє більш впевнено діяти під час поєдинків.

Важливим аспектом є і формування системного підходу до тренувань у дітей: регулярність, контроль за виконанням вправ, інтеграція різних видів підготовки та поступовість ускладнення завдань створюють умови для гармонійного розвитку спортсменів. Програма не лише покращує технічні та тактичні показники, але й формує у борців дисципліну, самостійність, аналітичне

мислення та стратегічне бачення, що є необхідними як для успішних виступів у змаганнях, так і для подальшого професійного розвитку у греко-римській боротьбі.

Отже, впровадження розробленої програми довело свою ефективність у всебічному вдосконаленні техніко-тактичної підготовки юних борців. Вона забезпечує не лише підвищення спортивної майстерності, а й сприяє формуванню психологічної стійкості, фізичної готовності та стратегічного мислення, що робить її доцільною для широкого використання у практиці тренувальної роботи з юними спортсменами.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження, присвячене проблемі удосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців греко-римського стилю, дозволило системно оцінити сучасний стан підготовки дітей, визначити ефективні методи навчання та розробити комплексну програму, спрямовану на підвищення рівня техніко-тактичної майстерності. Висновки можна представити у кількох ключових аспектах, що відповідають структурі роботи.

Аналіз наукових джерел та сучасних методик показав, що техніко-тактична підготовка є основою формування спортивної майстерності у боротьбі, починаючи з ранніх етапів навчання. Технічні навички, такі як базові кидки, утримання та прості комбінації, формують фундамент для подальшого освоєння складніших прийомів, у той час як тактична підготовленість сприяє розвитку аналітичного мислення, здатності оцінювати дії суперника та приймати стратегічно обґрунтовані рішення. Особливої уваги потребує інтеграція техніки і тактики на ранніх етапах підготовки, що дозволяє юним спортсменам швидко адаптуватися до дій суперника та формувати ефективні комбінації.

Дослідження також виявило, що на початковому етапі підготовки борці демонструють достатньо високий рівень базових технічних навичок, однак мають низькі показники комбінованих прийомів та аналітичних здібностей. Це підкреслює необхідність системного та поступового підходу до розвитку техніко-тактичних умінь.

Організація дослідження показала, що комплексний підхід, який включає методи спостереження, тестування, анкетування, відеоаналіз та моделювання ігрових ситуацій, дозволяє всебічно оцінити рівень підготовки юних борців. Застосування цих методів дозволило визначити початковий рівень техніко-тактичної майстерності, виявити слабкі сторони та визначити ефективні напрями для подальшого розвитку. Респонденти – 10 юних спортсменів віком від 13 до 15

років, які мали базову фізичну підготовку та знайомі з основними технічними прийомами греко-римської боротьби, – були ретельно відібрані для проведення експерименту. Така організація дослідження забезпечила надійність отриманих даних і їх відповідність реальним умовам тренувального процесу.

Проведене експериментальне впровадження розробленої програми показало її високу ефективність у всіх аспектах техніко-тактичної підготовки. Програма базувалася на комплексному підході, який поєднував:

- технічні вправи на відпрацювання кидків, утримань та комбінацій;
- тактичні завдання з моделюванням дій суперника та вибору оптимальної стратегії;
- фізичні вправи на витривалість, силу, координацію та швидкість реакції;
- психологічні вправи на концентрацію, самоконтроль та стресостійкість.

Порівняльний аналіз результатів до та після експерименту свідчить про значне підвищення всіх показників. Технічні навички стали більш точними та послідовними, комбіновані прийоми виконувалися без помилок, а тактичне мислення борців стало свідомим і обґрунтованим. Аналітичні здібності юних спортсменів суттєво зросли – вони навчилися передбачати дії суперника та обирати оптимальні контрзаходи. Фізична підготовка покращилася, що сприяло більш ефективному виконанню прийомів у швидкій зміні позицій і при значному фізичному навантаженні. Психологічна стійкість спортсменів зросла, що проявлялося у впевненості під час спарингів та змагань.

Методичні рекомендації, розроблені на основі експерименту, дозволяють тренерам ефективно застосовувати програму у різних етапах підготовки: від освоєння базових прийомів до інтеграції техніки та тактики, моделювання поєдинків та підготовки до змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ашанін, В. С., Литвиненко, А. Н. Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки в спортивних єдиноборствах. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, 2013. с.102–107.
2. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 2. С. 135-142.
3. Білецький С. В., Пономарьов В. О. Теоретико-методологічні напрямки перекваліфікації спортсменів борцівських стилів на рукопашний бій. *Єдиноборства*. 2017. № 2. С. 7-10.
4. Бойченко Н. В. Показники змагальної діяльності борців. *Єдиноборства*. 2017. № 3. С. 23-26.
5. Бойченко, Н. В. *Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів* [Автореферат дис. на здобуття наукового ступеня канд. фіз. вих. наук]. Харків, Україна. 2010.
6. Бойченко, Н. В. Модель техніко-тактичної підготовки каратистів «силової» та «темпової» манер ведення поєдинку. *Єдиноборства*, 2017, с.11–14.
7. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.
8. Волков Л. В., Захарків С. Й., Семенюшко О. І. Особливості фізичної підготовленості та фізичного розвитку борців вільного стиля при навчанні на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]*. Серія 15 :

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 9. С. 31-37.

9. Дорошенко В. В. Вплив комплексних відновних заходів на функціональний стан та функціональну підготовленість борців грекоримського стилю на етапі передзмагальної підготовки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2013. Вип. 112(1). С. 116-120.

10. Дєдовін О. М. Техніко-тактична підготовка борців греко-римського стилю 13-15 років : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 "Фізична культура і спорт" / наук. керівник С. І. Караулова. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 51 с.

11. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022. 108 с.

12. Костюкевич В.М. «Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях»: Навчально-методичний посібник. Вінниця: Планер, 2016. 159 с.

13. Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Міщенко В. С., Харковлюк-Балакіна Н. В, Іващенко О. О. Оцінка психофізіологічного стану у борців високої кваліфікації в умовах тренувальних навантажень за нейродинамічними характеристиками. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Біологія.* 2018. Т. 23, Вип. 2. С. 139-148.

14. Коробейніков Г., Коробейнікова Л., Шацьких В. Динаміка функціонального стану у борців греко-римського стилю в умовах поточного контролю. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2010. № 3. С. 106-110.

15. Ложечка М. В. Теоретико-методичні підходи до визначення критеріїв оцінки техніко-тактичної підготовленості борців. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2013. № 8(2). С. 161-165.

16. Лукіна О., Вороний В. Особливості змагальної діяльності борців греко-римського стилю. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2019. № 2. С. 21- 29.

17. Махінько М.П., Ставрiнов М.Г., Лукiна О.В., Кусовська О.С.. Iсторiя розвитку олімпійських видiв спортивних єдиноборств (боротьби грекоримської, вільної, дзюдо та тхеквондо). Методичнi рекомендацiї для самостiйної роботи здобувачiв вищої освiти з дисциплiни «ТМ боротьби», ТМС обраного виду спорту. Днiпро, 2019. 57 с.
18. Масалкiн М. Г., Корюкаєв М. М. Особливостi розвитку фізичних якостей у борцiв-дзюдоїстiв на початковому етапi тренувальної дiяльностi. *Науковий часопис [Нацiонального педагогiчного унiверситету iменi М. П. Драгоманова]. Серiя 15 : Науково-педагогiчнi проблеми фізичної культури (фізична культура i спорт)*. 2017. Вип. 11. С. 70-73.
19. Масалкiн М. Г., Корюкаєв М. М. Особливостi розвитку фізичних якостей у борцiв-дзюдоїстiв на початковому етапi тренувальної дiяльностi. *Науковий часопис [Нацiонального педагогiчного унiверситету iменi М. П. Драгоманова]. Серiя 15 : Науково-педагогiчнi проблеми фізичної культури (фізична культура i спорт)*. 2017. Вип. 11. С. 70-73.
20. Марцiв В. П. Динамiка психофізіологiчного стану боксерiв пiд впливом стандартного спецiалiзованого навантаження на етапi спецiалiзованої базової пiдготовки. *Педагогiка, психологiя та медико-бiологiчнi проблеми фізичного виховання i спорту*. 2013. № 9. С. 43-49.
21. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. I., Ручинський Д. О. Особливостi спецiальної пiдготовленостi юних борцiв греко-римського стилю з рiзними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вiсник Чернiгiвського нацiонального педагогiчного унiверситету. Сер. : Педагогiчнi науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. Вип. 118(4). С. 143-145.
22. Орлов О. Особливостi формування фізичних здiбностей студентiв вищих навчальних закладiв у практицi занять бойовим мистецтвом ушу [Електронний ресурс]. *Спортивний вiсник Приднiпров'я*. 2015. № 2. С. 129- 135.

23. Пашков, І. М. Структура техніко-тактичних дій в східних одноборствах. *Актуальні проблеми спортивних єдиноборств у ВНЗ*, 2017, № 4, с.61–65.
24. Платонов, В. Н. *Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні застосування* [підручник для тренерів]. Київ: Олімпійська література. 2015
25. Первачук Р.В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. дисс... на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. та спорту. Львів, 2016. 208 с.
26. Палатний А. Л. Результативність виступів борців грекоримського стилю збірних команд України різних вікових груп на провідних міжнародних змаганнях. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 50 2018. Т. 3, № 7. С. 289-296.
27. Первачук Р. В., Сибіль М. Г. Внесок різних систем енергозабезпечення організму в підготовку спеціальної працездатності борців вільного стилю. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 3. С. 99-105.
28. Первачук Р. Програма індивідуалізації тренувального процесу борців вільного стилю з урахуванням домінуючого типу енергозабезпечення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 1. С. 72-77.
29. Ровний, А. С., Галімський, В. А., Бойченко, Н. В. Фізична та техніко-тактична підготовка каратистів (кіокушинкай) на етапі попередньої базової підготовки. Харків. 2016.
30. Ровний, А. С., Романенко, В. В., Пашков, І. Н. *Управління підготовкою тхеквондистів* [Монографія]. Харків. 2013.
31. Стельмах Ю. Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 100-104.

32. Фізичне виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 19- 20 жовтня 2005 р., Запоріжжя. під ред. Н. П. Голевої ; М-во освіти і науки України, ЗНТУ. Запоріжжя : [ЗНТУ], 2005. 96 с.
33. Хачикян С.С. Спеціальні тренажери для розвитку рухових якостей боксерів. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2014. Вип. 5. С. 142- 146.
34. Шандригось В. І. Аналіз результатів борців різних країн на чемпіонаті світу з вільної боротьби серед чоловіків до 23 років. *Єдиноборства*. 2018. № 3. С. 86-96.
35. Шандригось В. І. Динаміка кількості вагових категорій борців вільного стилю в програмах Олімпійських ігор. *Єдиноборства*. 2019. № 2. С. 58-67.
36. Шандригось В.І. Значення спеціалізованих рухливих ігор у технікотактичній підготовці юних борців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць*. Вип. № 4 (23). Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2017. С. 132-136.
37. Шацьких В. Динаміка психофізіологічних станів борців грекоримського стилю високої кваліфікації в умовах поточного контролю. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 17. С. 205- 209.
38. Шаяхметова Є. Ш., Муфтахіна Р. М., Лінтварєв А. Л. Підвищення фізичної працездатності кваліфікованих боксерів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2014. № 2. С. 328-335.
39. Pashkov, I. N. Methodic of coordination's perfection of junior taekwondo athletes at stage of pre-basic training. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 5, 2015, з. 27–31.

40. Sanja Mancevska, Jasmina Pluncevik Gligoroska, Lidija Todorovska, Beti Dejanova, Sunchica Petrovska. *Research in Physical Education, Sport and Health* 2016, Vol. 5, No. 2, pp.101-105.
41. Beam W., Adams G. *Exercise Physiology Laboratory Manual*. New York: McGraw–Hill. 2010; 320 p.
42. Bompa TO. *Periodization training: Theory and methodology* (5th ed.). Human Kinetics. 2009; 342 p.
43. Chernozub A, Manolachi V, Tsos A, Potop V, Korobeynikov G, Manolachi V, Sherstiuk L, Zhao J, Mihaila I. Adaptive changes in bodybuilders in conditions of different energy supply modes and intensity of training load regimes using machine and free weight exercises. *PeerJ*. 2023 Feb 17;11:e14878.
44. *Coaching Youth Wrestling* / [editors Emma Sandberg, Natha T. Bell]. Illinois : Human Kinetics. 2007; 208 p.
45. Curby, D., Dokmanac, M., Kerimov, F., Tropin, Y., Latyshev, M., Bezkorovainyi, D., & Korobeynikov, G. Performance of wrestlers at the Olympic Games: gender aspect. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023; 27(6): 487-493.
46. Gulbin J, Weissensteiner J, Oldenzel K, Gagné F. Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*. 2013;13(6):605-614.
47. Halperin, I., Chapman, D. W., Martin, D. T., & Abbiss, C. (2017). The effects of attentional focus instructions on punching velocity and impact forces among trained combat athletes. *Journal of sports sciences*, 35(5), 500-507.
48. Johnston K, Wattie N, Schorer J, Baker J. Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 2018; 48 (1): 97-109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
49. Korobeynikov G, Korobeinikova L, Raab M, Baić M, Borysova O, Korobeinikova I, Shengpeng G, Khmel'nitska I. Cognitive functions and special working capacity in elite boxers. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. 2023 Jan 30;27(1):84-90.

50. Korobeynikov G, Baić M, Potop V, Korobeinikova L, Raab M, Starčević N, Korobeinikova I, Chernozub A, Romanchuk S, Danko T. Comparative analysis of psychophysiological states among Croatian and Ukrainian wrestling. *J Phys Educ Sport*. 2022 Aug;22(8):1832-1838.
51. Kraemer W, Fleck S, Deschenes M. *Exercise Physiology: Integrating Theory and Application*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins; 2011. 512 p.
52. Latyshev M., Shandrygos V., Tropin Y., Polianychko O., Deineko A., Lakhtadyr O., Mozoliuk O. (2021). Age distribution of wrestlers participating in the world championships. *Acta Kinesiologica*, 15 (1): 138-143. DOI: 10.51371/issn.1840-2976.2021.15.1.17.
53. Latyshev M., Tropin Y., Podrigalo L., Boychenko N. Analysis of the Relative Age Effect in Elite Wrestlers. *IDO MOVEMENT FOR CULTURE. Journal of Martial Arts Anthropology*. 2022; 3(22): 28–32. DOI: 10.14589/ido.22.3.5.
54. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G. Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 2020, 15 (2), 400-410. DOI: 10.14198/jhse.2020.152.14.
55. McArdle W, Katch F, Katch V. *Essentials of Exercise Physiology* Baltimore : Lippincott Williams & Wilkins. 2010; 790 p.
56. Pryimakov O, Prysiazhniuk S, Korobeynikov G, Oleniev D, Polyvaniuk V, Mazurok N, Omelchuk O. Improvement of students' physical fitness in physical education classes using CrossFit means. *Physical Education of Students*. 2023 Apr 30;27(2):71-81.
57. Radchenko YA, Korobeinikov GV, Korobeynikova LG, Shackih VV, Vorontsov AV. Порівняльний аналіз змагальної діяльності найсильніших та українських борців греко-римського стилю (на основі аналізу чемпіонату Світу 2017 року). *Health, sport, rehabilitation*. 2018; 4(1):91-5.

58. Shandrygos, V. I., Blazheyko, A. I., Latyshev, N. V., Tropyn, Y. N., Boychenko, N. V., & Myroshnychenko, Y. S. (2022). Аналіз результатів виступів збірної команди України із жіночої боротьби на офіційних змаганнях (1992–2021 рр.): повідомлення друге. *Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини*, (10), 170–183. DOI: 10.32782/2522-1795.2022.10.22.