

УДК 796.015:796.81:378.172

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12\(30\)-533-543](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-12(30)-533-543)

Христова Тетяна Євгенівна доктор біологічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69000, тел.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0003-1621-695X>

Абдуллаєв Алтай Карам огли Заслужений тренер України з вільної боротьби, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, 69600, тел.: (099)-614-83-02, <https://orcid.org/0000-0001-6099-0278>

Ребар Інесса Василівна чемпіонка Європи з вільної боротьби, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спортивних дисциплін, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69000, тел.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0002-9216-041X>

Нестеров Олексій Сергійович старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Таврійський державний агротехнологічний університет імені Дмитра Моторного, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, 69600, тел.: (099)-614-83-02, <https://orcid.org/0000-0001-5016-6314>

Грделідзе Сергій Ріпатович доцент кафедри фізичного виховання, Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут», вул. Кирпичова, 2, м. Харків, 61002, тел.: (050)-55-70-939, <https://orcid.org/0000-0002-2857-7771>

МАГІСТРАЛЬНІ ОРІЄНТИРИ ВИКЛАДАННЯ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Стаття розкриває стратегічні лінії вдосконалення й оновлення методики викладання вільної боротьби в закладах вищої освіти. Відзначено, що в турбулентні часи модернізації освіти підготовка борців у виші неможлива без одного з найважливіших її компонентів - методики початкового навчання. Різним аспектам цієї проблеми присвячено досить багато наукових розвідок, згідно яких методика й організація навчально-тренувального процесу повинні вдосконалюватися на основі досліджень змагальної діяльності та спортивної майстерності, за принципом первинності змагань і вторинності тренування.

Мета статті – визначити та обґрунтувати актуальні методичні підходи, які використовуються при викладанні вільної боротьби у закладах вищої освіти.

На основі узагальненого структурно-логічного аналізу літературних джерел та власного досвіду доведено, що вдосконалення та оновлення методичних підходів до викладання вільної боротьби у закладах вищої освіти є нагальною потребою сьогодення, адже наявна система є малоефективною. Наголошується, що загальнопедагогічні принципи (зростаючого навантаження, безперервності, свідомості, систематичності, наочності, доступності, індивідуалізації, міцності) поширюються на всі сторони та завдання тренування, визначають зміст, засоби, методи й організацію навчально-тренувального процесу з вільної боротьби у виші. Змістовний компонент та спрямованість початкової підготовки до занять вільною боротьбою повинні відповідати віку, етапу тренування, рівню підготовленості здобувачів вищої освіти. Систематизований аналіз дослідження змагальної діяльності борців показує необхідність первісного вивчення профілюючих елементів боротьби, оскільки вони складають основу ведення боротьби в поєдинку. Визначено, що магістральними орієнтирами викладання вільної боротьби у закладах вищої освіти є дотримання загальнопедагогічних принципів навчання, відповідність навантаження етапу тренування, віку та рівню фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: методика навчання, педагогічні принципи, заклади вищої освіти, вільна боротьба, здобувачі вищої освіти

Khrystova Tetiana Yevhenivna Doctor of Biological Sciences, Professor of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Disciplines, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Naukovoho Mistechka St., 59, Zaporizhzhia, 69000, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0003-1621-695X>

Abdullaiev Altai Karam ohly Honored Coach of Ukraine in freestyle wrestling, Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological University, Zhukovskoho St., 66, Zaporizhzhia, 69600, tel.: (099)-614-83-02, <https://orcid.org/0000-0001-6099-0278>

Rebar Inessa Vasylivna European champion in freestyle wrestling, Senior Lecturer of the Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports Disciplines, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Naukovoho Mistechka St., 59, Zaporizhzhia, 69000, tel.: (096)-21-61-372, <https://orcid.org/0000-0002-9216-041X>

Nesterov Oleksii Serhiiovich Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports, Dmytro Motornyi Tavria State Agrotechnological University, Zhukovskoho St., 66, Zaporizhzhia, 69600, tel.: (099)-614-83-02, <https://orcid.org/0000-0001-5016-6314>

Hrdzelidze Serhii Ripatovych Associate professor of Department of Physical Education, National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute", vul. Kyrpychova St., 2, Kharkiv, 61002, tel.: (050)-55-70-939, <https://orcid.org/0000-0002-2857-7771>

MAJOR GUIDELINES FOR TEACHING FREESTYLE WRESTLING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article reveals the strategic lines of improvement and renewal of the methods of teaching freestyle wrestling in higher education institutions. It is noted that, in the turbulent times of modernization of education, the training of wrestlers in higher education is impossible without one of its most important components: the methodology of initial training. Much scientific research has been devoted to various aspects of this problem, according to which the methodology and organization of the educational and training process should be improved on the basis of research on competitive activity and sportsmanship, on the principle of the primacy of competition and the secondary nature of training.

The purpose of the article is to identify and substantiate the current methodological approaches used in teaching freestyle wrestling in higher education institutions.

Based on a generalized structural and logical analysis of the literature and their own experience, it is proven that improving and updating methodological approaches to teaching freestyle wrestling in higher education institutions is an urgent need of the present, as the existing system is ineffective. It is emphasized that the general pedagogical principles (increasing load, continuity, consciousness, systematics, visibility, accessibility, individualization, strength) apply to all aspects and tasks of training, determining the content, means, methods, and organization of the educational and training process in freestyle wrestling at a university. The content component and orientation of the initial training for freestyle wrestling should correspond to the age, stage of training, and level of preparedness of higher education students. A systematic analysis of the study of wrestlers' competitive activity shows the need for an initial study of the profiling elements of wrestling, as they form the basis of wrestling in a match. It has been determined that the main guidelines for teaching freestyle wrestling in higher education institutions are compliance with the general pedagogical principles of teaching, and compliance of the load with the stage of training, age, and level of physical fitness of higher education students.

Keywords: teaching methods, pedagogical principles, higher education institutions, freestyle wrestling, higher education students.

Постановка проблеми. В умовах трансформації українського суспільства велику роль відіграють фізична культура і спорт, які є невід'ємним

компонентом загальнолюдської культури, одним з визначальних чинників національного прогресу та здоров'я нації [1, 2]. У турбулентні часи модернізації освіти підготовка борців у виші неможлива без одного з найважливіших її компонентів - методики початкового навчання. Різним аспектам цієї проблеми присвячено досить багато наукових розвідок [3, 4], згідно яких методика й організація навчально-тренувального процесу повинні вдосконалюватися на основі досліджень змагальної діяльності та спортивної майстерності, за принципом первинності змагань і вторинності тренування. Провідна ідея полягає в тому, що якість тренувального процесу можна значно підвищити, якщо підійти до його побудови через пізнання архітектури змагальної діяльності спортсменів.

Вільна боротьба – це один з найцікавіших і найскладніших видів спорту. Вивчення техніки й тактики проведення сутичок є одним з провідних завдань навчально-тренувального процесу з вільної боротьби. Цей процес будується на основі методичних принципів з урахуванням приватних методик навчання, що відображають специфіку й особливості техніки та тактики боротьби [5, 6]. З кожним роком зростає потреба у вдосконаленні методики навчання. Це викликано закономірним розвитком вільної боротьби у нашій країні та в світі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливі аспекти методичних підходів до викладання вільної боротьби висвітлюються такими українськими ученими як А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар [7], В.О. Андрійцев [8], С.В. Латишев [9], Р.В. Первачук [10], А.І. Пістун [11], Є.В. Ручка [12], В.В. Яременко [13]. Однак актуальні питання управління підготовкою борців та стратегічні напрями викладання вільної боротьби у вишах в умовах трансформаційних змін освітнього середовища поки що залишаються недостатньо вивченими.

Мета статті – визначити та обґрунтувати актуальні методичні підходи, які використовуються при викладанні вільної боротьби у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. При розробці технології навчання базовій техніці вільної боротьби для груп початкової підготовки в якості основного методу з урахуванням дидактичних принципів використовується метод моделювання різних сторін сутички. Моделюючи різні ситуації поєдинку та виявляючи їх характерні особливості, з самого раннього етапу спеціалізації є можливість підготувати борця до поступового збільшення навантаження й ускладнення рухових умінь, що в подальшому переходять у руховий навик. Змістовний компонент та спрямованість початкової підготовки до занять вільною боротьбою повинні відповідати віку, етапу тренування, рівню підготовленості здобувачів вищої освіти. Система завдань у методиці навчання базовій техніці побудована з урахуванням посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості та обсягу роботи, ускладнення вихідних і проміжних позицій борців, заміни статичних положень динамічними ситуаціями, підбору партнерів з різними анатомо-

морфологічними і психічними особливостями, які зумовлюють зміни стійки, дистанції, напрямки маневрування, способів виведення з рівноваги, рівня та точності виконання захоплення, ступеня розслаблення або напруги, образного сприйняття поєдинку та ситуаційного мислення. Ці завдання здійснюються методом моделювання. Дуже важливо, щоб весь процес навчання та вдосконалення проходив за умови свідомої активності здобувачів вищої освіти.

Моделювання різних ситуацій єдиноборства дозволяє, по-перше, урізноманітнити вміння та навички борця-початківця на основі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності; і по-друге, виробляти коронні прийоми та надалі вдосконалювати їх на основі нових способів тактичної підготовки та використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід у навчанні забезпечує органічний взаємозв'язок між початковим навчанням і вищою спортивною майстерністю [14, 15].

У тренувальному процесі діють різні закономірності: біологічні, педагогічні, психічні та логіко-пізнавальні [16, 17]. Під час тренуванні їх слід правильно враховувати та використовувати. З цією метою формуються певні педагогічні принципи, які не можна розглядати ізольовано, всі вони утворюють єдину систему. Принципи поширюються на всі сторони та завдання тренування, визначають зміст, засоби, методи і організацію. До них відносяться:

- принцип зростаючого навантаження (наступне навантаження повинно бути вище попереднього). Стандартні навантаження, відповідні спортивної працездатності здобувачів вищої освіти, поступово втрачають свій тренувальний ефект, що дійсно не тільки для початківців, але і для досвідчених спортсменів. Тому необхідно послідовно використовувати наявні резерви для підвищення навантажень;

- принцип безперервної (цілорічної) тренування. Спортсмен повинен тренуватися без перерв протягом цілого року та завжди прагнути до оптимального навантаження, оскільки невиправдані перерви в тренувальному процесі призводять до зворотного розвитку адаптації та затримок у зростанні досягнень;

- принцип свідомості виходить з того, що творча ініціатива та самостійність спортсменів є необхідними передумовами оптимального побудови тренувального процесу та досягнення високих результатів на змаганнях;

- принцип систематичності. Проводити тренування відповідно до цим принципом - це означає, зокрема, з урахуванням специфіки виду спорту та індивідуальних особливостей атлетів так будувати процес навчання та виховання спортсмена, щоб, використавши діючі в тренуванні закономірності для «економного» досягнення мети, вибрати оптимальні шляхи, а придбані в результаті знання та вміння систематично закріплювати та зміцнювати;

- принцип наочності націлює на конкретне й ясне сприйняття явищ і на створення необхідних рухових уявлень;
- принцип доступності означає необхідність забезпечення правильного співвідношення між здатністю, готовністю до досягнень, з одного боку, і вимогами - з іншого; передбачає для вирішення кожного завдання застосовувати розвивальні стимули, орієнтовані на верхню межу працездатності молодшої людини;
- принцип індивідуалізації. Тільки ґрунтовний узагальнений аналіз дасть можливість індивідуалізувати тренувальний процес і в кожному випадку довести вимоги до верхньої межі працездатності спортсмена;
- принцип міцності. Стабільні фізичні здібності та рухові навички забезпечують швидкий і безперервний ріст результатів. Повторення та перевірки, які проходять у відповідний час, сприяють не тільки стабілізації, але й поглибленню знань і умінь, одночасно вони є основою для виявлення нових аспектів вдосконалення.

Традиційна методика навчання в єдиноборствах спрямована на освоєння прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу. Треба сказати, що вивченню профільюючих елементів боротьби (стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захоплень, маневрування, поштовхів, ривків, зачепів) досі не приділяється належної уваги. На думку тренерів, освоєння цих дій борцями відбувається в процесі навчальних сутичок саме по собі. Результати ж дослідження змагальної діяльності борців показують необхідність первісного вивчення цих операцій, оскільки вони складають основу ведення боротьби в поєдинку.

Для сучасної технології підготовки борців в умовах закладу вищої освіти характерне поетапне застосування великих за інтенсивністю та обсягом навантажень при паралельному засвоєнні елементів техніки вільної боротьби. Ґрунтуючись на аналізі літературних джерел та на результатах досліджень з використанням спеціалізованих рухливих ігор та ігор з елементами єдиноборств, можна сказати, що ігрова спрямованість занять створює умови для швидкого засвоєння профільюючих елементів боротьби та базових дій. При цьому ігри викликають жвавий інтерес молодих людей, підвищують їх активність, емоційність, змушують самостійно, творчо підходити до вирішення рухових завдань; тим самим вони сприяють формуванню фізичних і психічних якостей у борців-початківців.

На початковій стадії навчання, у перервах між періодами роботи та головним чином при виконанні спеціальних вправ - підвідних й імітаційних - застосовується метод виокремлення профільюючих операцій боротьби та базових дій за елементами.

Розглянемо методику навчання техніко-тактичним діям кидка «млином». Слід зауважити, що в ході ведення сутички дуже важко створити або використовувати у швидко мінливих умовах вигідні ситуації для

проведення тієї чи іншої дії. Саме тому на перший план виходить вивчення тактики проведення атакувальних дій, яке знаходиться в нерозривному зв'язку з освоєнням і вдосконаленням техніки.

Вивчення техніко-тактичної дії починається з того, що тренер показує його технічно правильно, швидко, злито та чітко. Показ повинен бути таким, щоб основна структура дії була добре видна студентам. Після цього тренер дає обґрунтування дії з точки зору техніки, показує та пояснює характерні особливості її виконання, а також з точки зору тактики, пояснює використання її в різних ситуаціях спортивного поєдинку.

Практично техніко-тактичну дію розучують або цілком, якщо вона досить проста, або по частинах, якщо вона складна. Спочатку спортсмени вивчають дію в спрощених умовах без опору партнера, в статиці (якщо не потрібні динамічні переміщення). Тренер при цьому акцентує увагу тих, хто займається, по-перше, на найефективніших контактних ситуаціях (захопленні); і по-друге, на найсприятливіших моментах початку атаки.

Після освоєння технічної дії, коли вона точно та швидко виконується в сприятливій ситуації на неопірному партнері, спортсмен освоює її в іншій ситуації або удосконалює з дозованим опором партнера. Важливо відзначити, що атакуючу дію потрібно вивчати разом з певними способами тактичної підготовки, які необхідні для її ефективного проведення.

Способи тактичної підготовки дії спочатку вивчають з партнером, опір якого обумовлюється певним чином, тобто у відповідь на початок дії він реагує обумовленим захистом (чим більше виражена реакція партнера, тим легше виконати атакуючу дію) і фіксацією обумовлених захисних дій, створює сприятливу ситуацію для початку атаки. Потім, коли атакуючий спортсмен починає діяти разом і швидко, умови поступово ускладнюються. Таким чином, борці-початківці переходять до виконання дії в різноманітних умовах і конфліктних ситуаціях єдиноборства, що і призводить в результаті багаторазових повторень у варіативних умовах до формування досвіду проведення цілісної атакуючої дії. Надалі при вдосконаленні прийому необхідно освоєння тактичних варіантів його застосування в модельованих конфліктних ситуаціях, тобто у навчальних, тренувальних і змагальних сутичках. Не випадково на останньому етапі вдосконалення техніко-тактичної дії в якості основного методичного підходу виступає моделювання різних ситуацій єдиноборства. Цей підхід дозволяє розширювати вміння та навички борця на основі нових способів тактичної підготовки та використання сприятливих конфліктних ситуацій. При навчанні техніко-тактичних дій він спрямований переважно на розвиток у спортсменів наочно-дієвого мислення або образного сприйняття поєдинку.

Загальновідомими є методи формування рухового навичку в стандартних умовах, оскільки саме в таких умовах проводилися дослідження з вивчення досвіду як у фізіології, так і в теорії спорту. Ці дослідження спираються на

теорію умовних рефлексів. Руховий навик виникає в результаті багаторазових повторень рухових операцій та їх сукупностей. У цьому зв'язку основним завданням тренера є ефективна організація повторень з максимально можливим мислення спортсмена, тобто успішна реалізація одного з основних дидактичних принципів фізичного виховання та спортивного тренування - принципу свідомості й активності здобувачів вищої освіти. Відповідно до цього принципу навчання будується на свідомому ставленні спортсмена до процесу освоєння техніки боротьби, переконаності в обов'язковості точного виконання пропонованої тренером навчально-тренувальної роботи, а також граничної зацікавленості в оволодінні техніко-тактичними діями.

Застосування борцем техніки в умовах змагань проходить на тлі постійного конфліктної взаємодії з суперником. Саме наявність конфліктної взаємодії надає певні особливості технічній підготовці борця, які полягають, по-перше, в необхідності: освоєння операцій та їх сукупностей не в стандартних, а в варіативних умовах; по-друге, в паралельному й одночасному з вивченням технічних прийомів засвоєнні тактики їх застосування. По-суті, мова йде про формування навичок проведення атак, контратак, захистів і т.п. не в полегшених умовах, а в «бойових».

У спортивній боротьбі чітко проявляється тенденція до розширення й ускладнення технічного арсеналу спортсменів завдяки наступним факторам: знахідкам нових ефективних прийомів видатними борцями і тренерами, створенню нових атакуювальних комбінацій, адекватній спортивній конкуренції на змаганнях, постійній зміні правил змагань міжнародною федерацією боротьби з метою збільшення видовищності. Усе це загострює ті недоліки техніко-тактичної підготовки борців, які наявні в даний час.

По-перше, істотним недоліком техніко-тактичної підготовки спортсменів є неправильна послідовність вивчення техніки боротьби, порушення дидактичних принципів навчання. Це полягає в тому, що (згідно з чинною програмою) навчання техніці на етапі початкової підготовки передбачає одночасне оволодіння технікою прийому, захистом від нього та контрприйомами. Така послідовність вивчення атакуювальних і захисних дій не дозволяє сформуванню міцні рухові навички.

По-друге, як вважають провідні фахівці, сама велика вада в підготовці борців полягає в тому, що їх навчають приемам боротьби, а не самому веденню боротьби з суперником. У сутичці на виконання конкретних прийомів відводиться всього 7-9% часу, а решту часу витрачається на підготовку до виконання прийому. У цьому випадку важливого значення набувають способи тактичної підготовки.

По-третє, істотна вада в техніко-тактичній підготовці - безсистемність її початкового етапу. Більшість тренерів працюють на основі свого досвіду, довільно визначаючи зміст фактичного матеріалу, або при навчанні копіюють техніку видатних борців, не враховуючи індивідуальність своїх вихованців.

Одні тренери ретельно виконують вимоги відповідних програм з вільної боротьби, навчають спортсменів основним прийомам захисту та контратакам, не оцінюючи при цьому ступінь їх значущості. Інші – приділяють основну увагу тим прийомам, яким вони можуть краще навчити та вважають їх найбільш ефективними. Якщо усунути ці недоліки, то з'явиться можливість визначити шляхи подальшого вдосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів.

Висновки. Удосконалення та оновлення методичних підходів до викладання вільної боротьби у закладах вищої освіти є нагальною потребою сьогодення, адже наявна система є малоефективною. Загальнопедагогічні принципи (зростаючого навантаження, безперервності, свідомості, систематичності, наочності, доступності, індивідуалізації, міцності) поширюються на всі сторони та завдання тренування, визначають зміст, засоби, методи й організацію навчально-тренувального процесу з вільної боротьби у виші. Змістовний компонент і спрямованість початкової підготовки до занять вільною боротьбою повинні відповідати віку, етапу тренування, рівню підготовленості здобувачів вищої освіти. Узагальнений аналіз дослідження змагальної діяльності борців показує необхідність первісного вивчення профілюючих елементів боротьби, оскільки вони складають основу ведення боротьби в поєдинку. Практично техніко-тактичну дію розучують або цілком, якщо вона досить проста, або по частинах, якщо вона складна. Атакувальну дію потрібно вивчати разом з певними способами тактичної підготовки, які необхідні для її ефективного проведення. На останньому етапі вдосконалення техніко-тактичної дії в якості основного методичного підходу виступає моделювання різних ситуацій єдиноборства. Цей підхід дозволяє розширювати вміння та навички борця на основі нових способів тактичної підготовки та використання сприятливих конфліктних ситуацій. Застосування борцем техніки в умовах змагань проходить на тлі постійного конфліктної взаємодії з суперником. Саме наявність конфліктної взаємодії надає певні особливості технічній підготовці борця. Системне комплексне використання різних форм, методів, засобів тренувальної і змагальної діяльності сприяє підтриманню інтересу до спортивної діяльності.

Отже, магістральними орієнтирами викладання вільної боротьби у закладах вищої освіти є дотримання загальнопедагогічних принципів навчання, відповідність навантаження віку, етапу тренування, рівню підготовленості здобувачів вищої освіти.

Література:

1. *Khrystova Tetiana. Main trends in the health of youth.* Напрями удосконалення соціально-гуманітарних відносин в сучасних умовах розвитку України та світу: кол. моногр. Харків: СГ НТМ «Новий курс», 2022. С. 181-206.
2. *Сергієнко Л.П. Вибір у різні види спорту: підруч. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2010. 784 с.*

3. Павленко В.О., Насонкина Е.Ю., Павленко Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: підруч. Харків: Харківська державна академія фізичної культури, 2020. 550 с.

4. Подрігало О.О., Подрігало Л.В., Сокіл К.М. Використання методик прогнозу в моніторингу стану юних спортсменів. Охорона здоров'я дітей та підлітків: український міжвідомчий збірник. 2019. № 2 (28). С. 84-85.

5. Абдуллаєв А.К., Христова Т.Є., Ребар І.В., Нестеров О.С. Сучасні педагогічні вектори спортивного відбору борців. Інноваційна педагогіка. 2023. Вип. 57. Т. 1. С. 118-121.

6. Христова Т.Є. Ефективність спортивної діяльності борців вільного стилю під впливом комплексної психологічної підготовки. Актуальні проблеми розвитку службово-прикладних, традиційних та східних одноборств: зб. наук. праць за матеріалами XV Міжнар. наук.-метод. конф. (м. Харків, 30 листоп. 2021 р.). Харків, 2021. С. 65-68.

7. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика вільної боротьби: навч.-метод. посіб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.

8. Андрійцев В.О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2016. 20 с.

9. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... доктора наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

10. Первачук Р.В. Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Львів, 2016. 19 с.

11. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посіб. Львів: Тріада плюс, 2008. 864 с.

12. Ручка Є.В. Удосконалення методики підготовки юних борців вільного стилю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016. Вип. 10. С. 104-108.

13. Яременко В.В. Формування техніки атакуювальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01. Дніпропетровськ, 2014. 19 с.

14. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: Планер, 2007. 273 с.

15. Шкретій Ю.М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високого класу. Київ: Олімп. література, 2005. 257 с.

16. Johnson J.A., Kang H.J. *Harukido research trends: a review*. Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology. 2018. Vol. 18. № 3. P. 42-50.

17. Sazonov V.V. *Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period*. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2017. Vol. 21. № 1. P. 46-50.

References:

1. Khrystova, Tetiana. (2022). Main trends in the health of youth. *Napriamy udoskonalennia sotsialno-humanitarnykh vidnosyn v suchasnykh umovakh rozvytku Ukrainy ta svitu - Directions of improvement of social and humanitarian relations in modern conditions of development of Ukraine and the world* (pp. 181-206). Kharkiv: SH NTM «Novyi kurs».

2. Serhiienko, L.P. (2010). *Vidbir u rizni vydy sportu [Selection in various sports]*. Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan [in Ukrainian].

3. Pavlenko, V.O., Nasonkina, E.Iu., & Pavlenko, Ye.Ie. (2020). *Suchasni tekhnolohii pidhotovky v obranomui vydi sportu [Modern training technologies in the chosen sport]*. Kharkiv: Kharkivska derzhavna akademiia fizychnoi kultury [in Ukrainian].

4. Podrihalo, O.O., Podrihalo, L.V., & Sokil, K.M. (2019). *Vykorystannia metodyk prohnozu v monitorynhu stanu yunyh sportsmeniv [The use of forecasting methods in monitoring the condition of young athletes]*. *Okhorona zdorovia ditei ta pidlitkiv - Health care of children and adolescents*, 2 (28), 84-85 [in Ukrainian].
5. Abdullaiev, A.K., Khrystova, T.E., Rebar, I.V., & Nesterov, O.S. (2023). *Suchasni pedahohichni vektory sportyvnoho vidboru bortsiv [Modern pedagogical vectors of wrestler's sports selection]*. *Innovatsiina pedahohika - Innovative pedagogy*, 57 (1), 118-121 [in Ukrainian].
6. Khrystova, T.E. (2021). *Efektivnist sportyvnoi diialnosti bortsiv vilnoho stylu pid vplyvom kompleksnoi psykholohichnoi pidhotovky [The effectiveness of sports activities of freestyle wrestlers under the influence of complex psychological training]*. *Zbirnyk naukovykh prats za materialamy XV Mizhnarodnoi naukovo-metodychnoi konferentsii «Aktualni problemy rozvytku sluzhbovo-prykladnykh, tradytsiinykh ta skhidnykh odnoborstv» - A collection of scientific papers based on the materials of the XV International Scientific and Methodological Conference «Actual problems of the development of service-applied, traditional and oriental martial arts».* (pp. 65-68). *Kharkiv [in Ukrainian]*.
7. Abdullaiev A.K., & Rebar I.V. (2018). *Teoriia i metodyka vilnoi borotby [Theory and technique of free wrestling]*. *Melitopol: FOP Odnoroh T.V. [in Ukrainian]*.
8. Andriitsev, V.O. (2016). *Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho stylu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Improvement of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training]*. Extended abstract of candidate's thesis. *Kyiv [in Ukrainian]*.
9. Latyshev, S.V. (2014). *Naukovo-metodychni osnovy indyvidualizatsii pidhotovky bortsiv [Scientific and methodical bases of individualization of training of wrestlers]*. Extended abstract of Doctor's thesis. *Kyiv [in Ukrainian]*.
10. Pervachuk, R.V. (2016). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh bortsiv vilnoho stylu z vykorystanniam spriamovanoho vplyvu na systemy enerhozabezpechennia [Improvement of physical training of qualified freestyle wrestlers using targeted influence on energy supply systems]*. Extended abstract of candidate's thesis. *Lviv [in Ukrainian]*.
11. Pistun, A.I. (2008). *Sportyvna borotba [Sports wrestling]*. *Lviv: Triada plus [in Ukrainian]*.
12. Ruchka, Ye.V. (2016). *Udoskonalennia metodyky pidhotovky yunyh bortsiv vilnoho stylu [Improvement of training methods for young freestyle wrestlers]*. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) - Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanova. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 10, 104-108 [in Ukrainian].
13. Yaremenko, V.V. (2014). *Formuvannia tekhniky atakovalnykh rukhovyykh dii bortsiv vilnoho stylu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Formation of the technique of offensive motor actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]*. Extended abstract of candidate's thesis. *Dnipropetrovsk [in Ukrainian]*.
14. Kostiukevych, V.M. (2007). *Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii [Theory and methods of training highly qualified athletes]*. *Vynnytsia: Planer [in Ukrainian]*.
15. Shkrebtii, Yu.M. (2005). *Upravlinnia trenuvalnymy i zmahalnymy navantazhenniamy sportsmeniv vysokoho klasu [Management of training and competition loads of high-class athletes]*. *Kyiv: Olimpiiska literatura [in Ukrainian]*.
16. Johnson, J.A., & Kang, H.J. (2018). *Hapkido research trends: a review*. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 18(3), 42-50.
17. Sazonov, V.V. (2017). *Peculiar aspects of qualified wrestlers' special workability and supreme nervous system functioning at special training stage of preparatory period*. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 21(1), 46-50.