

# АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОБУДОВИ ТРАДИЦІЙНОЇ СИСТЕМИ ТРЕНУВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РУКОПАШНОМУ БОЮ, НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Юрій Радченко<sup>1</sup>, Олександр Михник<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна, Yuri\_radchenko@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-03-53-62>

## Анотація

**Актуальність.** У рукопашному бою особливо важливим є розв'язання проблеми оптимізації структури та змісту тренувань на стадії базової підготовки, яка здебільшого обумовлює ефективність усіх наступних етапів багаторічної спортивної діяльності. **Мета** роботи – вивчення й систематизація наукових студій, спрямованих на визначення особливостей побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі базової підготовки. **Методи** – теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел, спостереження, бесіди, опитування та анкетування тренерів, узагальнення передового досвіду фахівців. **Результати дослідження.** Проблемне коло розробки теорії й методики юнацького спорту й системи підготовки спортивних резервів протягом багатьох років залишається в центрі уваги фахівців, пов'язане, серед іншого, із невідповідністю основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки юних спортсменів щодо практичних умов їх реалізації. Сучасне уявлення тренерами про побудову традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, ігнорування на практиці низки теоретичних положень, прагнення виконувати цільові установки на отримання призових місць у різних змаганнях у подальшому призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів й унеможливує подальше зростання їхньої спортивної майстерності. **Висновки.** Установлено, що багато юних спортсменів етапі попередньої базової підготовки виконують значні обсяги роботи, беруть участь у великій кількості змагань, тренуються двічі на день і тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Зазвичай, такі спортсмени є безперспективними, а тому побудова оптимальної системи тренування юних спортсменів можлива лише на підставі комплексного підходу, у якому потрібно враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні й змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

**Ключові слова:** рукопашний бій, спортивний відбір, спортивна спеціалізація, система тренувань, етап базової підготовки.

**Yuriy Radchenko, Oleksandr Mykhnyk. Analysis of the Features of the Construction of a Traditional Training System for Young Athletes Specializing in Hand-to-Hand Combat at the Stage of Preliminary Basic Training. Topicality.** In hand-to-hand combat it is especially important to solve the problem of optimizing the structure and content of training at the stage of basic training which mostly determines the effectiveness of all subsequent stages of multi-year sports activity. **The objective** is to study and systematize scientific studies aimed at determining the features of building a traditional training system for young athletes who specialize in hand-to-hand combat at the stage of basic training. **Methods:** theoretical analysis and generalization of literary sources, observations, conversations, interviews and questionnaires of trainers, generalization of the best experience of specialists. Results of the research. The problem circle of the development of the theory and methodology of youth sports and the system of training of sports reserves has been in the center of attention of specialists for many years. The modern idea of coaches about building a traditional training system for young athletes who specialize in hand-to-hand combat, ignoring in practice a number of theoretical provisions, striving to fulfill targets for winning prizes in various competitions in the future leads to premature exhaustion of the functional resources of the body of young athletes and makes further growth of their sportsmanship impossible. **Conclusions.** It has been established that many young athletes at the stage of preliminary basic training perform a significant amount of work, participate in a large number of competitions, train twice a day and therefore achieve high sports results for their age. Usually, such athletes are unpromising, and therefore the construction of an optimal training system for young athletes is possible only on the basis of a comprehensive approach, which should take into account the morphological, functional and mental characteristics of young athletes, their adaptation capabilities, reaction to high training and competitive loads, training features of the past years.

**Key words:** hand-to-hand combat, sports selection, sports specialization, training system, stage of basic training.

**Вступ.** Побудова оптимальної структури та змісту тренувань на стадії базової підготовки, яка поділяється на попередню та спеціалізовану підготовку, переважно обумовлює ефективність усіх наступних етапів багаторічної спортивної діяльності [11].

Як зазначено в низці літературних джерел [5, 8], побудова оптимального процесу підготовки спортсменів можлива на основі дослідження закономірних залежностей між тенденціями вікового розвитку, становлення спортивної майстерності й динаміки загальних показників спортивних досягнень, з одного боку, та особливостями змісту, структури тренування на різних етапах багаторічної спортивної підготовки – із другого. Концептуальні основи побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, що спеціалізуються в рукопашному бою, відображені в навчальних програмах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл [10, 12]. Але матеріали аналізу останніх досліджень і публікацій [1, 7, 13] доводять невідповідність основних теоретико-методологічних положень наявної системи підготовки юних спортсменів щодо практичних умов їх реалізації.

Проведення аналізу традиційної системи тренування юних спортсменів, котрі спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки дасть змогу виявити особливості її функціонування, закономірності побудови та динаміку невідповідності показників за окремими напрямками.

**Мета** статті – вивчення та систематизація наукових студій, спрямованих на визначення особливостей побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи.** Для досягнення поставленої мети проаналізовано низку джерел, зокрема вивчено сучасні технології побудови системи тренувань спортсменів на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення за монографією В. Платонова [11]. Систематизовано дані таких авторів: І. Г. Максименко – щодо експериментального визначення ефективності традиційної системи тренування [7], Л. В. Масенко – щодо проблеми відсіву в дитячо-юнацьких групах [8], Л. П. Сергієнко, О. А. Шинкарук – щодо питання спортивного відбору на різних етапах спортивного вдосконалення [14, 15, 19, 20], Р. М. Стасюк, О. В. Куриленко, О. В. Лисенко – дослідження побудови тренувального процесу з позиції індивідуалізації [16], Ю. Хомяк, І. Малярєнко – дослідження аналізу структури та змісту відбору в програмах ДЮСШ [18], В. Ярьоменко – дослідження організації тренувального процесу на початкових етапах багаторічного вдосконалення [22].

Для досягнення мети роботи створено експертну групу, у яку ввійшло сім провідних тренерів ДЮСШ із рукопашного бою, із вищою тренерською кваліфікацією, із них чотири – заслужені тренери України.

**Результати дослідження.** За даними провідних учених та фахівців [11], ефективність процесу багаторічної підготовки в єдиноборствах багато в чому обумовлюється якістю реалізації на практиці теоретико-методичних положень, пов'язаних із кожним з етапів такої підготовки. Як відомо, етап попередньої базової підготовки є другим у системі багаторічного тренувального процесу, а основними завданнями підготовки на цьому етапі є різносторонній розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їхнього фізичного розвитку й фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, що передбачає освоєння різноманітних рухових навичок, зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації [3, 17].

Фахівці зазначають [13, 21], що особливої актуальності набувають питання виявлення перспективних спортсменів, спроможних досягнути високих результатів. Для виконання завдання дослідження з цього напрямку були проаналізовані вимоги щодо відбору на етапі попередньої базової підготовки. Як відомо, завдання відбору й орієнтації на різних етапах різноманітні. Фахівці зазначають [14, 20]: якщо на першому етапі багаторічного вдосконалення важливо передусім визначити доцільність занять обраним видом спорту для того чи іншого учня, то на наступних етапах коло завдань значно поширюється, набуває значимості орієнтація спортсмена на спеціалізацію, виявлення здібностей до досягнення спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень, відбір у збірні команди тощо.

У спеціальній літературі [15, 19, 20] зазначено, що на етапі попередньої базової підготовки проводиться попередній відбір, завданням якого є виявлення спортсменів, здатних до досягнення вищих спортивних результатів, тобто ефективного спортивного вдосконалення на другому, третьому етапах багаторічної підготовки, причому виконати це завдання можна лише на підставі комплексного аналізу, у якому треба враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних

спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні й змагальні навантаження, особливості тренування минулих років.

Ураховуючи думки науковців [14, 15, 19, 20] щодо питання відбору на етапі базової підготовки в системі багаторічного вдосконалення, розробили структуру комплексного аналізу рівня готовності юних рукопашників, яку представлено на рис. 1.



**Рис.1.** Структура комплексного аналізу рівня готовності юних спортсменів на етапі попередньої базової підготовки

Також для виконання завдань дослідження проаналізовано наявні нормативні вимоги щодо відбору на етапі попередньої базової підготовки, які застосовують тренери у своїй щоденній діяльності згідно з нормативними вимогами ДЮСШ. Відповідно до отриманих даних табл. 1, встановлено, що більшість нормативів, які визначають рівень підготовленості юних спортсменів, пов'язані з оцінкою розвитку їхніх фізичних якостей і спеціальних можливостей.

Таблиця 1

**Показники комплексного аналізу рівня готовності на етапі попередньої базової підготовки**

Види готовності	Кількість
Загальна фізична підготовка	8
Спеціальна фізична підготовка	4
Техніко-тактична підготовка	2
Функціональна підготовка	Невиявлені
Морфологічні особливості	Невиявлені
Психологічні особливості	Невиявлені

На думку експертів, така вимога суперечить окремим теоретичним положенням, пов'язаним з особливостями побудови другого етапу багаторічного тренування. Науковці зазначають [4, 11, 12], що на цьому етапі велике значення має не лише правильна оцінка основних показників розвитку фізичних якостей (швидкісно-силових, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей), а також оцінка можливостей системи енергозабезпечення, здібності до вдосконалення спортивної техніки, економії рухів, спроможність витримувати великі навантаження, ефективно відновлюватися. Важливою на цьому етапі також є оцінка техніки виконання тренувальних форм змагальних вправ.

Аналіз наявних нормативних вимог щодо відбору на етапі попередньої базової підготовки засвідчив відсутність показників, які характеризують особисто-психічні якості юних спортсменів та інформації щодо визначення морфологічних особливостей будови тіла, які є наслідком природного відбору й дають спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному розділі або версії. У низці робіт зазначено [11, 16, 18], що актуальним це питання є саме на початку другого етапу багаторічної підготовки. Фахівці галузі підкреслюють, що врахування відповідності будови тіла спортсмена вибору спеціалізації уможливило початок оптимального формування індивідуального технічного арсеналу й у подальшому надасть спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному розділі або версії.

Також експерти звертають увагу на відсутність завдань щодо визначення рівня функціональної підготовленості, що дуже важливо в системі підготовки спортсменів-рукопашників, урахувавши особливості ведення поєдинків із рукопашного бою, а саме: велику щільність ведення бою, час поєдинку, розширені можливості застосування арсеналу техніки, притаманного багатьом видам спортивних єдиноборств, постійно змінний режим роботи м'язів тощо.

Далі в ході роботи проведено аналіз нормативних документів, тренерської документації ДЮСШ, згідно з яким виявлено неадекватність типових для ДЮСШ навантажень віковим особливостям організму юних спортсменів і їх невідповідність завданням етапу попередньої базової підготовки (табл. 2).

Таблиця 2

**Загальний обсяг тренувальних навантажень на етапі попередньої базової підготовки**

Показник обсягу	Рік навчання			
	1-й (10 років)	2-й (11 років)	3-й (12 років)	4-й (13 років)
Загальний обсяг роботи, годин на рік, згідно з нормативними документами	624	728	936	1040
Загальна кількість занять, годин тиждень, згідно з нормативними документами	12	14	18	20
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з нормативними документами	4-5	4-5	5-6	5-6
Тривалість одного заняття, хвилин, згідно з нормативними документами	160-180	160-210	180-220	200-240
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з рекомендаціями фахівців	4-5	4-5	5-6	5-6
Тривалість одного заняття, хвилин, згідно з рекомендаціями фахівців	90-135	90-135	90-135	90-135
Тривалість одного заняття, хвилин, згідно з дослідженнями	90-120	90-120	90-135	90-135

Установлено, що річний обсяг навантажень, який зазначений у програмних документах ДЮСШ, перевищений, у порівнянні з рекомендованими провідними фахівцями галузі й реальним часом проведення тренерами тренувальних занять, у 1,5–2,5 рази.

Експерти звертають увагу на те, що для виконання таких обсягів роботи за збереження кількості занять на тиждень тренери змушені підвищувати час тренувальних занять і доводити тривалість одного тренування на етапі попередньої базової підготовки до чотирьох годин поспіль.

Наслідками такого підходу є те, що багато юних спортсменів на другому етапі багаторічного вдосконалення виконують великі обсяги роботи, широко застосовують заняття з великими навантаженнями й тому досягають високих для свого віку спортивних результатів. Зазвичай, спортсмени, які пройшли таку підготовку, бувають безперспективними для подальшого вдосконалення на наступних етапах багаторічної підготовки. Фахівці галузі зазначають, що така проблема є актуальною для багатьох видів єдиноборств.

У наукових джерелах зазначено, що одним із напрямів побудови ефективного тренувального процесу є науково обґрунтоване застосування співвідношення засобів фізичної, спеціальної й техніко-тактичної підготовки, які зазначені в програмних документах ДЮСШ та реально застосовуваних в роботі тренерів.

Згідно з аналізом програмних документів для ДЮСШ, даних опитування й анкетування тренерів і спортсменів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом, установлено, що реальний тренувальний процес юних рукопашників характеризується використанням підвищених обсягів спеціалізованих засобів на фоні застосування зменшених показників роботи, спрямованої на розвиток загальної й спеціальної фізичної підготовленості (табл. 3).

Таблиця 3

**Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання згідно з нормативними документами й реально застосовуваними в роботі тренерів на етапі попередньої базової підготовки**

Зміст	Рік навчання							
	1-й (10 років)		2-й (11 років)		3-й (12 років)		4-й (13 років)	
	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки	згідно з нормативними документами	згідно з реальними планами підготовки
Загальна фізична підготовка, %	35	30	35	30	35	30	35	20
Спеціальна фізична підготовка, %	50	40	50	40	50	40	50	40
Техніко-тактична підготовка, %	15	30	15	30	15	30	15	40
Усього, %	100	100	100	100	100	100	100	100

На думку експертів, це ігнорування певною мірою зумовлене спробами тренерів реалізувати окремі вимоги програмних документів і прагненням виконати цільові установки, задля отримання призових місць у змаганнях різного рівня. Прагнення тренерів до отримання високих спортивних результатів на другому етапі багаторічного тренування також відбувається, у тому числі, за рахунок участі спортсменів у максимально-можливій кількості змагань з установками на перемогу.

Така обставина підтверджується отриманими даними аналізу щодо кількості змагань, у яких беруть участь юні вихованці спортивних шкіл, на етапі попередньої базової підготовки (табл. 4).

Таблиця 4

**Кількість змагань, у яких беруть участь вихованці спортивних шкіл, згідно з нормативними документами та реальними планами підготовки, на етапі попередньої базової підготовки**

Зміст	Рік навчання			
	1-й (10 років)	2-й (11 років)	3-й (12 років)	4-й (13 років)
Кількість змагань на рік, згідно з регламентувальними документами	4-5	5-6	6-7	7-8
Кількість змагань на рік, згідно з реальними планами підготовки	9-10	10-11	10-11	9-10

Згідно з отриманими результатами, спостерігаємо значне перевищення (майже удвічі) реальної кількості змагань, у яких беруть участь юні спортсмени від рекомендованої фахівцями галузі. Причому матеріали педагогічних спостережень за змагальною діяльністю на другому етапі багаторічного вдосконалення доводять, що головна мета участі в змаганнях – це здобуття перемоги будь якою ціною. Але експерти зазначають, що однією з умов забезпечення високої ефективності процесу підготовки на другому етапі багаторічної підготовки насамперед є участь юних спортсменів в обмеженій кількості змагань із метою не перемоги, а вдосконалення технічної майстерності та формування стійкої мотивації до занять і подальшої участі в змагальній діяльності.

Як відомо з наукових джерел [11], одним із завдань етапу попередньої базової підготовки є оволодіння технікою великої кількості спеціально-підготовчих вправ і розширене вивчення арсеналу технічних прийомів. Виконання цього завдання можливе за рахунок поступового вдосконалення техніко-тактичної майстерності на тлі формування потужної бази різнобічної підготовленості.

При чому, на думку фахівців [3, 6, 21], у технічному вдосконаленні потрібно орієнтуватися на необхідність оволодіння технікою великої кількості спеціально-підготовчих вправ і розширене вивчення арсеналу технічних прийомів та варіацій їх виконання.

Експерти зазначають, що саме в єдиноборствах опанування технічними діями ведення поєдинку – це складний і трудомісткий процес. Тому під час навчання на етапі попередньої базової підготовки важлива як постановка раціональної й правильної техніки рухів, так і одночасне пояснення ситуацій можливого їх застосування. Такий підхід значно підвищує важливість застосування в навчально-тренувальному процесі інтегральної підготовки спортсменів.

Аналіз нормативних документів ДЮСШ щодо техніко-тактичної підготовки юних рукопашників та правил спортивних змагань довів [9], що навчально-тренувальний процес у рукопашному бою направлений не лише на підготовку до участі в змаганнях, але й на опанування й удосконалення прикладних навичок рукопашного бою, урахувавши його особливості як прикладного виду спорту. Причому змагальна діяльність відбувається з двох дисциплін та їх версій (рис. 2).

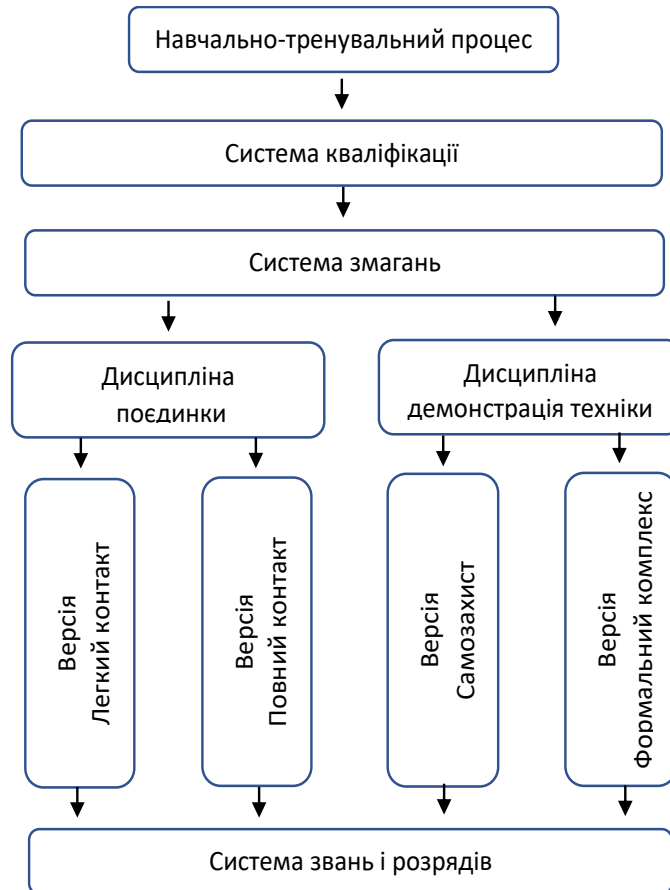
Фахівці галузі зазначають, що саме на етапі попередньої базової підготовки значну увагу треба приділяти вибору спеціалізації. Саме виконання цього завдання уможливить початок оптимального формування індивідуального технічного арсеналу та в подальшому надасть спортсмену певну перевагу в змаганнях у конкретному розділі або версії.

У результаті проведеного дослідження встановлено, що актуальною проблемою чинних програмних документів для ДЮСШ є відсутність різниці в підготовці спортсменів, які виступають у різних дисциплінах та версіях.

Аналіз планів підготовки тренерів, а саме структури побудови макро-, мезо- й мікроциклів виявив деякі закономірності щодо побудови тренувальних навантажень юних спортсменів, а саме: здебільшого вони аналогічні планам підготовки кваліфікованих спортсменів, не враховують індивідуальні та вікові особливості вихованців спортивних шкіл, їхні можливості щодо відновлення після застосування навантажень різної інтенсивності й спрямованості. Ця обставина також підтверджується матеріалами педагогічних спостережень та результатами опитування юних спортсменів, згідно з якими тренування юних вихованців спортивних шкіл і кваліфікованих спортсменів майже не відрізняється.

**Дискусія.** Дані наукової спільноти [11, 19, 21] слугують підставою для констатації, що ефективність процесу багаторічної підготовки в єдиноборствах багато в чому обумовлюється якістю реалізації на практиці теоретико-методичних положень, пов'язаних із кожним з етапів такої підготовки. Проведений аналіз особливостей побудови традиційної системи тренування юних

спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки, а саме отримані матеріали опитування тренерів і спортсменів, аналіз документації з планування та результатів педагогічних спостережень за тренувальним процесом юних спортсменів, які займаються в секціях ДЮСШ, підтвердив результати попередніх досліджень [2, 10, 13, 21] щодо ігнорування на практиці низки теоретичних положень, пов'язаних із побудовою тренування на етапі попередньої базової підготовки.



**Рис.2.** Направленість навчально-тренувального процесу на етапі базової підготовки

Головні з них пов'язані з прагненнями тренерів за рахунок використання вже на другому етапі багаторічного тренування підвищених обсягів спеціалізованої роботи сформувати в юних вихованців високий рівень майстерності, що повинно досягатися за рахунок використання підвищених обсягів спеціалізованої роботи, у тому числі й за рахунок участі спортсменів у максимально-можливій кількості змагань, мета яких – здобуття перемоги будь-якими засобами. Науковці у своїх публікаціях [1, 8] неодноразово звертали увагу на те, що «форсування» тренувального процесу в подальшому призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів та унеможливує подальше зростання їхньої спортивної майстерності.

Окремою проблемою є питання проведення відбору й подальшої орієнтації юних спортсменів. Згідно із сучасними уявленнями про побудову системи відбору більшість нормативів, які визначають рівень підготовленості юних спортсменів, пов'язані з оцінкою розвитку їхніх фізичних якостей, спеціальних можливостей і результатів змагальної діяльності.

Такий підхід не сприяє створенню умов для різнобічного розвитку вихованців спортивних шкіл. На думку науковців [11, 13, 18], оцінюючи перспективність спортсмена маємо враховувати морфологічні, функціональні та психічні особливості юних спортсменів, їхні адаптаційні можливості, реакцію на високі тренувальні й змагальні навантаження, особливості тренування минулих років і треба визначати не лише загальну перспективність, але й орієнтувати спортсмена на спеціалізацію, враховувати особливості рукопашного бою як виду спорту й перспективи динаміки правил спортивних змагань.

Реалізація зазначених вище рекомендацій можлива, у тому числі, за умови використання в реальному тренувальному процесі індивідуального підходу до побудови занять [16].

**Висновки.** Традиційна система тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі попередньої базової підготовки на практиці потребує значної корекції та змін як у нормативних документах ДЮСШ, так і в структурі побудови реального тренувального процесу тренерами, із застосуванням новітніх методів, засобів і технологій управління.

Відбір та подальша орієнтація спортсменів повинні відбуватися з урахуванням морфологічних, функціональних та психічних особливостей юних спортсменів, їхніх адаптаційних можливостей, реакції на високі тренувальні й змагальні навантаження, причому кількість змагань повинна бути значно обмежена, а результатом виступу повинна бути не перемога будь-якою ціною, а набуття досвіду, удосконалення майстерності та підвищення мотивації до тренувальної діяльності й подальшої участі в змаганнях.

Реальний тренувальний процес у рукопашному бою характеризується використанням підвищених обсягів спеціалізованих засобів на фоні застосування зменшених показників роботи, спрямованої на розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості, також у ньому простежується відсутність різниці в підготовці спортсменів, які виступають у різних дисциплінах і версіях, а структура побудови макро-, мезо- та мікроциклів переважно аналогічна планам підготовки кваліфікованих спортсменів і не враховує індивідуальних особливостей вихованців спортивних шкіл, їхніх можливостей щодо відновлення після застосування навантажень різної інтенсивності та спрямованості.

#### *Джерела та література*

1. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01 / Валерій Олександрович Андрійцев; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2016. 20 с.
2. Бекас О., Паламарчук Ю. Процес удосконалення фізичної підготовленості борців-дзюдоїстів протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. праць. 2009. № 2. С. 88–90.
3. Боляк А. А. Модельні характеристики фізичної і технічної підготовленості спортсменів спортивної аеробіки на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Харків, 2007. 35 с.
4. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-ге, виправл. і доповн. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
5. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Київ, 2016. 240 с.
6. Вороний В., Лукіна О., Спеціальна фізична підготовка кваліфікованих борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я*: наук.-практ. журн. 2020. № 1. С. 5–16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-002>
7. Максименко І. Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 49–51.
8. Масенко Л. В. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України з дорослою програмою тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2008. № 8. С. 8–11.
9. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 квітень Правила спортивних змагань з рукопашного бою. URL: [https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf](https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf).
10. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019. 126 с. URL: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>.
11. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. Київ: Перша друк., 2021. 672 с.
12. Радченко Ю. А., Гартвич О. Г. Фізкультурно-оздоровча та спортивна програма з рукопашного бою: робоча прогн. Київ: МАУП, 2005. 76 с.
13. Радченко Ю. А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. *Український журнал медицини, біології та спорт*. 2020. № 5, 2 (24). С. 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283>
14. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. Кн. 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навч. кн.–Богдан, 2009. Кн. 1. 672 с.
15. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика. Кн. 2. Відбір у різні види спорту. Тернопіль: Навч. кн.–Богдан, 2010. 784 с.



16. Стасюк Р. М, Куриленко О. В., Лисенко О. В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2020. № 2 (122). С. 158–162. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).33](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).33)
17. Тищенко В. О., Парлаг Д. А., Тищенко Д. Г. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2019. № 1. С. 139–146. <https://doi.org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-21>.
18. Хомолук Юлія, Маляренко І. В. Аналіз структури та змісту відбору до занять спортом в навчальних програмах ДЮСШ. *Актуальні проблеми юнацького спорту*: зб. ст. XIII Всеукр. наук. конф. Харків: ХДУ, 2018. С. 26–32.
19. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ, 2013. 136 с.
20. Шинкарук О. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 16–28.
21. Яременко В. В. Формування техніки атакуювальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вихов. та спорту: 24.00.01 / Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2014. 19 с.
22. Яременко В. В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 4. С. 519–524.

#### References

1. Andriytssev, V. O. (2016). Udoshkonalennya tekhniko-taktychnykh diy bortsiv vil'noho stylyu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Improvement of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training]: [dissertation] MONU, NUFVSU. Kyiv, 20.
2. Bekas, O. (2009). Palamarchuk Yu. Protses udoshkonalennya fizychnoyi pidhotovlenosti bortsiv-dzyudoyistiv protyahom richnoho makrotsykladu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [The process of improving the physical fitness of judo wrestlers during the annual macrocycle at the stage of specialized basic training]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zbirnyk naukovykh prats'*, 88–90.
3. Bolyak, A. A. (2007). Model'ni kharakterystyky fizychnoyi i tekhnichnoyi pidhotovlenosti sport'smeniv sportyvnoyi aerobiky na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Model characteristics of physical and technical fitness of sports aerobics athletes at the stage of preliminary basic training] [dissertation] «Olimpiys'kyi i profesiynnyy sport». Kharkiv, 35.
4. Volkov, L. V. (2016). Teoriya i metodyka dytyachoho ta yunats'koho sportu. [Theory and methodology of children's and youth sports]: Pidruchnyk. Kyiv: Osvita Ukrainy, 464.
5. Voznyuk, T. V. (2016). Osnovy teorii ta metodyky sportyvnoho trenuvannya [Basics of theory and methods of sports training]: Navchal'nyy posibnyk. Kyiv, 24.
6. Voronyy, V., Lukina, O. (2020). Spetsial'na fizychna pidhotovka kvalifikovanykh bortsiv hreko-ryms'koho stylyu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Special physical training of qualified Greco-Roman wrestlers at the stage of specialized basic training]. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya Naukovo-praktychnyy zhurnal*, 1, 5–16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-002>
7. Maksymenko, I. H. (2010). Etap poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky u sportyvnykh ihrakh: eksperymental'ne vyznachennya efektyvnosti tradytsiynoyi systemy trenuvannya [The stage of preliminary basic training in sports games: experimental determination of the effectiveness of the traditional training system]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 3, 49–51.
8. Masenko, L. V. (2008). Analiz vidsivu u dytyacho-yunats'kykh hrupakh SDYUSHOR ta DYUSSH dzyudo Ukrainy z dorosloyu prohramoyu trenuvannya [Analysis of dropping out in children's and youth groups of SDYUSHOR and SDYUSSh judo of Ukraine with an adult training]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 8, 08–11.
9. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21, 2021, квітень 26. Правила спортивних змагань з рукопашного бою. URL: [https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla\\_zmagany/2021/sportivnykh-zmagany-z-rukopashnogo-boyu.pdf](https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagany/2021/sportivnykh-zmagany-z-rukopashnogo-boyu.pdf).
10. Navchal'na prohrama z rukopashnogo boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil [Hand-to-hand training program for hand-to-hand combat for children and youth sports schools]. *Navchal'na prohrama*, 2019, 126.
11. Platonov, V. M. (2021). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern system of sports training]: *pidruchnyk*. Kyiv: Persha drukarnya, 672.
12. Radchenko, Yu. A., Hartvykh, O. H. (2005). Fyzkul'turno Ozdorovcha ta sportyvna prohrama z rukopashnogo boyu: Robocha prohrama [Physical education and sports program for hand-to-hand combat]: Robocha prohrama. Kyiv: MAUP, 76.
13. Radchenko, Yu. (2020). Osoblyvosti pobudovy navchal'no-trenaval'noho protsesu rukopashnykh na pochatkovomu etapi pidhotovky. [Peculiarities of the construction of the educational and training process of

- hand-to-hand combatants at the initial stage of training]. *Ukrayins'kyy zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sport*, 5, 2 (24), 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.28>.
14. Serhiyenko, L. P. (2009). Sportyvnyy vidbir: teoriya i praktyka [Sports selection: theory and practice]. Knyha 1. *Teoretychni osnovy sportyvnoho vidboru: pidruchnyk*. Ternopil: Navchal'na knyha – Bohdan. Kn. 1, 672.
  15. Serhiyenko, L. P. (2010). Sportyvnyy vidbir: teoriya ta praktyka [Sports selection: theory and practice]. Knyha 2. *Vidbir u rizni vydy sportu*. Ternopil: Navchal'na knyha Bohdan, 784.
  16. Stasyuk, R. M Kurylenko, O. V., Lysenko, O. V. (2020). Osoblyvosti navchal'no-trenaval'noho protsesu unioriv-yedynobortsiv z pozytsiyi individualizatsiyi [Peculiarities of the educational and training process of junior martial artists from the point of view of individualization]. *Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova*, 2 (122), 158–162.
  17. Tyshchenko, V. O., Parlah, D. A., Tyshchenko, D. H. (2019). Udoskonalennya spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovlenosti bortsiv vil'noho stylyu na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Improving the special physical fitness of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Visnyk Zaporiz'koho natsional'noho universytetu*, 1, 139–146. <https://doi.org/10.26661/vznuphed-2663-5925-2019-1-21>.
  18. Khomolyuk, Yu., Malyarenko, I. (2018). Analiz struktury ta zmistu vidboru do zanyat' sportom v navchal'nykh prohramakh DYUSSH [Analysis of the structure and content of the selection for sports in the educational programs of the Youth Sports School]. *Aktual'ni problemy yunats'koho sportu: zb. statey KHIII Vseukr. nauk. konf. KH. KH DU*, 26–32.
  19. Shynkaruk, O. A. (2013). Teoriya i metodyka pidhotovky sport·smeniv: upravlinnya, kontrol', vidbir, modelyuvannya ta prohnozuvannya v olimpiys'komu sporti [Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports: training]: navch. posib. Kyiv, 136.
  20. Shynkaruk, O. (2015). Vidbir ta oriyentatsiya pidhotovky sport·smeniv u protsesi bahatorichnoho vdoskonalennya yak naukova problema [Selection and orientation of training of athletes in the process of long-term improvement as a scientific problem]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, 16–28.
  21. Yaremenko, V. V. (2014). Formuvannya tekhniky atakuval'nykh rukhovykh diy bortsiv vil'noho stylyu na etapi poperedn'oyi bazovoyi pidhotovky [Formation of the technique of attacking movement actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]: [dissertation]. Dnipropetrovs'kyy derzhavnyy instytut fizychnoyi kul'tury i sportu. Dnipropetrovs'k, 19.
  22. Yaremenko, V. V. (2012). Do pytannya orhanizatsiyi trenoval'noho protsesu na pochatkovomu etapi pidhotovky bortsiv [To the question of organization of the training process at the initial stage of training of wrestlers]. *Fizychno vykhovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi*, 4, 519–524.

Стаття надійшла до редакції 07.09.2023 р.