

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДХОДІВ ДО ПОБУДОВИ ЕТАПУ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В РУКОПАШНОМУ БОЮ

Юрій Радченко¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Yuri_radchenko@ukr.net

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2023-04-44-52>

Анотації

Актуальність. Раціональна побудова процесу підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури, що забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби. Етап спеціалізованої базової підготовки посідає особливе місце в системі підготовки спортсменів і має вузькоспеціалізований характер, де акцентується на дисципліні та види програми, у яких надалі спеціалізуватиметься спортсмен. **Мета** статті полягає у вивченні й систематизації наукових студій, спрямованих на оцінку ефективності підходів до побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Методи.** Теоретичний аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, бесіди, опитування та анкетування тренерів, узагальнення передового досвіду фахівців. **Результати дослідження.** Проблема оптимізації структури та змісту навчально-тренувального процесу на різних етапах процесу багаторічної підготовки спортсменів не є новою, але однозначно актуальною. Саме тому на сучасному етапі розвитку рукопашного бою особливо важливе розв'язання проблеми оптимізації системи тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки, що має вузькоспеціалізований характер і є вирішальним щодо вибору спортсменами дисципліни та видів програми, у яких вони виступатимуть. **Висновки.** Установлено, що етап спеціалізованої базової підготовки є вирішальним щодо майбутньої спеціалізації спортсменів, вибору дисципліни та виду програм, у яких вони надалі виступатимуть. Відсутність рекомендацій у програмних документах ДЮСШ, оснований на загальнотеоретичних положеннях і завданнях, які розроблені провідними фахівцями, призводить до помилок під час будування тренувального процесу й зниження його ефективності. Побудова оптимальної системи тренування спортсменів можлива на підставі корекції та внесення змін у програму підготовки ДЮСШ, застосування новітніх методів, засобів і технологій управління з урахуванням особливостей, які притаманні третьому етапу багаторічного вдосконалення.

Ключові слова: рукопашний бій, етап спеціалізованої базової підготовки, спортивна спеціалізація, система тренувань, програма підготовки, спортивна школа.

Yuri Radchenko. Evaluation of the Approaches to Constructing Effectiveness of the Specialized Basic Hand-To-Hand Combat Training Stage. Topicality. The rational construction of the training process involves its strict focus on the formation of the optimal structure of competitive activity. The stage of specialized basic training occupies a special place in the training program of athletes, where the emphasis is placed on the disciplines and types of programs for professional preparing athletes in the future. **Methods.** Theoretical analysis and generalization of special scientific and methodical literature, pedagogical observations, conversations, surveys and questionnaires of trainers, generalization of the best professional experience and practices. **Research Results.** The issue of structure and content improvement of the educational and training process at various stages of the long-term training of athletes is not new, but it is clearly urgent. That is why at the current stage of hand-to-hand combat (HTH) development, it is especially important to solve the issue of the training program improvement at the basic training stage, which is highly decisive for the athletes' choice of the discipline and type of program. **Conclusions.** It has been established that the specialized basic training stage is decisive for the future athletes' professional preparation, the choice of the discipline and the type of program which they will use in the future. The lack of program recommendations at sports schools' documents that are based on general theoretical provisions and tasks, leads to errors in the training procedure construction and a decrease in its effectiveness. Building an optimal training athlete' program is possible on the basis of correcting and changing sports schools' training program, applying the latest methods, tools and management technologies, taking into account the features that characterize the third stage of multi-year improvement.

Key words: hand-to-hand combat, stage of specialized basic training, sports specialization, training program.

Вступ. Зростаюча конкуренція та особливості змагальної діяльності в різних видах спортивних єдиноборств, зокрема й у рукопашному бою, потребує більш глибокого підходу до планування під-

готовки спортсменів, змін у засобах і методах спортивного тренування, визначення ознак та якостей, розвиток яких сприятиме досягненню високих спортивних результатів [2, 17, 19]. Систему підготовки спортсменів прийнято розглядати як складну, динамічну множину взаємопов'язаних специфічних для кожного виду спорту підсистем, метою якої є досягнення максимально можливого результату [5, 6, 18].

Як зазначено в низці літературних джерел [4, 19], раціональна побудова процесу підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури, що забезпечує ефективне ведення змагальної боротьби [11, 24]. На сьогодні науковці [1, 4, 9, 23] погоджуються з тим, що етап спеціалізованої базової підготовки посідає особливе місце в системі підготовки спортсменів і має вузькоспеціалізований характер, де акцентується на дисципліні та види програми, у яких надалі спеціалізується спортсмен [3, 7, 24].

З огляду на реалії сьогодення, визначення ефективності підходів до побудови навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки дасть змогу виявити особливості функціонування, закономірності побудови та динаміку показників системи підготовки спортсменів за окремими напрямками.

Мета статті – вивчення та систематизація наукових студій, спрямованих на оцінку ефективності підходів до побудови традиційної системи тренування юних спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, на етапі спеціалізованої 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. М. Платонова [18]. Систематизовано дані авторів І. Г. Максименко щодо оцінки ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки [13], В. Вороного стосовно особливостей спеціальної фізичної підготовки в єдиноборствах на етапі спеціалізованої базової підготовки [10], О. А. Шинкарук щодо питання спортивного відбору та орієнтації спортсменів на різних етапах спортивного вдосконалення [24], Л. В. Масенко – дослідження проблеми відсіву спортсменів ДЮСШ на різних етапах тренування [14], Ю. А. Брискіна, О. Ф. Тостоного, Н. З. Гуцула – дослідження проблеми побудови тренувального процесу з позиції індивідуалізації [4, 11, 21], Ю. Хомолук, І. Маляренко – дослідження аналізу структури й змісту відбору в програмах ДЮСШ [18], В. Шандригось, О. Мозолук – дослідження особливостей технічної підготовки єдиноборців на етапі спеціалізованої базової підготовки [22], Т. Б. Кутек щодо інноваційних підходів удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів [12], а також аналіз нормативних та установчих документів ДЮСШ щодо комплектування й кваліфікації спортсменів груп спеціалізованої базової підготовки [15, 16, 22]. Бесіди, опитування та анкетування тренерів, а також педагогічні спостереження за тренувальним процесом використано для більш детального аналізу й розуміння побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Для досягнення мети роботи та узагальнення передового досвіду фахівців створено експертну групу, у яку ввійшли сім провідних тренерів ДЮСШ із рукопашного бою, із вищою тренерською кваліфікацією, із них чотири – заслужені тренери України.

Результати дослідження. Як зазначають фахівці [1, 23], на третьому етапі багаторічного тренування основним завданням підготовки стає підвищення функціонального потенціалу організму спортсмена без використання великого обсягу роботи, максимально наближеної за характером до змагальної діяльності; створення передумов для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі, де ставляться завдання щодо досягнення найвищих результатів, і високого рівня спортивної майстерності у вибраних видах змагань.

Аналіз програмних документів ДЮСШ [16] довів, що до груп спеціалізованої базової підготовки можуть бути зараховані вихованці 14–15 років, які мають спортивну кваліфікацією не нижче другого розряду з рукопашного бою та виконали вимоги із загальнофізичної, спеціальнофізичної й техніко-тактичної підготовки відповідно до свого віку.

Для більш детального розуміння закономірностей побудови тренувального процесу юних спортсменів у ході роботи проаналізовано динаміку змін щодо мінімальної кількості вихованців у групі на різних етапах багаторічного вдосконалення (рис. 1).

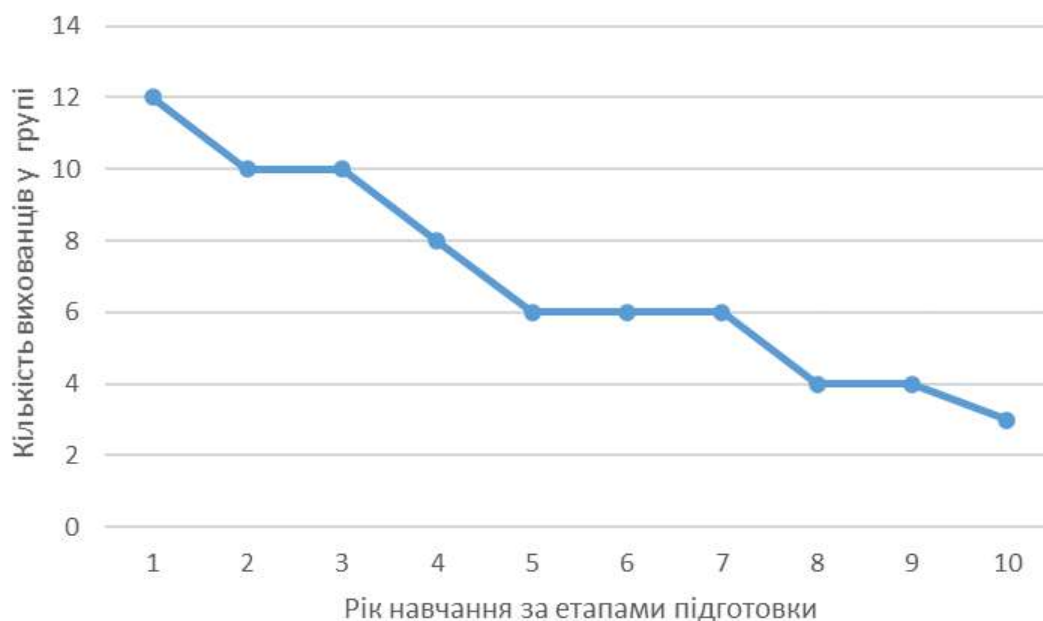


Рис. 1. Динаміка змін кількості вихованців у навчально-тренувальних групах на різних етапах підготовки

Примітки. 1 – початкова підготовка (1–2 рік); 2 – попередня базова підготовка (3–6 рік); 3 – спеціалізована підготовка (7–9 рік); 4 – підготовка до вищих досягнень (10 рік).

Згідно з отриманими даними, протягом усього багаторічного процесу тренування спостерігаємо динаміку зменшення вихованців спортивних шкіл у навчальних групах. Уже на другому році навчання на етапі спеціалізованої базової підготовки кількість вихованців становить чотири спортсмени, що утричі нижче, ніж під час зарахування в групи початкової підготовки. Фахівці зазначають, що проблема зниження кількості спортсменів у навчально-тренувальних групах ДЮСШ пов'язана із загальною проблемою збереження спортивного резерву й утримання спортсменів на вищих етапах спортивної підготовки. Згідно з аналізом даних анкетування провідних тренерів, проведеного протягом 2018–2020 рр., із кожним наступним етапом багаторічного тренування спостерігаємо значне зниження кількості осіб, які займаються рукопашним боєм (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка кількості осіб, які займаються рукопашним боєм на різних етапах підготовки

Етапи підготовки	Приблизний залишок від початкової кількості, %
Етап початкової підготовки	100
Етап попередньої базової підготовки	70–80
Етап спеціалізованої базової підготовки	10–20
Підготовки до вищих спортивних досягнень	1 ≤

На думку фахівців [14], така обставина пов'язана насамперед із помилками під час будування тренувального процесу, низькою мотивацією, подальшим професійним зростанням, фінансовим забезпеченням, підтримкою із боку держави.

Для виконання завдань дослідження проаналізовано динаміку обсягу тижневих тренувальних навантажень на різних етапах тренування (рис. 2).

Отримані результати свідчать про поступове збільшення обсягу тренувальних навантажень із підвищенням рівня наступних етапів багаторічного вдосконалення. Така динаміка загалом відповідає загальнотеоретичним і практичним баченням галузі фізичної культури й спорту щодо побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів. Але для більш детального розуміння зазначеного питання проаналізовано обсяг тренувальних навантажень за показниками загальної кількості годин на рік, загальної кількості занять на тиждень, тривалість одного заняття, а отримані дані були порівняні з реальними даними, які виявлено в результаті аналізу даних опитування й анкетування

тренерів і спортсменів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом (табл. 2).



Рис. 2. Динаміка змін обсягу тижневих тренувальних навантажень на різних етапах підготовки

Примітки. 1 – початкова підготовка (1–2 рік); 2 – попередня базова підготовка (3–6 рік); 3 – спеціалізована підготовка (7–9 рік); 4 – підготовка до вищих досягнень (10 рік).

Таблиця 2

Загальний обсяг тренувальних навантажень на етапі спеціалізованої базової підготовки

Показник обсягу	Рік навчання		
	1й (14 років)	2й (15 років)	3й (16 років)
Загальний обсяг роботи, годин на рік, згідно з нормативними документами	1248	1352	1456
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з нормативними документами	6	6	6
Тривалість одного заняття, хвилин, згідно з нормативними документами	240	260	280
Загальна кількість занять на тиждень, згідно з рекомендаціями фахівців	6	6	6
Тривалість одного заняття, хвилин, згідно з рекомендаціями фахівців	180	180	180
Тривалість одного заняття, хвилин, згідно з дослідженням	90–150	120–180	120–180

У ході роботи виявлено невідповідність отриманих даних реальних показників обсягу тренувального навантаження, який застосовують тренери у своїй професійній діяльності, до нормативних вимог, які зазначено в програмних документах ДЮСШ. Як зазначено у фаховій літературі [6, 8, 18], на етапі спеціалізованої базової підготовки потрібно підвищувати функціональні можливості спортсмена, але без використання великого обсягу роботи, максимально наближеної характером до змагальної діяльності. Особливо важливо, щоб обсяг тренувальних навантажень відповідав функціональному розвитку підліткового організму й адаптаційним можливостям, притаманним віковому періоду.

На сьогодні науковці [11, 13, 18] погоджуються з тим, що етап спеціалізованої базової підготовки посідає особливе місце в системі підготовки спортсменів і має вузькоспеціалізований характер, де зроблено акцент на дисципліні та види програми, у яких надалі спеціалізуватиметься спортсмен. Як зазначають фахівці [24], спортивна орієнтація передбачає вибір спортсменом виду спорту або вузької спеціалізації в одній із дисциплін виду спорту, визначення індивідуальної структури

багаторічної підготовки та змісту тренувальних навантажень залежно від особливостей підготовленості й змагальної діяльності, установлення оптимальних темпів зростання спортивної майстерності.

Аналіз правил спортивних змагань із рукопашного бою [15] виявив окремі дисципліни і їх версії, за якими проводиться змагальна діяльність (рис. 3).

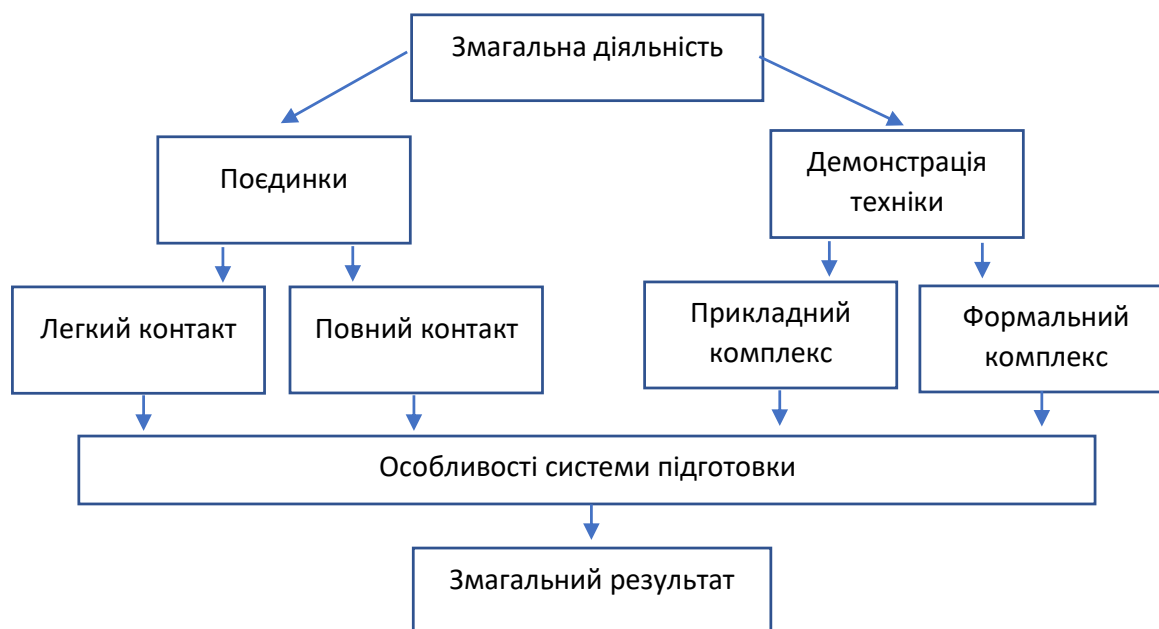


Рис. 3. Окремі дисципліни та їх версії, за якими проводиться змагальна діяльність із рукопашного бою

Аналіз протоколів усеукраїнських змагань із рукопашного бою протягом 2022–2023 років дав змогу виявити особливості участі спортсменів у різних дисциплінах і їх версіях та встановити результативність такої участі за різними етапами багаторічного тренування (табл. 3).

Таблиця 3

Кількість учасників змагань у двох дисциплінах за різними етапами багаторічного тренування

Назва етапу	Загальна кількість учасників	Кількість учасників у двох дисциплінах	Відсоток від загальної кількості
Початкова підготовка	220	100	45,5
Попередня базова підготовка	222	62	27,9
Спеціалізована базова підготовка	238	48	20,1
Вищі спортивні досягнення	106	8	7,5

Отримані дані підтверджують результати попередніх досліджень [1, 24], згідно з якими саме на третьому етапі спортивного вдосконалення визначається предмет майбутньої спортивної спеціалізації, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування й виступи в різних дисциплінах та версіях.

За результатами дослідження, кількість спортсменів, які беруть участь у змаганнях у різних дисциплінах і їх видах, значно зменшилася в порівнянні з етапом початкової підготовки та попередньої базової підготовки й має подальшу динаміку щодо зменшення на етапі вищих спортивних досягнень, наявний факт підтверджує факт вибору вихованцями майбутньої спеціалізації.

На сьогодні науковці [5, 8, 18] погоджуються з тим, що на етапі спеціалізованої базової підготовки не лише створюються всебічні передумови для напруженого спеціалізованого тренування на наступному етапі, метою якого є досягнення найвищих результатів, але й забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагань. Аналіз техніко-тактичного ассе-

налу, викладеного в програмних документах ДЮСШ, не виявив особливостей і рекомендацій щодо спрямованості цього виду підготовки, співвідношення засобів, характеру й динаміці обсягу та інтенсивності навантаження за різними напрямками технічного вдосконалення. Також у результаті аналізу даних опитування та анкетування тренерів і спортсменів, документації з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом, встановлено, що у своїй повсякденній роботі тренери будують мікро-, мезо- та макроцикли тренування, які за змістом запозичені із системи підготовки дорослих спортсменів. Таку тенденцію нами виявлено в попередніх дослідженнях щодо особливостей побудови тренувального процесу на етапі попередньої базової підготовки.

Особливо фахівці [13, 19] звертають увагу на неприпустимість на етапі спеціалізованої базової підготовки підпорядкування всього тренувального й змагального процесу одній меті – забезпечити успішні виступи спортсменів у всіх офіційних змаганнях, причому оптимізація навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки можлива, зокрема, за умови використання в тренувальному процесі індивідуального підходу до побудови занять з урахуванням психологічних особливостей спортсменів, визначення спортивної спеціалізації та ефективним плануванням тренувальних і змагальних навантажень.

Дискусія. На сьогодні науковці [6, 18] погоджуються з тим, що раціональна побудова процесу підготовки передбачає його сувору спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечує ефективне ведення боротьби. Особливо ця константа набуває значення на етапі спеціалізованої базової підготовки, де значно збільшується кількість змагальних навантажень, а акцент робиться на дисципліни й види програми, у яких надалі спеціалізуватиметься спортсмен. Проведена оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою підтвердила результати попередніх досліджень [11, 17, 20] щодо визначення предмету майбутньої спортивної спеціалізації саме на третьому етапі спортивного вдосконалення, причому спортсмени часто приходять до неї через тренування й виступи в різних дисциплінах та версіях. У ході роботи встановлено, що вимоги програмних документів ДЮСШ стосовно обсягу тренувальних і змагальних навантажень відповідають загальнотеоретичним та практичним баченням побудови тренувального процесу, але їх завищені показники не відповідають функціональному розвитку підліткового організму й адаптаційним можливостям, притаманним віковому періоду. Відсутність рекомендацій щодо особливостей побудови процесу підготовки на третьому етапі багаторічного вдосконалення щодо співвідношення засобів, характеру та динаміки обсягу й інтенсивності навантаження за різними напрямками змушує тренерів будувати тренувальні програми підготовки, запозичені із системи підготовки дорослих спортсменів. Такий підхід призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів й унеможливорює подальше зростання їхньої спортивної майстерності.

Окремою проблемою є питання «відсіву», зниження кількості спортсменів у навчально-тренувальних групах ДЮСШ із рукопашного бою, особливо на етапі спеціалізованої базової підготовки. Анкетування й опитування тренерів і спортсменів довело, що ця проблема пов'язана з низкою причин, але головною з них є низка помилок, які допускають тренери під час будівництва тренувального процесу на перших етапах багаторічного тренування. Науковці у своїх публікаціях [14, 18] неодноразово звертали увагу на те, що проблема збереження спортивного резерву й утримання спортсменів на вищих етапах спортивної підготовки є загальною та притаманною багатьом видам спортивних єдиноборств.

Висновки. Етап спеціалізованої базової підготовки посів особливе місце в системі тренування спортсменів і має вузькоспеціалізований характер, саме на цьому відрізку багаторічного спортивного вдосконалення спортсмени визначаються з вибором дисципліни та видом програми, у яких вони надалі виступатимуть.

Сучасна система підготовки з рукопашного бою на етапі спеціалізованої базової підготовки на практиці потребує значної корекції й змін як у нормативних документах ДЮСШ, так і в структурі побудови реального тренувального процесу тренерами у своїй повсякденній роботі, із застосуванням новітніх методів, засобів і технологій управління з урахуванням особливостей, які притаманні третьому етапу багаторічного вдосконалення та враховують вікові особливості спортсменів, їхні можливості щодо відновлення після застосування навантажень різної інтенсивності й спрямованості. Також важливо враховувати вибір майбутньої спеціалізації та застосовувати індивідуальний підхід до побудови занять.

Збереження спортивного резерву й утримання спортсменів на вищих етапах спортивної підготовки можливі за умови уникнення помилок у процесі будування тренувального процесу, особливо на перших етапах багаторічного тренування, підвищення рівня мотивації, можливості подальшого професійного зростання, фінансовим забезпеченням, підтримкою з боку держави.

Джерела та література

1. Андрійцев В. О. Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки: [автореферат]. Київ, 2016. 20 с.
2. Арканія Р. А. Удосконалення тренувального процесу таеквондистів. *Traektoria nauki. Electronic scientific journal*. 2016. № 2(7). С. 14–32.
3. 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*. 2009. № 2. С. 88–90.
4. Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2009. № 1. С. 20–25.
5. Бурла А. О., Бурла О. М., Скачедуб Н. Б., Гончаренко В. І. Загальна теорія підготовки спортсменів: [посібник]. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С. 2–184.
6. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування: навч. посіб. Вінниця: ФОП Д. Ю. Корзун, 2016. 240 с.
7. Волков Л., Захарків С. Взаємозв'язок спеціальної і функціональної підготовленості борців вільного стилю на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. № 3. С. 18–25.
8. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту: [посібник]. Вид. 2-ге, пер. і доп. Київ: Освіта України, 2016. 464 с.
9. 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>.
10. Вороний В. Особливості спеціальної фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Молодь та олімпійський рух*. 2017. С. 77–78.
11. Гуцул Н. З. Індивідуалізація спортивної підготовки єдиноборців. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2015. С. 95–100.
12. Кутек Т. Б. Інноваційні підходи удосконалення навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2015. 24 с.
13. Максименко І. Г. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки у спортивних іграх. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 84–86.
14. 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.
15. 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.
16. 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>.
17. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту: [підручник]. Харків: [б. в.], 2020. 550 с.
18. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підруч. Київ: Перша друк., 2021. 672 с.
19. 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>.
20. Радченко Ю. А. Порівняльний аналіз змагальної діяльності спортсменів із рукопашного бою на різних етапах процесу багаторічного вдосконалення. *Науковий журнал «Olympicus»*. 2023. № 3. С. 145–155. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21>.
21. Товстоног О. Ф. Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 1. С. 322–327.
22. Хомолюк 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.
23. Шандригось В., Мозолюк О. Особливості удосконалення технічних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої підготовки. *Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф., 2019. С. 102–105.

24. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. Київ: [б. в.], 2013. 136 с.

References

1. Andriitsev, V. O. (2016). Udoskonalennya tekhniko-taktychnykh diy bortsiv vil'noho stylyu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Improvement of Technical and Tactical Actions of Freestyle Wrestlers during Specialized Basic Trainings]. (Extended abstract of Candidate`s thesis). Kyiv, 20 (in Ukrainian).
2. Arkaniia, R. A. (2016). Udoskonalennya trenuval'noho protsesu taekvondystiv [Improving the Training Process of Taekwondo Athletes]. *Trayektoriya Nauki*, 2 (7), 14–32 (in Ukrainian).
3. Bekas, O., Palamarchuk, Yu. (2009). Protsey udoskonalennya fizychnoyi pidhotovlenosti bortsiv-dzyudoyistiv protyahom richnoho makrotsykladu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [The Improving the Physical Preparedness of Judo Wrestlers during the Annual Basic Macrocycle Trainings]. *Fizychna Vykhovannya, Sport i Kul'tura Zdorov'ya v Suchasnomu Suspil'stvi – Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society: a collection of scientific works*, 2, 88–90 (in Ukrainian).
4. Briskin, Yu. A., Tovstonoh, O. F., Roztorhui, M. S. (2009). Indyvidualizatsiya pidhotovky sportsmeniv na riznykh etapakh bahatorichnoyi pidhotovky [Individualization of Athletes` Preparedness at Various Stages of Long-Term Training]. *Visnyk Zaporiz'koho Natsional'noho Universytet*, 1, 20–25 (in Ukrainian).
5. Burla, A. O., Burla, O. M., Skachedub, N. B., Honcharenko, V. I. (2017). Zahal'na teoriya pidhotovky sportsmeniv [General Training Theory for Athletes]: navchal'nyy posibnyk. Sumy: Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 184 (in Ukrainian).
6. Vozniuk, T. V. (2016). Osnovy teoriyi ta metodyky sportyvnoho trenuvannya [Theory and Methods of Sports Training Basics]: navchal'nyy posibnyk. Vinnytsia: FOP D. Iu. Korzun, 240 (in Ukrainian).
7. Volkov, L., Zakharkiv, S. (2019). Vzayemoz'yazok spetsial'noyi i funktsional'noyi pidhotovlenosti bortsiv vil'noho stylyu na riznykh etapakh sportyvnoyi pidhotovky [Relationship between Special and Functional Training of Feestyle Wrestlers at Different Stages of Sports Training]. *Slobozhans'kyi nauково-sportyvnyy visnyk*, 3, 18–25 (in Ukrainian).
8. Volkov, L. V. (2016). Teoriya i metodyka dytyachoho ta yunats'koho sportu [Theory and Methodology of Children`s and Youth Sports]: navchal'nyy posibnyk. Vyd. 2-e, per. i dop. Kyiv: Osvita Ukrainy, 464 (in Ukrainian).
9. Voronyi, V., Lukina, O. (2020). Spetsial'na fizychna pidhotovka kvalifikovanykh bortsiv hreko-ryms'koho stylyu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Special Physical Training for Qualified Wrestlers of the Greco-Roman Style during Specialized Basic Training]. *Visnyk Prydniprov'ya. Naukovo-praktychnyy zhurnal*, 1, 5–16. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2019-1-002> (in Ukrainian).
10. Voronyi, V. (2017). Osoblyvosti spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky bortsiv hreko-ryms'koho stylyu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky [Peculiarities of Special Physical Training of Greco-Roman Wrestlers during Specialized Basic Training]. *Molod' ta olimpiys'kyi rukh*, 77–78 (in Ukrainian).
11. Hutsul, N. Z. (2015). Indyvidualizatsiya sportyvnoyi pidhotovky yedynobortsiv [Individualization of Sports Training for Martial Arts Athletes]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovya natsi*, 95–100 (in Ukrainian).
12. Kutek, T. B. (2015). Innovatsiyni pidkhody udoskonalennya navchal'no-trenuval'noho protsesu kvalifikovanykh sport'smeniv [Innovative Approaches to Improving the Education and Training for Qualified Athletes]: navchal'nyy posibnyk. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. Ivana Franka, 24 (in Ukrainian).
13. Maksymenko, I. (2010). Otsinka efektyvnosti pidkhodiv do pobudovy etapu spetsializovanoyi bazovoyi pidhotovky u sportyvnykh ihrakh [Evaluation of the Effectiveness Approaches to the Specialized Basic Training in Sports Games]. *Pedahohika, Psykholohiya ta Medyko-Biologichni Problemy Fizychnoho Vykhovannya i sportu*, 4, 84–86 (in Ukrainian).
14. Masenko, L. V. (2008). Analiz vidsivu u dytyacho-yunats'kykh hrupakh SDYUSHOR ta DYUSSH dzyudo Ukrayiny z dorosloyu prohramoyu trenuvannya [Analysis of Specialized Children`s and Youth School of the Olympic Reserve and Children`s and Youth Sports School Judo of Ukraine within an Adult Training Program]. *Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu*, 8, 8–11 (in Ukrainian).
15. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Order No. 15/5.3/21. 2021 April [Rules of Sports Competitions in Hand-to-Hand Fighting]. Retrieved from https://sport.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Pravylya_zmagan/2021/sportivnykh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf (in Ukrainian).
16. Navchal'na prohrama z rukopashnoho boyu dlya dytyacho-yunats'kykh sportyvnykh shkil (2019) [Education Program on Hand-to-Hand Fighting at Children`s and Youth Sports Schools], 126. Retrieved from <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizychnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu> (in Ukrainian).
17. Pavlenko, V. O., Nasonkyna, E. Yu., Pavlenko, Ye. (2020). Suchasni tekhnolohiyi pidhotovky v obranomu vydi sportu [Modern Training Technologies in the Chosen Sports]: pidruchnyk. Kharkiv, 550 (in Ukrainian).

18. Platonov, V. M. (2021). *Suchasna systema sportyvnoho trenuvannya [Modern Sports Training Program]: pidruchnyk*. Kyiv: persha drukarnya, 672 (in Ukrainian).
19. Radchenko, Yu. A. (2020). Osoblyvosti pobudovy navchal'no-trenaval'noho protsesu rukopashnykiv na pochatkovomu etapi pidhotovky [Peculiarities of the Educational and Training Process of Hand-to-Hand Athletes at the Initial Training Stage]. *Ukrayinskyi Zhurnal Medytsyny. Biolohiya ta Sport*, 5, (24), 283–289. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.02.283> (in Ukrainian).
20. Radchenko, Yu. A. (2023). Porivnyal'nyy analiz zmahal'noyi diyal'nosti sport-smeniv iz rukopashnoho boyu na riznykh etapakh protsesu bahatorichnoho vdoskanalennya [Comparative Analysis of the Competitive Activity of Hand-to-Hand Combat Athletes at Different Stages of Multi-Year Improvement]. *Naukovyy Zhurnal Olympicus*, 3, 145–155. <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.21> (in Ukrainian).
21. Tovsonoh, O. F. (2010). Indyvidualizatsiya pidhotovky sportsmeniv yak osnova dosyahnennya vysokoho sportyvnoho rezul'tatu [Individualization of Athletes Training as a Basis for Achieving High Sports Results]. *Moloda Sportyvna Nauka Ukrayiny*, (1), 322–327 (in Ukrainian).
22. Khomoliuk, Yu., Maliarenko, I. V. (2018). Analiz struktury ta zmistu vidboru do zanyat' sportom v navchal'nykh prohramakh DYUSSH [Structure and Content Analysis of Sports within Educational Programs of the Childrens and Youth Sport Schools], *Aktual'ni Problemy Yunats'koho Sportu: zb. statei XIII Vseukr. nauk. konferenciyi* [Actual Problems of Youth Sports, Proceedings of the XIIIth All-Ukrainian Science Conference]. Kharkiv, 26–32 (in Ukrainian).
23. Shandryhos, V., Mozoliuk, O. (2019). Osoblyvosti udoskonalennya tekhnichnykh diy bortsiv vil'noho stylu na etapi spetsializovanoi pidhotovky. [Peculiarities of improvement of technical actions of freestyle wrestlers at the stage of specialized training]. *Aktual'ni problemy rozvytku sportu dlya vsikh: dosvid, dosyahnennya, tendentsiyi: materialy VI Mizhnarodnoyi naukovo-praktychnoyi konferentsiyi* [Actual Problems of the Sports Development for All: Experience, Achievements, Trends, Proceedings of the VI International Scientific and Practical Conference], 102–105 (in Ukrainian).
24. Shynkaruk, O. A. (2013). *Teoriya i metodyka pidhotovky sportsmeniv: upravlinnya, kontrol, vidbir, modelyuvannya ta prohnozuvannya v olimpiys'komu sporti [Theory and Methods for Training the Athletes: Management, Control, Selection, Modeling and Forecasting in Olympic Sports]: navch. posib.*, Kyiv, 136 (in Ukrainian).

Стаття надійшла до редакції 29.11.2023 р.