

ЄДИНОБОРСТВА № 2(16)

EDINOBORSTVA № 2(16)

ЕДИНОБОРСТВА № 2(16)



**Електронний науковий журнал**

**Харків – 2020**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**ЄДИНОБОРСТВА**

**EDINOBORSTVA**

**ЄДИНОБОРСТВА**

**НАУКОВИЙ ЖУРНАЛ**

Виходить 4 рази на рік  
Видається з 2016 року

№2 (16)

**Харків**

Харківська державна академія фізичної культури

**2020**

**ЗМІСТ**

<b>Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю.</b> Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років.....	<b>4-13</b>
<b>Бойченко Н.В., Чертов І.І., Пирог Ю.В.</b> Динаміка розвитку гнучкості дзюдоїстів 13-14 років.....	<b>14-21</b>
<b>Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Іванов О.В.</b> Методика розвитку фізичних якостей та функціональної підготовленості студенток секції фехтування педагогічного університету.....	<b>22-30</b>
<b>Латышев Н.В., Поляничко Е.Н., Юшина Е.В., Еретик А.А., Барабаш О.В.</b> Аналіз результатів виступлення сборної команди України по вольній боротьбі в преддверії Олімпійських ігор 2020.....	<b>31-42</b>
<b>Пашков І.М., Палій О.В.</b> Динаміка показників витривалості тхеквондистів 12–14 років під впливом запропонованих засобів.....	<b>43-51</b>
<b>Сидорова Т.В., Горіна В.В.</b> Порівняльний аналіз фізичної підготовленості студентів ХДАФК спеціалізацій «лижні перегони» та «східні одноборства».....	<b>52-60</b>
<b>Тропин Ю.Н., Луданов К.В., Галашко М.Н.</b> Показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных борцов различных весовых категорий....	<b>61-73</b>
<b>Шандригось В.І., Яременко В.В., Латишев М.В., Первачук Р.В.</b> До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби....	<b>74-85</b>

До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення  
з вільної боротьбиШандригось В.І.<sup>1</sup>, Яременко В.В.<sup>2</sup>, Латишев М.В.<sup>3</sup>, Первачук Р.В.<sup>4</sup>Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка<sup>1</sup>Комунальний позашкільний навчальний заклад Київської обласної ради «Київська  
обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа», м. Ірпінь<sup>2</sup>Київський університет імені Бориса Грінченка<sup>3</sup>Львівський державний університет фізичної культури<sup>4</sup>

**Анотація. Мета:** проаналізувати навчальну програму для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з вільної боротьби та визначити шляхи її удосконалення. **Матеріал і методи.** Аналіз літературних джерел, аналіз нормативних документів, аналіз звітних документів, опитування, методи математичної статистики. **Результати:** проаналізувавши чинну навчальну програму і провівши опитування фахівців і тренерів з боротьби, було виявлено, що з часу її розробки відбулись істотні зміни, що потребували нової редакції. Розроблена нова програма, у якій представлені завдання для всіх груп багаторічного процесу спортивної підготовки, зміст навчального матеріалу з основних компонентів підготовки. Наведені рекомендації щодо розподілу часу за періодами, етапами і тижнями річних циклів навчання, кількість тренувальних занять, модельні тижневі цикли для окремих етапів тренування, нормативні вимоги з відбору учнів до навчання та контролю за станом підготовки борців. На основі аналізу фізичної і технічної підготовленості учнів спортивних закладів України були удосконалені оціночні шкали із загальної та спеціальної фізичної підготовки для представників всіх вікових груп з вільної і жіночої боротьби. **Висновки.** Проведений аналіз чинної програми та опитування фахівців і тренерів з боротьби, виявили, що з часу її розробки відбулись істотні зміни, що потребували нової редакції. Розроблена нова редакція програми, у якій представлені завдання для всіх груп багаторічного процесу спортивної підготовки, зміст навчального матеріалу з основних компонентів підготовки. Виявлено, що у вільній боротьбі досі є невикористаний потенціал підвищення якості техніко-тактичної підготовки і масовості, який можна забезпечити за рахунок вдосконалення змісту, послідовності і методики техніко-тактичної підготовки та організації системи стимулів до підвищення масовості і збереження контингенту учнів.

**Ключові слова:** вільна боротьба, навчальна програма, дитячо-юнацькі спортивні школи, нормативно-правові документи, навчально-тренувальний процес, етапи підготовки.

**Вступ.** Еволюційні перетворення і сучасні тенденції розвитку вільної боротьби багато в чому змінили структуру змагальної діяльності спортсменів. Це, в свою чергу, відобразилося на всіх характеристиках навчально-тренувального процесу борців різного віку, статі, спортивної кваліфікації і потребує значної його модернізації (Латишев, Шандригось, & Мозольок, 2016; Олійник, & Скрипник, 1998; Яременко, 2014; Шандригось, 2013;

Шандригось, Первачук, Яременко, & Латишев, 2017).

В комплекс тенденцій розвитку боротьби можна включити такі, як: зниження віку початку занять всіма видами спортивної боротьби; проведення змагань всеукраїнського та міжнародного рівня для юних борців; інтенсивний розвиток жіночої боротьби; часті і слабо аргументовані зміни правил змагань з вільної боротьби; форсування процесу попередньої і початкової підготовки юних

борців на шкоду гуманним і більш розумним методам реалізації навчально-тренувального процесу.

Подальше вдосконалення системи підготовки юних спортсменів у вільній боротьбі передбачає необхідне обґрунтування нормативних характеристик багаторічного тренувального процесу на всіх його етапах. В останні роки увага вчених до даного виду спорту значно посилилася, що сприяло впровадженню в практику роботи експериментально апробованих технологій побудови тренувального процесу, ефективних методик і практичних рекомендацій науковців і фахівців (Андрійцев, 2016; Латышев, 2013; Первачук, 2016; Шандригось, Первачук, Яременко, & Латышев, 2017; Яременко, 2014).

Тим не менш, незважаючи на проведені дослідження з вільної боротьби, першочерговим завданням у розвитку теорії і методики виду спорту слід визнати розробку навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, утвердження в ній нормативних вимог до підготовки юнаків і дівчат, юних і кваліфікованих спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що питанням програмно-методичного забезпечення діяльності ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ у науково-методичній літературі приділяється недостатньо уваги. Якщо нормативно-правове регулювання галузі фізичної культури і спорту розглядали І. О. Куроченко (2004), А. Несторова (2008), М. О. Олійник (1998), Ю. М. Шкретій (2005) та ін., деякі аспекти діяльності організації дитячо-юнацького і резервного спорту відображені в працях учених А. Т. Паршикова (2005) і В. Г. Нікітушкіна (1992), то дані про забезпечення видів спорту сучасними навчальними програмами, які культивують ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ на теренах України практично відсутні.

Це стосується і режимів навчально-тренувальної роботи, вікових критеріїв навчання і виховання на етапах підготовки. Це і проблематика співвідношення засобів фізичної і техніко-

тактичної підготовки за роками навчання у спортивній школі, виявлення темпів приросту фізичних якостей у періоди вікового розвитку. Це і питання змагального навантаження в річному циклі, динаміки показників змагальної діяльності та техніко-тактичної майстерності спортсменів. А разом з тим, це і особливості побудови тренувального процесу на мікро-, мезо- і макроциклах підготовки, виконання спортсменами характерних обсягів тренувальних і змагальних навантажень, обґрунтування належних норм фізичної, технічної і спортивної підготовленості у групах навчання ДЮСШ, прийомних та контрольних-перекладних нормативів за роками навчання на етапах багаторічного тренування.

Виходячи із вище зазначеного, одним з найбільш значущих напрямів вдосконалення системи підготовки юних борців є вдосконалення навчальної програми спортивної підготовки учнів ДЮСШ і СДЮШОР з вільної боротьби, з урахуванням сучасних тенденцій її розвитку.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами та темами.** Робота виконана відповідно до теми НДР кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка «Науково-методичні основи багаторічної техніко-тактичної підготовки у вільній боротьбі».

**Мета дослідження** – проаналізувати навчальну програму для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з вільної боротьби та визначити шляхи її удосконалення.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати чинну навчальну програму для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю з вільної боротьби.

2. Визначити шляхи удосконалення чинної навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих

навчальних закладів спортивного профілю з вільної боротьби.

**Матеріали та методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, аналіз нормативних документів, аналіз звітних документів, опитування, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На сьогоднішній день в Україні вільна боротьба культивується у ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ і представлена у всіх регіонах. На базі цих закладів функціонує 256 відділень з виду спорту, в яких займаються 22311 учнів, (з них 2460 дівчат і жінок). Окрім того, вільна боротьба представлена у дев'яти спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Тренерами з вільної боротьби працює 926 осіб, з них 585 штатних, що свідчить про пріоритетність даного виду спорту.

Основним документом, що регламентує навчально-тренувальний процес з виду спорту є навчальна програма. Чинна навчальна програма з вільної боротьби (далі – Програма) була розроблена у 2011 році (Латишев, & Шандригось, 2011). Проаналізувавши її і провівши опитування фахівців і тренерів з боротьби (n=43), ми виявили, що з часу її розробки відбулись істотні зміни, що потребували нової редакції. Результати опитування свідчать про значний відсів учнів із секцій вільної боротьби з причин: функціональних перевантажень; обмеженого освітнього компоненту, починаючи з етапу початкової підготовки; раннього виставлення дітей на змагання в режимі протиборства; відсутності диференційованої системи кваліфікаційної оцінки для дитячого і юнацького віку. Також існує потреба удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку:

- з істотними змінами правил боротьби і регламенту проведення змагань, що в свою чергу зумовило зміни вимог до підготовленості і підготовки борців;

- зі змінами в державно-управлінських, структурних та матеріально-економічних умов роботи, що

у свою чергу змінило напрям роботи тренера з масовості на індивідуалізацію;

- зі зростанням конкуренції у жіночій боротьбі;

- зі змінами державних документів і нормативних актів, що регламентують роботу ДЮСШ (Наказ Міністерства молоді та спорту України «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл», 2015; Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, 2015; Положення про школу вищої спортивної майстерності, 2015).

У новій редакції навчальної програми представлені завдання для груп початкової підготовки, базової підготовки, спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищих спортивних досягнень (вищої спортивної майстерності), зміст навчального матеріалу з основних компонентів фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної підготовки, а також з інструкторської та суддівської практики. Наведені рекомендації щодо розподілу часу за періодами, етапами і тижнями річних циклів навчання, кількість тренувальних занять, модельні тижневі цикли для окремих етапів тренування, нормативні вимоги з відбору учнів до навчання та контролю за станом підготовки борців тощо.

На основі аналізу фізичної і технічної підготовленості учнів спортивних закладів України були удосконалені оціночні шкали із загальної та спеціальної фізичної підготовки для представників всіх вікових груп з вільної і жіночої боротьби.

Програма відображає основоположні принципи спортивної підготовки юних спортсменів: комплексність, наступність, варіативність. У матеріалах документу передбачається комплексність всіх сторін підготовки у вільній боротьбі (фізичної, техніко-тактичної, психологічної, теоретичної та інструкторсько-методичної), а також педагогічного, лікарського контролю та відновлювальних заходів.

Наступність визначає послідовність викладу програмного матеріалу за етапами навчання та відповідності його вимогам спортивної майстерності. У багаторічному навчально-тренувальному процесі забезпечується наступність завдань, засобів і методів підготовки, обсягів тренувальних і змагальних навантажень, зростання показників рівня фізичної і техніко-тактичної підготовленості.

Принцип варіативності передбачає включення в тренувальні плани різноманітного набору тренувальних засобів і зміни фізичних навантажень в залежності від етапу підготовки і індивідуальних особливостей борців для вирішення завдань спортивної підготовки.

Програма складається із пояснювальної записки, чотирьох 4-х взаємозв'язаних розділів, списку використаних джерел та додатків.

Перший розділ розкриває загальну характеристику системи підготовки

спортсменів у вільній боротьбі. Міститься матеріал щодо загальної характеристики спортивної підготовки; мета і завдання спортивної підготовки; змісту видів підготовки спортсменів; етапів спортивної підготовки, їх змісту та завдань; побудови тренувального процесу на основі періодизації; структури і змісту спортивного відбору та вікових особливостей спортивної підготовки у вільній боротьбі.

У другому – розглядаються питання організації навчально-тренувального процесу, що включають: комплектування та наповнення груп; засади організації навчального процесу; планування спортивної підготовки; особливості організації навчально-тренувального процесу жінок; контроль та облік навчально-тренувальної роботи у вільній боротьбі.

*Таблиця 1*

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної в ДЮСШ, СДЮСШОР (чоловіки/жінки)**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год	Вимоги до спортивної підготовленості
<b>Групи початкової підготовки</b>				
1-й*	8	10	6	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року*	9	8	8	
<b>Групи базової підготовки</b>				
1-й*	10	8	12	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
2-й*	11	8	14	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
3-й*	12	6	18	II юнацький розряд, I юнацький розряд.
Більше 3 років**	13	6	20	I юнацький розряд, III розряд
<b>Групи спеціалізованої підготовки</b>				
1-й***	14-15	6	24	II розряд, I розряд
2-й***	15-16	6	26	I розряд, КМС
Більше 2 років***	16-17	5	28	КМС
<b>Групи підготовки до вищих досягнень</b>				
Увесь термін***	17 і старші	3	32	КМС-1****, МСУ

*Примітка:* \*До груп початкової підготовки та базової підготовки першого–третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендацій щодо занять будь-яким видом спорту. \*\*До груп базової підготовки четвертого–п'ятого року навчання, груп спеціальної базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці на 1-2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки про стан здоров'я, та рішенням тренерської ради. \*\*\*Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1-5 осіб. \*\*\*\* Максимальна кількість вихованців групи підготовки до вищих досягнень, які мають розряд КМС – 1 особа.

1. До груп відділень з видів спорту в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, що перевищує мінімальний, мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для групи (етапу) підготовки.

2. За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищих досягнень вихованців, які входять до складу національної збірної команди України з видів спорту, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим для цієї групи тижневим навантаженням, а з вихованцями, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом спортивної школи. Залежно від рівня спортивної підготовленості інші вихованці цієї групи також можуть залучатися до навчально-тренувальної роботи із збільшенням тижневого навантаження з дозволу лікаря та у разі відсутності медичних протипоказань.

Навчальні групи у відділеннях з вільної боротьби ДЮСШ, СДЮШОР, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та шкіл вищої спортивної майстерності комплектуються з урахуванням віку бажаючих займатися цим видом спорту, ступеня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я. Нами були, відповідно до чинних документів, удосконалені вимоги до спортивної підготовленості борців різних навчальних

груп (табл. 1-3) та вперше розроблені і включені відомості про режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної в ШВСМ (табл. 2) і спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (табл. 3), приведено у відповідність до чинного законодавства перевідні вимоги за роками підготовки і узгоджено із розрядними нормами і вимогами ЄСКУ.

*Таблиця 2*

**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної в ШВСМ (чоловіки/жінки)**

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, рік	Вимоги до спортивної підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності	1-й	24	II розряд, I розряд.
		2-й	26	I розряд, КМС
		3-й	28	КМС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Весь термін	32	2-КМС*, МСУ, МСУМК

*Примітка:* \* Максимальна кількість вихованців групи вищої спортивної майстерності, які мають розряд КМС – 2 особи. За наявності в групі учнів-спортсменів, які входять до складу національної збірної команди України (основний, кандидат, резерв), затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки може бути збільшено до 36.



**Режим навчально-тренувальної роботи та наповнюваність навчальних груп з боротьби вільної у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (чоловіки/жінки)**

Клас, курс	Вік для зарахування, років	Мінімальна кількість учнів (студентів) у групі	Кількість навчальних годин на тиждень	Вимоги до спортивної підготовки(на початок року/кінець року)
7	12	6	24	II юн.
8	13	6	24	I юн.
9	14	6	27	I юн.
10	15	5	27	II
11	16	4	32	Початок –I, Кінець -I-КМС
I	17	2	32	Початок –I-КМС, Кінець -КМС
II	18	2	32	Початок –КМС, Кінець -КМС
III	19	2	32	Початок –КМС, Кінець -КМС

Третій розділ Програми розкриває побудову навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки. Знайомить з організацією та методикою спортивного відбору, особливостями організації і планування навчально-тренувального процесу борців за роками навчання на етапах багаторічної підготовки, включаючи всі види підготовки. У цьому розділі ґрунтовно подається основний програмний матеріал за всіма видами підготовки, міститься планування навчально-тренувальної роботи і розподіл обсягів компонентів тренування в річному циклі. Рекомендована спрямованість тренувального процесу за роками навчання визначена з урахуванням як сенситивних (сприятливих) періодів вікового розвитку фізичних якостей, так і з урахуванням специфіки рухової діяльності у вільній боротьбі, характеру і спрямування різних тренувальних навантажень. Вперше:

- розроблено навчальні плани-графіки річної підготовки для всіх груп, конкретизовано зміст і структуру змагальної діяльності та ґрунтовно подається система контролю спортсменів на всіх етапах підготовки;

- удосконалено систему педагогічного контролю і перетворено її в

орієнтир на всіх етапах багаторічної підготовки, а саме розроблено системи комплексного педагогічного контролю з застосуванням найбільш інформативних тестів і способів оцінювання результатів тестування;

- удосконалено зміст, послідовність і методику техніко-тактичної підготовки за роками навчання відповідно до класифікації техніко-тактичних дій і термінології;

- дано конкретні рекомендації щодо змісту техніко-тактичного матеріалу за принципом «від простого до складного».

Кількість годин за видами підготовки розподілялась (табл. 4) у відповідності з тим, що:

- для груп початкової підготовки (ПП) 50 % часу відводилося на загально-фізичну підготовку (ЗФП), а 5 % на спеціально-фізичну підготовку (СФП);

- базової підготовки (БП) 1, 2 р.н. по 35 % часу на ЗФП, 15 % – СФП;

- базової підготовки (БП) 3, 4 р.н. по 25 % часу на ЗФП, 20 % – СФП;

- спеціалізованої підготовки (СБП) 15 % часу на ЗФП, 25 % – СФП;

- підготовки до вищих досягнень (ПВД) 10 % часу на ЗФП, 25 % – СФП.

Співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками підготовки (%)

№ п/п	Вид підготовки	Групи				
		ПП	БП 1, 2 р.н.	БП 3, 4 р.н.	СБП	ПВД
1.	Загальна фізична	50	35	25	15	10
2.	Спеціальна фізична	5	15	20	25	25
3.	Техніко-тактична	30	30	30	30	30
4.	Інші види підготовки	15	20	25	30	35

Оскільки, основним завданням ШВСМ є підготовка учнів-спортсменів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національних збірних команд України, з олімпійських видів спорту (Положення про школу вищої спортивної майстерності, 2015), то нами вперше було внесено і виписано окремим розділом побудову навчально-тренувального процесу у ШВСМ, що включає зміст і структуру навчально-тренувальної роботи у групах спортивного удосконалення і групах вищої спортивної майстерності.

У додатках наводиться орієнтовний навчальний план за видами підготовки у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками підготовки; орієнтовний навчальний план по видах підготовки у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю. Вперше розроблені орієнтовні плани-графіки річного циклу підготовки для вихованців спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Також додатки містять: плани-конспекти теоретичних занять; матеріал щодо особливостей розминки і заключної частини навчально-тренувального заняття; тренувальні завдання для всіх років навчання; витяги з основних документів і нормативних актів що регламентують навчально-тренувальну роботу з вільної боротьби у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Проте, у чинній Програмі відсутній спортивно-оздоровчий етап, що має на меті залучення до занять фізичними вправами дітей та молоді для досягнення

фізичної досконалості, високого рівня працездатності і зміцнення здоров'я.

В свою чергу деякими фахівцями (Вороб'єв, 2009; Панков, & Гунько, 2008) і тренерами пропонується виділити окремо етап попередньої підготовки для дітей 8-9 років з відповідним цьому віку змістом навчально-тренувального процесу. Окрім того, для дітей 6-7 років можна створити підготовчо-оздоровчі групи з мінімальними параметрами обсягу та інтенсивності навантажень.

У подальшому удосконалити Програму можна за допомогою організації системи стимулів до підвищення масовості і зберігання контингенту учнів. Так, наприклад, якщо в умовах ранньої спеціалізації у спортивній боротьбі ввести дитячі і збільшити кількість юнацьких спортивних розрядів, запровадити кваліфікаційні технічні категорії та встановити між ними взаємозв'язок, то можна буде забезпечити створення сприятливого фізкультурно-спортивного клімату та сталого наповнення секцій.

**Висновки.** Основним документом, що регламентує навчально-тренувальний процес з вільної боротьби є навчальна програма. Проведений аналіз чинної програми та опитування фахівців і тренерів з боротьби, виявили, що з часу її розробки відбулись істотні зміни, що потребували нової редакції.

Нами була розроблена нова редакція програми, у якій представлені завдання для всіх груп багаторічного процесу спортивної підготовки, зміст навчального матеріалу з основних компонентів підготовки. Наведені рекомендації щодо розподілу часу по періодах, етапах і тижнях річних циклів навчання, кількість тренувальних занять,

модельні тижневі цикли для окремих етапів тренування, нормативні вимоги з відбору учнів до навчання та контролю за станом підготовки борців. На основі аналізу фізичної і технічної підготовленості учнів спортивних закладів України були удосконалені оціночні шкали із загальної та спеціальної фізичної підготовки для представників всіх вікових груп з вільної і жіночої боротьби.

Проте, виявлено, що у вільній боротьбі досі є невикористаний потенціал підвищення якості техніко-тактичної підготовки і масовості, який можна забезпечити за рахунок вдосконалення змісту, послідовності і методики техніко-тактичної підготовки та організації системи стимулів до підвищення масовості і зберігання контингенту учнів. Якщо в умовах ранньої спеціалізації у спортивній боротьбі ввести дитячі і збільшити число юнацьких спортивних розрядів, запровадити кваліфікаційні технічні категорії та встановити між ними взаємозв'язок, можна буде забезпечити

створення сприятливого фізкультурно-спортивного клімату та сталого наповнення секцій. Для мотивації освітньої діяльності в умовах ранньої спеціалізації необхідно ввести кваліфікаційні технічні категорії, починаючи з першого року базової технічної підготовки.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку** Навчальна програма з вільної боротьби для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю потребує подальшого осмислення й удосконалення у світлі сучасних вимог і більш активної участі в цьому процесі з боку Асоціації спортивної боротьби України.

**Конфлікт інтересів.** Автори відзначають, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

**Джерела фінансування.** Ця стаття не отримала фінансової підтримки від державної, громадської або комерційної організації.

#### **СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ**

- Андрійцев, В. О. (2016). *Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту)*. Київ, Україна.
- Латишев, С. В., & Шандригось В. І. (2011). *Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю*. Київ.
- Воробьев, В. А. (2009). Основные научно-методические направления модернизации многолетней подготовки юных борцов. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 10 (56)*, 18-21.
- Куроченко, І. О. (2004). *Фізична культура і спорт: інформаційно-методичний довідник з питань фізичної культури і спорту*. Київ.
- Латышев, Н., Шандригось, В., & Мозолюк, О. (2016). Анализ выступлений и прогноз на предстоящие соревнования сборной команды Украины по вольной борьбе. *Молода спортивна наука України, Т. 1*, 102-107.
- Латышев, С. В. (2013). *Система индивидуализации подготовки в вольной борьбе: монография*, Донецк.
- Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». (2015).
- Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.07.2015 № 2581 «Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності». (2015).
- Несторова, А. (2008). Правові аспекти розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я, 1*, 100–103.

- Никитушкин, В. Г. (1992). Формирование программно-нормативного обеспечения спортивных школ по олимпийским видам спорта. *Теория и практика физической культуры*, 10, 35.
- Олійник, М. О. & Скрипник, А. П. (1998). *Правові основи організації та управління фізичною культурою, спортом і туризмом в Україні : навчальний посібник*, Харків.
- Панков, В. А. & Гунько, И. Н. (2008). К вопросу организации тренировочного процесса на этапах начальной подготовки в спортивной борьбе. *Вестник спортивной науки*, 4, 36-39.
- Паршиков, А. Т. (2005). Правовые аспекты развития детско-юношеского и студенческого спорта в Российской Федерации. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*, 3, 13-14.
- Первачук, Р. В. (2016). *Удосконалення фізичної підготовки кваліфікованих борців вільного стилю з використанням спрямованого впливу на системи енергозабезпечення. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту)*. Львів, Україна.
- Постанова Кабінету Міністрів України від 05.11.2015 року № 993 «Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» (із змінами і доповненнями). (2015).
- Шандригось, В. І. (2013). Еволюція правил змагань зі спортивної боротьби (огляд літератури). *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*, Т. I, Вип. 107, 347-351.
- Шандригось, В., Первачук, Р., Яременко, В., & Латишев, М. (2017). Удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. *Молода спортивна наука України*, 21, 40-41.
- Шкрєбтій, Ю. (2005). Організаційне і програмно-нормативне забезпечення олімпійської підготовки. *Молода спортивна наука України*, Т. 3, 177-186.
- Яременко, В. В. (2014). *Формування техніки атаквальних рухових дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вихов. та спорту)*. Дніпропетровськ, Україна.

Стаття надійшла до редакції: 15.02.2020 р.

Опубліковано: 27.02.2020 р.

**Аннотация. Шандригось В. И., Яременко В. В., Латышев Н. В., Первачук Р. В. К вопросу совершенствования программно-методического обеспечения в вольной борьбе. Цель:** проанализировать учебную программу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и специализированных учебных заведений спортивного профиля по вольной борьбе и определить пути ее совершенствования. **Материал и методы.** Анализ литературных источников, анализ нормативных документов, анализ отчетных документов, опрос, методы математической статистики. **Результаты:** проанализировав действующую учебную программу и проведя опрос специалистов и тренеров по борьбе, было обнаружено, что с момента ее разработки состоялись существенные изменения, требующие новой редакции. Разработана новая программа, в которой представлены задания для всех групп многолетнего процесса спортивной подготовки, содержание учебного материала из основных компонентов подготовки. Приведены рекомендации по распределению времени по периодам, этапам и неделям годовых циклов обучения, количество тренировочных занятий, модельные недельные циклы для отдельных этапов тренировки, нормативные требования по отбору учащихся к обучению и контролю за состоянием подготовки борцов. На основе анализа физической и технической подготовленности учащихся спортивных заведений Украины были усовершенствованы оценочные шкалы по общей и специальной физической подготовке для представителей всех возрастных групп по вольной и женской борьбе. **Выводы.** Проведенный анализ действующей программы и опросы специалистов и тренеров

по боротьбе, обнаружили, что с момента ее разработки состоялись существенные изменения, требующие новой редакции. Разработана новая редакция программы, в которой представлены задания для всех групп многолетнего процесса спортивной подготовки, содержание учебного материала из основных компонентов подготовки. Выявлено, что в вольной борьбе до сих пор есть неиспользованный потенциал повышения качества технико-тактической подготовки и массовости, который можно обеспечить за счет совершенствования содержания, последовательности и методики технико-тактической подготовки и организации системы стимулов к повышению массовости и сохранению контингента учащихся.

**Ключевые слова:** вольная борьба, учебная программа, детско-юношеские спортивные школы, нормативно-правовые документы, учебно-тренировочный процесс, этапы подготовки.

**Abstract.** *Shandrygos', V., Yaremenko, V., Latyshev, N., Pervachuk, R. Towards the improvement of freestyle wrestling software. Purpose: to analyze the training program for the DUSSh, SDUShOR, ShVSM, and specialized educational institutions sports profile of freestyle wrestling and to identify ways to improve it. Material and methods.* Analysis of literary sources, analysis of regulatory documents, analysis of reporting documents, surveys, methods of mathematical statistics. **Results:** having analyzed the current curriculum and interviewed wrestling experts and trainers, it was found that since its development, there have been significant changes that required a new revision. A new version of the program has been developed that presents tasks for all groups of the multi-year process of sports training, content of training material from the main components of training. Recommendations are given regarding the allocation of time by periods, stages and weeks of annual training cycles, the number of training sessions, model weekly cycles for individual training stages, regulatory requirements for the selection of students for training and monitoring the status of training of fighters. On the basis of the analysis of physical and technical preparedness of students of sports establishments of Ukraine, the rating scales on general and special physical training for representatives of all age groups on free and women's wrestling were improved. **Conclusions.** The analysis of the current program and survey specialists and trainers of free wrestling found that since its development there have been significant changes requiring a new edition. Developed a new version of the program, which presents the tasks for all groups of years of sports training process, the content of teaching material on the core components of training. It is revealed that wrestling still has unused potential for improving quality of technical and tactical training and mass that can be achieved by improving the content, sequence and methodology of technical and tactical preparation and organization of the system of incentives to increase the mass and preservation of enrollment.

**Keywords:** freestyle wrestling, educational program, children's and youth sports schools, regulatory documents, training process, stages of preparation.

## References

- Andreytsev, V. A. (2016). *Udoskonalennia tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho stiliu na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky.* (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. ta sportu). Kyiv, Ukrai'na.
- Latyshev, S. V., & Shandrygos' V. I. (2011). *Vil'na borot'ba: choloviky, zhinky. Navchal'na programa dlja dytjacho-junac'kyh shkil olimpijs'kogo rezervu, shkil vyshhoi' sportyvnoi' majsernosti ta spetsializavonyh navchal'nyh zakladiv sportyvnoho profilju.* Kyiv.
- Vorob'ev, V. A. (2009). Osnovnye nauchno-metodycheskiye napravleniya modernyzatsyy mnoholetnei podhotovky yunykh bortsov. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta,* 10 (56), 18-21.
- Kurochenko, I. O. (2004). *Fizychna kultura i sport: informatsiino-metodychnyi dovidnyk z pytan fizychnoi kultury i sportu,* Kyiv.
- Latyshev, N, Shandrygos', V., & Mozoluk, O. (2016). *Analyz vystuplenyi i pronoz na*

predstoiashchye sorevnovaniya sbornoï komandy Ukrainy po volnoi borbe. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy, T. 1*, 102-107.

- Latyshev, S. V. (2013). *Systema yndvydualyzatsyy podhotovky v volnoi borbe: monohrafiya*, Donetsk.
- Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 17.01.2015 № 67 «Pro orhanizatsiiu navchalno-trenuvalnoi roboty dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil». (2015).
- Nakaz Ministerstva molodi ta sportu Ukrainy vid 17.07.2015 № 2581 «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro shkolu vyshchoï sportyvnoi maïsternosti». (2015).
- Nestorova, A. (2008). Pravovi aspekty rozvytku dytiacho-yunatskoho sportu v Ukraini. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 1*, 100-103.
- Nykytushkyn, V. H. (1992). Formyrovanye prohrammno-normatyvnoho obespecheniia sportyvnykh shkol po olymпыiskym vydam sporta. *Teoryia y praktyka fizycheskoï kultury, 10*, 35.
- Oliinyk, M. O. & Skrypnyk, A. P. (1998). *Pravovi osnovy orhanizatsii ta upravlinnia fizychnoiu kulturoiu, sportom i turyzmozom v Ukraini : navchalnyi posibnyk*, Kharkiv.
- Pankov, V. A. & Hunko, Y. N. (2008). K voprosu orhanyzatsyy trenyrovchnoho protsessa na etapakh nachalnoi podhotovky v sportyvnoi borbe. *Vestnyk sportyvnoi nauki, 4*, 36-39.
- Parshykov, A. T. (2005). Pravovye aspekty razvytyia detsko-yunosheskoho y studencheskoho sporta v Rossyiskoy Federatsyy. *Fizycheskaia kultura: vospytanye, obrazovanye, trenyrovka, 3*, 13-14.
- Pervachuk, R. V. (2016). *Udoskonalennia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh bortsiv vilnoho styliu z vykorystanniam spriamovanoho vplyvu na systemy enerhozabezpechennia. (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. ta sportu)*. Lviv, Ukraïna.
- Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 05.11.2015 roku № 993 «Pro zatverdzhennia Polozhennia pro dytiacho-yunatsku sportyvnu shkolu» (iz zminamy i dopovnenniamy). (2015).
- Shandrygos', V. I. (2013). Evoljucija pravyl zmagan' zi sportyvnoi' borot'by (ogljad literatury). *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universytetu imeni T. G. Shevchenka, T. 1*, Vyp. 107, 347-351.
- Shandrygos', V., Pervachuk, R., Yaremenko, V., & Latyshev, M. (2017). Udoskonalennia prohrammno-metodychnoho zabezpechennia z vilnoi borotby. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy, 21*, 40-41.
- Shkrebtiï, Yu. (2005). Orhanizatsiïne i prohrammno-normatyvne zabezpechennia olimpiïskoï pidhotovky. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy, T. 3*, 177-186.
- Yaremenko, V. V. (2014). *Formuvannia tekhniky atakovalnykh rukhovykh diï bortsiv vilnoho styliu na etapi poperednoi bazovoï pidhotovky. (Avtoref. dys. kand. nauk z fiz. vykhov. ta sportu)*. Dnipropetrovsk, Ukraïna.

#### **Відомості про авторів:**

**Шандригось Віктор Іванович:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту; Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка: вул. М. Кривоноса, м. Тернопіль, 246027, Україна.

**Шандригось Віктор Іванович:** кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент кафедры теории и методики олимпийского и профессионального спорта; Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка: ул. М. Кривоноса, 2, г. Тернополь, 46024, Украина.

**Victor Shandrygos:** PhD (Physical Education and Sport), associate professor of department of theory and methodology of Olympic and professional sport; Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University: st. M. Krivonosa, 2, Ternopol, 46024, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0002-1511-4559>

E-mail: shandrygos.v@gmail.com

**Яременко Володимир Васильович:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, інструктор-методист; Комунальний позашкільний навчальний заклад Київської обласної ради «Київська обласна комплексна дитячо-юнацька спортивна школа»: вул. Садова, 90, м. Ірпінь, Київської області, 08200, Україна.

**Яременко Владимир Васильевич:** кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, инструктор-методист; Коммунальное внешкольное учебное заведение Киевского областного совета «Киевская областная комплексная детско-юношеская спортивная школа»: ул. Садовая, 90, г. Ирпень, Киевской области, 08200, Украина.

**Volodymyr Yaremenko:** PhD (Physical Education and Sport), instructor-methodist; Community-based out-of-school educational institution of the Kiev Regional Council «Kiev Regional Integrated Children and Youth Sports School»: st. Sadovaya, 90, Irpin city, Kiev region, 08200, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-7496-0272>

E-mail: yaryykk79@gmail.com

**Латишев Микола Вікторович:** к.физ.вих., доцент; Київський університет Бориса Грінченка; вул. Маршала Тимошенка 13-б, м. Київ, 04212, Україна.

**Латишев Николай Викторович:** к.физ.восп., доцент; Киевский университет Бориса Гринченко: ул. Маршала Тимошенко 13-б, г. Киев, 04212, Украина.

**Mykola Latyshev:** Phd (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kiev University of Boris Grinchenko: st. Marshal Timoshenko 13-b, Kiev, 04212, Ukraine.

<https://orcid.org/0000-0001-9345-2759>

E-mail: nlatyshev.dn@gmail.com

**Первачук Ростислав Вікторович:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри атлетичних видів спорту; Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського: вул. Костюшка, м. Львів, 1179007, Україна.

**Первачук Ростислав Викторович:** кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель кафедры атлетических видов спорта; Львовский государственный университет физической культуры имени Ивана Боберского: ул. Костюшко, г. Львов, 11 79007, Украина.

**Rostislav Pervachuk:** Phd (Physical Education and Sport), Senior Lecturer at the Athletic Sports Department; Ivan Boberskyi State University of Physical Education: st. Kostyushka, 11, Lviv, 79007, Ukraine.

<http://orcid.org/0000-0002-8067-7825>

E-mail: r.pervachuk@gmail.com