

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

Capacity and Health: A Review with Historical Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public. Health* 2021. 18, 7201.

6. Bangsbo J, Iaia FM, Krstrup P. The yo-yo intermittent recovery test: a useful tool for evaluation of physical performance in intermittent sports. *Sports Med.* 2008;38(1):37– 51.

7. Bangsbo J. The physiology of soccer: with special reference to intense intermittent exercise. *Acta Physiol Scand Suppl.* 1994;619:1–155.

8. Bradley P, Sheldon W, Wooster B, Olsen P, Boanas P, Krstrup P. High-intensity running in English FA Premier League soccer matches. *J Sports Sci.* 2009;27(2):159–168.

9. Callahan M. J., Parr E. B., Hawley J. A., Camera D. M. Can high-intensity interval training promote skeletal muscle anabolism, *Sports Medicine*, vol. 51, no. 3, 2021. pp. 405–421.

10. Di Salvo V, Gregson W, Atkinson G, Tordoff P, Drust B. Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. *Int J Sports Med.* 2009;30(3):205–212.

Ярмощук О.О., канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент
Кравченко В.О., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТЬБІ

Анотація. У статті. на основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців вільної боротьби з'ясовано що існує сім варіантів стилів ведення поєдинку. Ці різні стилі ведення поєдинку вимагають від борця різних навичок, стратегій та підходів. Вибір конкретного стилю залежить від індивідуальних особливостей і природних здібностей спортсмена, а також вимог конкретного виду боротьби і конкурентного рівня

Ключові слова: боротьба, техніко-тактична підготовки, стилі.

Постановка проблеми. У останні роки в спортивній боротьбі спостерігається зростання інтенсивності рухових дій на килимі, збільшення контактності і підвищення швидкості виконання техніко-тактичних прийомів. Сучасний рівень вільної боротьби

вимагає від спортсменів високої фізичної, функціональної і техніко-тактичної підготовки.

Для подальшого розвитку спортивної майстерності важливим є чітке визначення загальної тенденції розвитку техніко-тактичної майстерності та вивчення найбільш успішних атакуючих дій, які використовуються борцями на змаганнях. Багато авторів приділяють увагу дослідженню та вдосконаленню ефективних техніко-тактичних дій у вільній боротьбі [2, 3-6].

Підвищення ефективності тренувального процесу в вільній боротьбі значною мірою залежить від поліпшення методики навчання техніко-тактичним діям. Проте відсутність загальної консенсусу щодо вибору та ефективності різних методів і методик навчання свідчить про те, що ця проблема досліджена недостатньо розкрито.

Ступінь розробки теми у науковій літературі. Згідно з визначенням Спортивного комітету України, вільна боротьба - олімпійський вид спорту, в якому обидва спортсмени мають за відведений час позиційно переграти один одного, використовуючи різні прийоми, включаючи активне використання ніг. Організація досліджень в цій галузі є актуальною і обґрунтовується практичною значущістю. Практичний досвід підготовки борців-вільників (А.В. Єганов, Ю.О. Юхно) та дослідження провідних спеціалістів (Т.Г. Данько, О.В. Коленков, Г.В. Коробейніков, С.В. Латишев) спрямовані на вивчення і модернізацію тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів. Проте питання вдосконалення фізичної підготовленості борців на початкових етапах залишається актуальним і вимагає подальшого глибокого дослідження.

Мета дослідження – охарактеризувати типові стилі ведення поєдинку борців з техніко-тактичної точки зору.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення високих міжнародних результатів у боротьбі, спортсмен повинен розвивати власний стиль, який визначається, перш за все, природними індивідуальними особливостями (здатками) спортсмена. Система індивідуальних здібностей у спортивній діяльності дозволяє борцеві сформувати власний стиль боротьби і

досягти високих результатів. Вибір стилю та відповідна структура підготовки борця обумовлені вимогами сучасної змагальної діяльності. Ці вимоги визначаються правилами і умовами проведення змагань, тенденціями розвитку боротьби і традиціями даної спортивної школи.

Борці з різним рівнем фізичних якостей можуть досягти однаково високих результатів, використовуючи свої сильні сторони і компенсуючи недоліки, формуючи свій власний стиль боротьби.

Для досягнення високих результатів у боротьбі важливо зрозуміти, що вибір стилю і відповідна підготовка спортсмена повинні відповідати вимогам змагальної діяльності і індивідуальним можливостям. Тренер повинен бути компетентним у розумінні цих вимог і вміти коректно підготувати борця до досягнення вищих результатів у його власному стилі боротьби.

На основі аналізу змагальної діяльності кращих борців світу і досвіду провідних фахівців вільної боротьби виділяють сім варіантів стилів ведення поєдинку:

1. Темповик на дистанції: Борець, який активно використовує швидкість і рухливість для контролю над відстанню між собою та супротивником. Він намагається зберігати відстань і швидко реагувати на можливості для атак.

2. Темповик у захваті: Цей стиль полягає в активному використанні захвату для контролю над супротивником. Борець намагається швидко переходити до захватів і використовувати їх для застосування технік.

3. Силовик: Борець, який покладається на свою силу і фізичну потужність для перемоги. Він намагається домінувати над суперником фізичною силою.

4. Ігровик: Цей стиль включає в себе використання різноманітних засобів, хитрощів та стратегій для здобуття переваги над супротивником.

5. Зав'язочник: Борець, який спеціалізується на боротьбі в партері і намагається отримати перевагу над супротивником в цій фазі поєдинку.

6. Високонадійний: Цей стиль включає в себе використання високих стрибків і рухів для обходу супротивника. Борець намагається домінувати в боротьбі в стійці за допомогою високих технік.

7. Рівнорозвинутий: Борець, який об'єднує різні аспекти боротьби і не спеціалізується на одному конкретному стилі. Він використовує різні техніки і підходи в залежності від ситуації.

Ці різні стилі ведення поєдинку вимагають від борця різних навичок, стратегій та підходів. Вибір конкретного стилю залежить від індивідуальних особливостей і природних здібностей спортсмена, а також вимог конкретного виду боротьби і конкурентного рівня.

Класифікація стилів протиборства спортсменів на основі аналізу змагальної діяльності може бути поділена на чотири групи, які визначаються за різними характеристиками:

Характеристики стилю темповик на дистанції:

- *Стійкість на дистанції:* Борці, які володіють цим стилем, зазвичай добре контролюють відстань між собою та супротивником. Вони активно використовують швидкість та рухливість для того, щоб уникнути захвату та проводити атаки.

Характеристики стилю в захваті:

- *Силовий стиль:* Борці цього стилю найбільше використовують фізичну силу та потужність для здійснення захватів і контролю за суперником.

- *Технічний стиль:* Вони намагаються використовувати технічні прийоми та комплекси для перемоги над супротивником у захваті.

2. *Характеристики стилю в боротьбі в стійці:*

- *Стиль високих технік:* Борці цього стилю спеціалізуються на високих техніках та високих стрибках для обходу супротивника.

- *Технічний стиль:* Вони використовують технічні прийоми та тактику, щоб перемогти супротивника у боротьбі в стійці.

3. *Характеристики загального стилю:*

- *Універсальний стиль:* Борці з універсальним стилем здатні використовувати різні підходи і тактику в залежності від

ситуації. Вони не обмежуються одним конкретним стилем і можуть адаптуватися до різних видів протистояння.

Ці характеристики допомагають класифікувати борців відповідно до їх стилю протиборства. Багато спортсменів володіють одним основним стилем, а також використовують додатковий стиль як доповнення. Однак тільки дуже талановиті борці можуть боротися в декількох стилях, залежно від стилю супротивника.

Основними параметрами за якими розрізняються стилі протиборства спортсменів є:

1. Антропометричні характеристики.

2. Характеристики фізичної підготовленості: сила, витривалість, кординаційні здібності, швидкісні здібності, гнучкість.

3. Характеристики техніко-тактичної підготовленості: переважаюча тактика, переважаючі технічні дії. Варіанти реалізації ТТД (поодинокі прийоми, складні атаки, обмані атаки, напрацьовані і імпровізовані прийоми).

4. Характеристики змагальної сутички: результативна оцінювана активність; кількість реальних атак за одиницю часу, наполегливість. Темп і ритм (особиста активність, не пов'язана безпосередньо з дією на суперника). Переважаючий напрям руху, надійність атаки та захисту, переважаюча дистанція ведення сутички, ступінь впливу на суперника.

Стиль боротьби, відомий як **«темповик на дистанції»**, має певні характеристики щодо антропометричних показників, фізичних якостей та техніко-тактичної підготовки:

1. Антропометричні характеристики:

- Зріст вище середнього.
- Довгий тулуб.
- Довгі руки і ноги.

2. Фізичні якості:

- Високий рівень спеціальної витривалості, що дозволяє витримувати високий темп боротьби протягом тривалого часу.
- Підвищені швидкісно-силові можливості.

3. Техніко-тактична підготовка:

- Основна тактика полягає у «вимотуванні» супротивника через потужні швунги та використання обманних та реальних атак.
- Часті атаки в напрямку до ніг супротивника.
- Використання переводів ривком і комбінацій цих прийомів, пов'язаних через швунг та обманні атаки.
- Зазвичай виконують багато реальних атак та діють в вищому темпі.
- Пересуваються по килиму переважно вперед, використовуючи потужні швунги і «обриви», і рухаються назад у випадку необхідності.
- Надійність атак вища в середній частині сутички.
- Надійність захисту середня, з покращенням в другій половині сутички.
- Протистояння ведеться на дальній і середній дистанції, яка відома як «дистанція швунга».

Спортсмени цього стилю боротьби зазвичай є досить агресивними та високотемповими борцями. Вони намагаються завоювати перевагу за рахунок потужних атак і ефективних захистів, а також володіють високою рухливістю на килимі. Більше досвіду та підготовки дозволяють їм краще впоратися зі супротивниками. Представниками цього стилю є Медведь А. (СРСР), Тедеев Е. (Україна), Стаднік А. (Україна).

Стиль боротьби, відомий як **«темповик у захваті»**, характеризується такими особливостями:

1. Антропометричні характеристики:
 - Зріст темповика в захваті зазвичай має середні показники.
 - Він має середні розміри тулуба, рук і ніг, тому в основному бореться в ближньому контакті.
2. Фізичні якості:
 - Вищий рівень спеціальної витривалості, зокрема, силової витривалості м'язів верхнього плечового поясу, що дозволяє виконувати потужні силові прийоми з великим опором.
3. Техніко-тактична підготовка:

- Тактика цього стилю спрямована на «вимотування» супротивника за допомогою сильних утримуючих прийомів, затягувань, коротких швунгів і використання обманних атак.

- Зазвичай виконує атаки на ближній дистанції з використанням захоплень голови та рук і подальшими переводами ривком або атаками до ніг.

- Темповики у захваті також можуть впроваджувати атаки відповіді, особливо після атак супротивника.

- Дія здійснюється через потужні затягування, захоплення голови та рук, швунги і інші силові дії.

Такі борці також характеризуються багатим арсеналом силових прийомів та атак на ближній дистанції. Вони намагаються витіснити та виштовхнути супротивника, долати опір та завдавати удари, використовуючи силові переваги. Надійність їхніх атак зазвичай зростає протягом сутички, особливо в другій половині. Тактика темповика в захваті полягає у зміцненні своєї позиції та належному використанні силових прийомів для перемоги над супротивником. Представники стилю Міндорашвілі Р.(Грузія), Паламарев А. (СРСР), Шийка А. (Німеччина)

Стиль боротьби, відомий як «силовик», характеризується такими особливостями:

1. Антропометричні характеристики:

- Зріст силовика зазвичай нижчий за середній.
- Має короткий тулуб, короткі руки і короткі ноги.

2. Фізичні якості:

- Вищий рівень розвитку сили, включаючи максимальну силу і силу швидкості. Вони можуть виконувати сильні силові прийоми і кидки.

- Зазвичай мають слабо розвинуту спеціальну витривалість.

3. Техніко-тактична підготовка:

- Силовики намагаються боротися на дистанції та уникати щільного контакту. Вони не вступають в «зав'язки» з великою кількістю обманних прийомів і атак супротивника.

- Основна тактика полягає в економії енергії, щоб її вистачило на весь бій. Силовики вдаються до атак на дистанції, в основному виконуючи атаки до ніг і кидки.

- В партері силовики ефективно виконують різні прийоми, такі як перевороти накатом, перевороти схрещуванням руки з головою (так звана «лампочка»), а також перекатний переворот (зворотний). Вони вибирають момент для атаки з точністю і великою силовою швидкістю.

Силовики борються обережно, ефективно витрачаючи свою енергію і використовуючи силові переваги в атаках і захисті. Тактика силовиків полягає в створенні міцної стійки, встановленні відстані для уникнення атак супротивника та використанні точних атак до ніг і кидків для перемоги. Їхні атаки, хоч і малочисленні, дуже надійні і сильні. Вони спеціалізуються на дистанційних техніках і економії енергії для досягнення успіху в сутичці Представниками даного стилю є: Таймазов Т. (Узбекистан), Гайдаров М. (Білорусь), Білокопитний В. (Україна).

Стиль боротьби «ігровик» характеризується такими особливостями:

1. Антропометричні характеристики:
 - Зріст ігровика зазвичай середній або вищий за середній.
 - Тулуб, руки і ноги мають середні розміри або трохи більші за середні.
2. Фізичні якості:
 - Найбільш розвинута координація і гнучкість.
 - Має високий рівень спеціальної витривалості.
 - Силові якості зазвичай розвинуті слабше.
3. Техніко-тактична підготовка:
 - Основна тактика полягає в обманних атаках і обманних рухах. Ігровики виконують безліч обманних атак перед реальною атакою, яку супротивнику важко передбачити через втому та розсіювання уваги.

- Вони можуть використовувати добре розвинену координацію для входу в щільний захват і виконання кидка після обману.

- Основні техніко-тактичні прийоми полягають у виконанні багатьох реальних атак на середній і дальній дистанції, в переміщенні вправо і вліво.

На змаганнях ігровики відзначаються високою кількістю атак та переміщуються відносно активно по килиму. Їхні атаки здійснюються на середній і дальній дистанції, і вони намагаються підвищити втому та розсіювання уваги супротивника за допомогою обманних атак. Це робить їхні атаки і захисти більш надійними, а також створює можливості для виконання реальних атак. Представниками стилю є Тігієв С. (Узбекистан), Картанов А.(Греція), Бентінідіс Е.(Греція).

Стиль боротьби відомий як «зав'язочник» має наступні особливості:

1. Антропометричні характеристики:

- Зріст зав'язочника зазвичай середній або вищий за середній.

- Тулуб, руки і ноги мають середні розміри або трохи більші за середні.

2. Фізичні якості:

- Найбільше розвинута координація і гнучкість.

- Є високий рівень силової витривалості багатьох м'язових груп.

3. Техніко-тактична підготовка:

- Основна тактика полягає в тому, щоб перейти з боротьби в стійці до боротьби у «зав'язках» (захопленнях) з суперником, в стандартних або нестандартних положеннях.

- Зав'язочники часто використовують захоплення ніг суперника або віддають свої ноги для захвату, а потім використовують технічні прийоми для «розгортання» цього положення та отримання переваги.

У змагальних сутичках зав'язочники відзначаються високою кількістю реальних атак, і вони не мають стійкого переміщення по килиму, тобто переміщуються вперед, назад, вправо і вліво приблизно однаково. Надійність їхніх атак висока, і надійність захисту є середньою. Вони ведуть протиборство на середній і

дальній дистанції та впливають на суперника лише до моменту захоплення.

Зав'язочки намагаються використовувати свої технічні прийоми для отримання переваги над супротивником, «зав'язуючи» його в захвати або розгортаючи такі захвати. Типовими представниками цього стилю боротьби є багато відомих борців, які використовують захоплення і технічні прийоми, щоб домінувати в сутичці, зокрема Терзієва К. (Болгарія), Чамсулвараєва Ч. (Азербайджан), Сміта Д. (США).

Стиль боротьби відомий як **«високонадійний борець»** має наступні особливості:

1. Антропометричні характеристики:

- Зріст високонадійного борця зазвичай середній, іноді трохи вищий за середній.

- Тулуб, руки і ноги також мають середні розміри.

2. Фізичні якості:

- Цей стиль характеризується високим рівнем розвитку сили, як максимальної, так і вибухової.

- Є силова і спеціальна витривалість на високому рівні.

3. Техніко-тактична підготовка:

- Тактика високонадійного борця полягає у відмінному захисті і виборі сприятливого моменту для атаки.

- Вони використовують як одиночні прийоми, так і комбінації, включаючи різноманітні атаки до ніг, переводи ривком та добре відпрацьовані атаки у відповідь.

- Високонадійні борці впевнено працюють у ситуаціях, коли захоплюють їхню ногу або в «клінчі» і борються до кінця, практично не втрачаючи балів.

У змагальних сутичках високонадійні борці проводять мало реальних атак, вони можуть бути малорухливими та стояти в центрі килиму, при цьому намагаються пригнічувати суперника і вести боротьбу вперед. Надійність їхніх атак середня, надійність захисту висока, а протиборство ведеться на середній дистанції. Вплив на суперника є незначним і спрямований на створення вигідної ситуації для атаки.

Зазвичай, високонадійні борці володіють високим рівнем технічної майстерності та вміють вибирати сприятливі моменти для ефективних атак та захисту. Вони володіють різними технічними прийомами та комбінаціями, що дозволяє їм боротися з різними супротивниками та ситуаціями на килимі. Представники стилю: Данько Т. (Україна), Федоришин В. (Україна), Мацунага Т. (Японія).

Стиль боротьби відомий як **«рівнорозвинутий борець»** має наступні особливості:

1. Антропометричні характеристики:

- Зріст рівнорозвинутого борця зазвичай середній або трохи вищий за середній.

- Тулуб, руки і ноги також мають середні розміри.

2. Фізичні якості:

- Фізичні якості цього стилю рівномірно розвинуті.
- Вище середнього розвинута спеціальна витривалість, але гнучкість може бути менше важливою.

3. Техніко-тактична підготовка:

- Тактика рівнорозвинутого борця полягає в нав'язуванні свого захвату і виконанні напрацьованого «коронного» прийому.

- Вони володіють стандартною та вище середньою технікою ведення поєдинку, яка вивчена до автоматизму.

У змагальних сутичках рівнорозвинуті борці проводять середню кількість реальних атак, зазвичай рухаються вперед і трохи вправо або вліво, при цьому намагаються пригнічувати суперника для нав'язування свого захвату. Надійність їхніх атак середня, а надійність захисту висока. Протиборство ведеться на середній дистанції, щоб нав'язати свій атакуючий захват.

Рівнорозвинуті борці мають вплив на суперника через постійне нав'язування свого захвату та напрацьовані атаки. Вони демонструють високу технічну майстерність і здатність виконувати свої «коронні» прийоми з впевненістю і виразністю. Типовими представниками цього стилю є борці як Давид Бічінашвілі, Руслан Мотрович, та Євген Хавілов.

Порівняльний аналіз характеристик борців і стилів противоборства на змаганнях різного рівня виявив кілька загальних закономірностей:

1. **Виразність стилю:** Стиль противоборства борця найбільш виразно проявляється в тих поєдинках, які він виграє, оскільки виграш вимагає здібності нав'язувати свій стиль боротьби супротивнику. У виграшних поєдинках борці зазвичай успішно нав'язують свій захват і техніку.

2. **Зав'язочники і сила:** Якщо борець не є високим на зріст і обирає стиль зав'язочника, то для забезпечення свого стилю противоборства він повинен мати дуже велику максимальну силу. Це необхідно, оскільки зав'язочники зазвичай використовують силу для контролю за ногами суперника та виконання різноманітних технічних прийомів.

3. **Рухливість і ігровики:** Усі ігровики дуже рухомі і переміщуються багато під час сутичок. Вони можуть багато рухатися по килиму, але їх вплив на супротивника, як правило, вважається слабким або не дуже сильним. Основною характеристикою їх фізичної підготовки є високий рівень розвитку спеціальної витривалості при роботі з незначними опорами.

4. **Переважає силовіки:** В кожній з вагових категорій переважає кількість силовіків. Силові характеристики зазвичай є найбільш тренованими серед усіх фізичних якостей, що зумовлює їхню успішність в боротьбі.

5. **Додатковий стиль:** Практично у всіх силовіків є другий додатковий стиль, а саме високонадійний. Це може бути важливою резервною стратегією у випадку, коли основний стиль не працює або суперник протистоїть нав'язанню основного захвату.

Ці закономірності відображають важливі аспекти в боротьбі, такі як техніка, фізична підготовка, рівень сили та рухливість, і можуть допомогти тренерам і борцям у вдосконаленні їхніх стратегій та підготовки для змагань.

Висновки. Виявлення та розвиток індивідуального стилю противоборства є однією з ключових функцій тренера. Тренер повинен допомогти борцю розкрити його потенціал і знайти стиль,

який найкраще підходить для його фізичних здібностей, характеру і особистості.

Ці закономірності відображають важливі аспекти в боротьбі, такі як техніка, фізична підготовка, рівень сили та рухливість, і можуть допомогти тренерам і борцям у вдосконаленні їхніх стратегій та підготовки для змагань.

Список використаних джерел

11. Булатов М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. К.: Олимпийская литература, 1996. 176с.

12. Козляков А. Силовая подготовленность борцов вольного стиля различной квалификации. Научнотеоретический журнал «Ученые записки», № 9/67. 2010. С. 43-46.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

14. Chaabene H., Negra Y., Bouguezzi R., Mkaouer B., Franchini E., Julio U., Hachana Y. Physical and Physiological Attributes of Wrestlers. Journal of Strength and Conditioning Research, Volume 31 - Issue 5, 2017. P.1411-1442

15. Chamishki D. Analiz na promenite na testovata bateriya po borba za podbor I otcenka v sportnite uchilishta, spisanie «Sport I nayka», Broi 1, 2. 2022. P. 50-58.

16. Cie I., Gierczuk D., Id J. S. Identification of success factors in elite wrestlers — An exploratory study. 2021. pp. 1–13. doi: 10.1371/journal.pone.0247565.

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»