ISSN 2221-1217

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВ'Я І СПОРТ. 2026. № 2(40). С. 80–90

PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH AND SPORTS. 2026. № 2(40). P. 80–90

УДК 796.81:796.015.12

DOI https://doi.org/10.32782/2221-1217-2026-2-11

ТЕХНОЛОГІЇ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ БОРЦІВ

Володимир ЯКОВЛЄВ[1],
аспірант,
https://orcid.org/0009-0001-1291-8009,
vova.yakovliev.94@gmail.com
Ніна ДОЛБИШЕВА[1],
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
https://orcid.org/0000-0002-7306-9194,
ninadolb@gmail.com

[1]Український державний університет науки і технологій
ННІ «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»

Анотація. У роботах багатьох науковців наголошується, що фізична підготовка є основою тренувального процесу та основним підґрунтям інших видів підготовки. Комплексний підхід у розвитку фізичних якостей є досить актуальним, але не досить дослідженим. Анкетування та досвід фахівців дають змогу визначити пріоритетні напрями дослідження у використанні засобів, методів фізичної підготовки, особливостей співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки, пріоритет у розвитку фізичних якостей, режими роботи м'язів, методи вдосконалення швидкісно-силових здібностей борців, пріоритетність у виборі контрольних нормативів для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовки.

Проведено теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз програмно-нормативних документів, педагогічне спостереження, соціологічне опитування, експертну оцінку, методи математичної статистики.

Результати. У соціологічному дослідженні взяв участь 21 тренер-викладач з боротьби, тренерський стаж яких становив від 5 до понад 20 років. Соціологічне дослідження здійснювалося шляхом опитування на платформі Google Forms. Питання в анкеті мали відкритий характер, окремі питання підлягали ранжируванню з метою проведення експертної оцінки. Ступінь узгодженості думок експертів здійснювали за показником коефіцієнта конкордації Кендалла, а їх значущості – за критерієм Пірсона (X^2).

Висновки. Згідно з опитуванням досвідчених тренерів з боротьби, підготовка спортсменів має комплексний та варіативний характер без єдиного стереотипного підходу. Фахівці вважають досліджувані фізичні якості рівнозначно важливими та взаємопов'язаними, віддаючи перевагу рівному співвідношенню загальної та спеціальної фізичної підготовки (50/50%). На етапі спеціалізованої базової підготовки пріоритетом є розвиток швидкісно-силових якостей у динамічному режимі. Основними методами на таких етапах визначено методи інтервальної роботи на килимі, повторно-серійний, максимальних зусиль та колового тренування, а найінформативнішими для оцінки рівня розвитку швидкісно-силових здібностей контрольні тести – «кидки партнера за 20 с, кіл-ть разів», «човниковий біг 4х9 м з манекеном, с» та «лазіння по канату 5 м, с».

Ключові слова: греко-римська боротьба, фізична підготовка, швидкісно-силові здібності, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки.

© Яковлєв В., Долбишева Н., 2026

TECHNOLOGIES FOR UTILIZING PHYSICAL CONDITIONING MEANS AND METHODS IN THE TRAINING PROCESS OF WRESTLERS

Volodymyr YAKOVLIEV[1],
Postgraduate Student,
https://orcid.org/0009-0001-1291-8009,
vova.yakovliev.94@gmail.com
Nina DOLBYSHEVA,
Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Professor,
https://orcid.org/0000-0002-7306-9194,
ninadolb@gmail.com

[1]Ukrainian State University of Science and Technology, Educational and Research Institute "Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sports"

Abstract. Many researchers emphasize that physical conditioning forms the foundation of the training process and serves as the basis for other types of training. A comprehensive approach to developing physical qualities is highly relevant yet remains insufficiently explored. Surveys and expert insights allow for the identification of priority research areas regarding the use of physical conditioning tools and methods; the balance between general and specialized physical conditioning during the preliminary and specialized basic training stages; priorities in developing physical qualities; muscle activity modes; methods for enhancing the speed-strength capabilities of wrestlers; and the selection of benchmark standards for assessing the level of specialized physical conditioning.

The study involved a theoretical analysis and synthesis of scientific and methodological literature, an analysis of regulatory program documents, pedagogical observation, a sociological survey, expert assessment, and mathematical statistical methods.

Results. Twenty-one wrestling coaches participated in the sociological study, with coaching experience ranging from 5 to over 20 years. The study was conducted via a survey on the Google Forms platform. The questionnaire included open-ended questions, while specific items required ranking to facilitate expert assessment. The degree of consensus among experts was determined using Kendall's coefficient of concordance, and the significance of the results was assessed using Pearson's chi-squared test (χ^2).

Conclusions. A survey of experienced wrestling coaches reveals that athlete training is multifaceted and varied, eschewing any single, formulaic approach. Experts regard the physical qualities under study as equally important and interconnected, favoring a 50/50 balance between general and specialized physical conditioning. During the specialized basic training stage, the priority is the development of speed-strength qualities through dynamic action. Key training methods identified for these stages include interval work on the mat, the repetition-series method, maximal effort training, and circuit training; the most informative control tests for assessing speed-strength capabilities are "partner throws in 20 seconds (number of repetitions)", "4x9m shuttle run with a dummy (seconds)", and "5 m rope climb (seconds)".

Key words: greco-roman wrestling, physical conditioning, speed-strength capabilities, preliminary basic training stage, specialized basic training stage.

Постановка проблеми. Греко-римська боротьба належить до видів спорту, де фізична підготовка виступає фундаментальною основою високих спортивних результатів [4; 24]. Структура та критерії оцінювання процесу фізичної підготовки диференціюються відповідно до завдань кожного конкретного етапу спортивного вдосконалення. Фахівці наголошують, що передумовою створення міцного спеціального фундаменту, який буде запорукою ефективного виконання значних тренувальних обсягів, є фізична підготовка спортсмена [25]. У цьому аспекті фізична підготовленість розглядається і як основа майбутньої спеціалізації та високих спортивних результатів на різних етапах спортивної підготовки [9; 10; 19; 20].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці наголошують, що розвиток та вдосконалення фізичних якостей спортсменів на різних етапах спортивної підготовки є основним завданням тренувального процесу [1; 5; 6]. Фізична підготовка – це той вид підготовки, який є необхідною базою для всіх видів підготовки – технічної, тактичної та психологічної та який нерозривно пов'язаний з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму

спортсмена [14; 17; 22]. Деякі фахівці віддають перевагу коловому методу тренування [7; 11; 12; 21; 23], інші підкреслюють, що необхідно використання широкого комплексу засобів та методів та комплексного підходу [9; 13]. Водночас, незважаючи на використання широкого спектра засобів та методів, є протиріччя між питаннями підвищення рівня фізичної підготовленості борців та відсутністю сучасних актуальних засобів та методів, які використовуються в тренувальному процесі [3; 10; 13]. Науковці зазначають, що ефективне управління спортивною підготовкою нерозривно пов'язане з успішністю у змагальній діяльності та функціональними можливостями організму [2; 15; 16]. Фахівці вважають, що, незважаючи на великий вибір методів та засобів тренувань, не досить даних щодо впливу функціонального тренінгу на фізичні якості борців [18]. Безперечним є той факт, що напрями подальшого вдосконалення фізичної підготовки спортсменів безпосередньо пов'язані з удосконаленням питань теорії і методики управління тренувальним процесом борців [8].

Метою дослідження є визначення ефективних засобів та методів вдосконалення швидкісно-силових здібностей борців греко-римського стилю віком 15–16 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз програмно-нормативних документів, педагогічне спостереження, соціологічне опитування, експертна оцінка, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Соціологічне дослідження здійснювалося за допомогою опитування на платформі Google Forms. Питання в анкеті мали відкритий характер, окремі питання підлягали ранжируванню з метою проведення експертної оцінки. Ступінь узгодженості думок експертів здійснювали за показником коефіцієнта конкордації Кендалла, а їх значущості – за критерієм Пірсона (X^2). У соціологічному опитуванні взяв участь 21 тренер-викладач з боротьби, які мали стаж тренерської діяльності від 5 років і понад 20 років. З них 42,9% мали тренерський стаж до 5 років, стаж 5–10 років – 19,0% фахівців; 10–15 років та більше 20 років – 14,3% та 16–20 років – 9,5% респондентів. Аналіз відповідей на запитання щодо тренерської категорії засвідчив, що частки респондентів із першою категорією, званням «Заслужений тренер України» та тих, хто не має категорії, виявилися однаковими і становили по 23,8%, вищу категорію мають 19,0%, 9,5% – другу тренерську категорію. Частка респондентів, які брали участь у соціологічному опитуванні, мали звання доктора філософії та кандидата наук з фізичного виховання та спорту (68,8%), наукове звання професора (25%) або доцента (12,5%) (рис. 1).

Встановлено, що тренери працюють з різними віковими групами на різних етапах підготовки. Так, з борцями в групах на етапі початкової підготовки (вікова група 10–12 років) працює 38,1% тренерів, у групах попередньої базової підготовки (вікова категорія борців 12–15 років) – 47,6% тренерів, зі спортсменами в групах спеціалізованої базової підготовки (борці віком 16–18 років) – 19,0% тренерів, а в групах підготовки до вищих досягнень (борці віком від 18 років і старше) – 57,1%.

Респонденти зазначили, що співвідношення у плануванні загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) на етапі попередньої базової та спеціалізованої базової має свої відмінності. На етапі попередньої базової

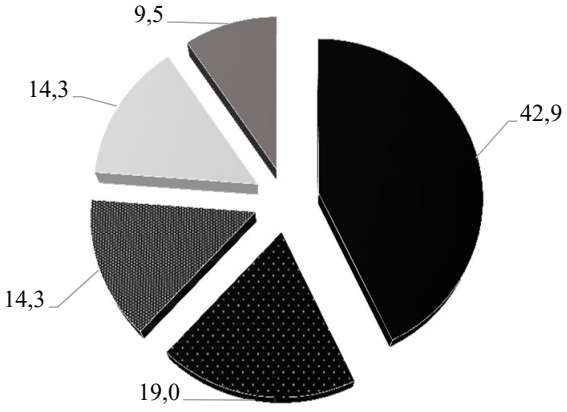


Рис. 1. Віковий стаж роботи тренерів з боротьби (%)

Примітка: – до 5 років; – 5-10 років; – 10-15 років – 16-20 років; – більше 20 років.

підготовки 47,6% тренерів віддають перевагу плануванню 50% (ЗФП) / 50% (СФП), 38,1% тренерів – співвідношенню 30% (ЗФП) / 70% (СФП) та лише 14,3% тренерів – 70% (ЗФП) / 30% (СФП). Натомість на етапі спеціалізованої базової підготовки 34,7% тренерів надають перевагу плануванню 30% (ЗФП) / 70% (СФП), 45,4% тренерів – 50% (ЗФП) / 50% (СФП) та 19,9% тренерів – 70% (ЗФП) / 30% (СФП) (рис. 2).

З метою визначення пріоритетності розвитку фізичних якостей було запропоновано ранжирування їх значущості за кількістю балів від 1 до 8, де найбільш значущим є 8 балів відповідно до етапів попередньої та спеціалізованої базової підготовки.

Проведений експертний аналіз за результатами ранжирування свідчить про пріоритетність розвитку фізичних якостей на етапах попередньої та спеціалізованої базової підготовки (табл. 1). Отримані результати вказують, що на етапі попередньої базової підготовки до першого-третього рангових місць увійшли координаційні, силові якості та гнучкість. На етапі спеціалізованої базової підготовки результати є дуже щільними, що свідчить про пріоритетність практично всіх фізичних якостей, за винятком гнучкості. Отримані результати можуть вказувати, по-перше, на відсутність єдиного підходу до пріоритету розвитку фізичних здібностей, по-друге, на комплексний підхід тренерів до розвитку фізичних здібностей у складнику фізичної підготовки борців. У дописі експерти зазначили, що на етапі попередньої базової підготовки в процесі змагальної діяльності здебільшого на результат впливає технічне виконання захватів та кидків. Натомість на етапі спеціалізованої базової підготовки реалізація техніко-тактичних прийомів у процесі змагальної діяльності залежить від прояву фізичних здібностей, зокрема швидкості, швидкісно-силових здібностей та спритності. Окремі тренери вказали, що на етапі попередньої базової підготовки необхідно робити акцент на розвиток силових здібностей як складника швидкісно-силових, які на етапі спеціалізованої базової підготовки є в пріоритеті.

За результатами коефіцієнта конкордації та критерія Пірсона визначився слабкий рівень

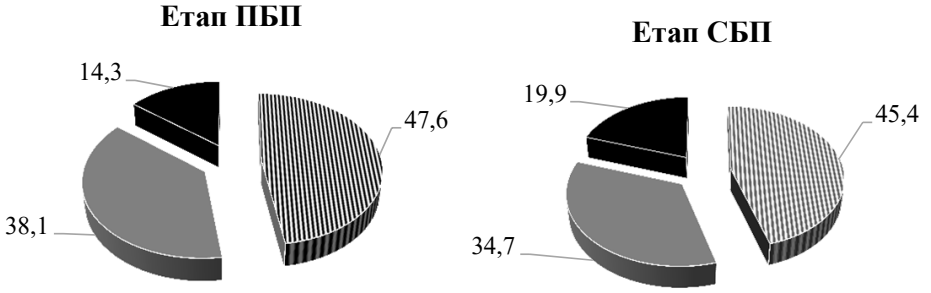


Рис. 2. Результати опитування тренерів з планування співвідношення загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) на етапах попередньої базової (ПБП) та спеціалізованої базової підготовки (СБП) (%):

Примітка: – планування 70% ЗФП / 30% СФП; – планування 50% ЗФП / 50% СФП; – планування 30% ЗФП / 70% СФП

Таблиця 1

Пріоритетність розвитку фізичних якостей борців (n=21)

Фізична якість	Статистичні показники			
	Σ	Ранг	Σ	Ранг
	Етап ПБП		Етап СБП	
швидкісно-силові	91	7	135	1-2
координаційні	127	1	108	4-6
спритність	112	3-4	93	3
витривалість	105	5	108	4-6
швидкісні	97	6	135	1-2
гнучкість	112	3-4	77	7
силові якості	115	2	108	4-6
Значущість коефіцієнта конкордації	W =0,22		W =0,29	
Критерій Пірсона	X^2=28,98		X^2=36,54	

узгодженості думок тренерів у разі статистичної значущості $p<0,05$.

Аналіз правил змагань та змагальної діяльності борців греко-римського стилю дозволив встановити, що виконання кидків та захватів здійснюється вище поясу при реалізації швидкісно-силових та силових здібностей. Нами було визначено пріоритетність вибору режиму роботи м'язів у процесі розвитку щвидкісно-силових та силових здібностей. Так, 61,9% тренерів вибирають динамічний режим роботи, 42,9% тренерів – стато-динамічний режим, який дозволяє підвишити швидкісно-силову витривалість та 9,5% – ізометричний режим. У дописі вони зазначили, що ізометричний режим роботи використовують для вдосконалення силової статичної витривалості, що впливає на технічне виконання захвату та їх утримання (рис. 3).

У навчально-науковій літературі [4; 5; 13; 15; 20] у процесі розвитку швидкісно-силових здібностей використовуються різні методи, які спрямовані на розвиток швидкісних, силових та швидкісно-силових здібностей. У результаті соціологічного опитування було встановлено, що на етапі попередньої базової підготовки метод інтервальної роботи на килимі посідає перше місце за рангом, повторно-серійний – друге місце, а метод колового тренування – третє місце. Інші результати ми отримали щодо використання методів розвитку швидкісно-силових здібностей на етапі спеціалізованої базової підготовки. Так, перше рангове місце посідає використання повторно-серійного методу, друге – метод максимальних зусиль, третє – метод колового тренування. У дописі окремі експерти зазначили, що на етапі попередньої базової підготовки розвиток швидкісно-силових здібностей повинен здійснюватися паралельно з удосконаленням технічної майстерності борця, саме тому в пріоритеті використовується метод інтервальної роботи на килимі, а також повторно-серійний метод з виконанням різновидів кидків з урахуванням інтервалів відпочинку. На етапі спеціалізованої базової підготовки метод максимальних зусиль отримав другу рангову позицію практично на рівні з повторно-серійним методом, це можна пояснити тим, що в окремих випадках вони мають схожість у плануванні фізичного навантаження.

За результатами коефіцієнта конкордації та критерія Пірсона визначився помірний рівень статистичної узгодженості думок тренерів при $p<0,001$.

Контроль є невід'ємною складовою частиною у системі підготовки борців, це пов'язано з тим, що допомагає тренерам на основі його аналізу здійснити корекцію тренувального процесу. В Навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з греко-римської боротьби (2011) наведені контрольні тести, які дозволяють оцінити рівень фізичної підготовленості. Однак спостереження та бесіди з тренерським складом дозволили встановити, що вони додатково використовують тести, які не прописані в програмі. З огляду на вищезазначене для визначення пріоритетності за експертною оцінкою було запропоновано широкий блок контрольних тестів з визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей (табл. 3, 4).

Результати експертів щодо питань інформативності тестів для оцінки рівня

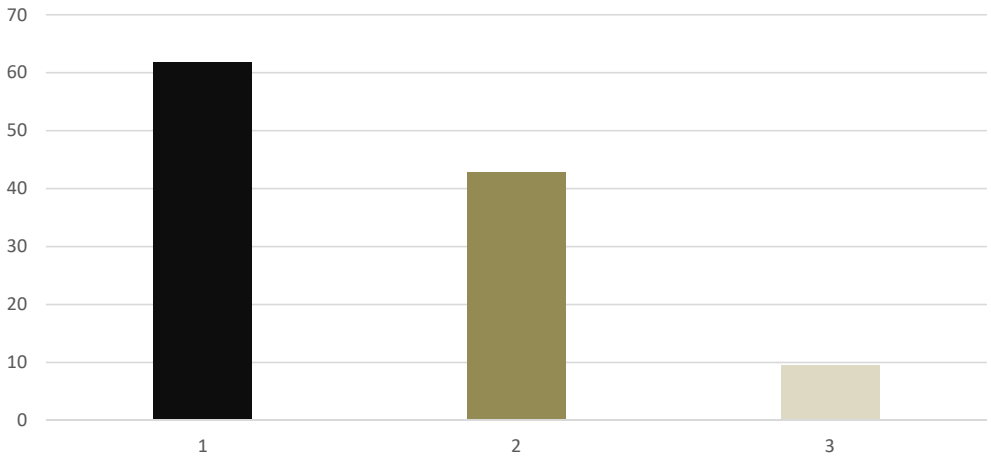


Рис. 3. Пріоритетність вибору режимів роботи м'язів борців у процесі розвитку швидкісно-силових здібностей (%)

Примітка: – динамічний режим; – стато-динамічний режим; – ізометричний режим

Таблиця 2

Пріоритетність використання методів для вдосконалення швидкісно-силових здібностей борців (n=21)

Методи фізичної підготовки	Статистичні показники			
	Σ	Ранг	Σ	Ранг
	Етап ПБП		Етап СБП	
Метод повторних зусиль	76	7	81	6
Метод максимальних зусиль	88	5–6	118	2
Інтервальна робота на килимі	111	1	96	4–5
Повторно-серійний метод	108	2	119	1
Ігровий	98	4	72	8
Метод динамічних зусиль	88	5–6	96	4–5
Метод колового тренування	103	3	101	3
Інтервальний	69	8	80	7
Значущість коефіцієнта конкордації	W =0,39		W =0,37	
Критерій Пірсона	X^2=49,14		X^2=46,62	

Таблиця 3

Інформативність тестів для оцінки рівня швидкісно-силових здібностей борців на етапі попередньої базової підготовки (n=21)

Контрольний тест	Статистичні показник		
	$\bar{X}$	Σ	Ранг
Лазіння по канату 5 м на швидкість, с	6,20	110	3
Кидки партнера 20 с, кіл-ть разів	5,94	120	1
Бьорпі 30 с, кіл-ть разів	5,87	99	4
Стрибки на скакалці 60 с, кіл-ть разів	5,66	78	10
Кидки медболу, см	5,37	86	7
Човниковий біг 4х9м з манекеном з кидками манекена в кінцевих точках, с	5,35	112	2
Стрибки вверх з місця, см	5,13	81	9
Біг 60/100 м, с	5,12	82	8
Жим штанги лежачи 20/30/60 с, кіл-ть разів	4,94	92	5
Потрійний з місця, см	4,77	69	13
Піднімання-опускання тулуба з положення лежачи 20/30/60 с, кіл-ть разів	4,73	90	6
Стрибки кенгуру, кіл-ть разів	4,70	76	12
Стрибки в довжину з місця, см	4,47	77	11
Значущість коефіцієнта конкордації	W=0,23		
Критерій Пірсона	X^2=57,13		

швидкісно-силових здібностей борців на етапі попередньої базової підготовки наведені в таблиці 3, які свідчать про помірний рівень узгодженості думок тренерів, водночас статистично значуща при $p< 0,001$.

Найвищий бал набрали тести «лазіння по канату 5 м на швидкість, с», «кидки партнера 20 с, кіл-ть разів» та «бьорпі 30 с, кіл-ть разів». Меншу кількість балів набрали тести «стрибки на скакалці 60 с, кіл-ть разів», «кидки медболу, см» та «човниковий біг 4х9м з манекеном з кидками манекена в кінцевих точках, с».

Зовсім неінформативними, на думку тренерів, є тести «піднімання-опускання тулуба з положення лежачи 20/30/60 с, кіл-ть разів», «стрибки кенгуру, кіл-ть разів» та «стрибки в довжину з місця, см». Однак, відповідно до рангового місця, більш інформативними виступають специфічні тести, зокрема, «кидки партнера 20 с, кіл-ть разів» – перше рангове місце, «човниковий біг 4х9м з манекеном з кидками манекена в кінцевих точках, с» – друге рангове місце та «лазіння по канату 5 м на швидкість, с» – третє рангове місце та «бьорпі 30 с, кіл-ть разів» – четверте рангове місце. На етапі спеціалізованої базової підготовки найбільш інформативними для оцінки рівня швидкісно-силових здібностей борців тренери також вважають специфічні контрольні тести «кидки партнера 20 с, кількість разів», «човниковий біг 4х9 м з манекеном з кидками манекена в кінцевих точках, с», «лазіння по канату 5 м на швидкість, с», що

Таблиця 4

Інформативність тестів для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості борців на етапі спеціалізованої базової підготовки

Контрольний тест	Статистичні показники		
	$\bar{X}$	Σ	Ранг
Кидки партнера 20 с, кіл-ть разів	6,1	117	1
Човниковий біг 4х9 м з манекеном з кидками манекена в кінцевих точках, с	5,6	102	2-3
Лазіння по канату на швидкість	5,6	102	2-3
Біг 800 м, с	5,35	96	6
Кидок медболу, см	5,31	101	4
Бьорпі 30 с, кіл-ть разів	5,1	98	5
Потрійний з місця, см	4,77	86	7
Стрибок у довжину з місця, см	4,70	81	8
Значущість коефіцієнта конкордації	W=0,18		
Критерій Пірсона	X^2=26,46		

підтверджується і експертною оцінкою відповідно до рангів (табл. 4). Значущість коефіцієнта конкордації та критерій Пірсона свідчать про низький рівень узгодженості думок тренерів при статистичній достовірності p<0,001.

У процесі розвитку швидкісно-силових здібностей, відповідно до специфіки виду спорту, використовуються різноманітні фізичні вправи [6; 13]. З огляду на думку провідних тренерів нами було запропоновано здійснити ранжирування засобів на розвиток швидкісно-силових здібностей за їх пріоритетністю, результати яких наведені в таблиці 5. Результати експертної оцінки пріоритетності засобів розвитку швидкісно-силових здібностей на різних етапах підготовки мають суттєві відмінності. Так, на етапі попередньої базової підготовки тренери в пріоритеті використовують вправи з борцівською гумою, тренувальні форми змагальних вправ та змагальні вправи. Такий підхід до пріоритетності засобів пояснюють тим, що саме на цьому етапі необхідно здійснювати комплексний підхід з розвитку швидкісно-силових якостей та вдосконалення технічної майстерності змагальних вправ. На етапі спеціалізованої базової підготовки тренери здебільшого для розвитку швидкісно-силових здібностей використовують змагальні вправи, які за рангом посіли перше місце, силові вправи з обтяженням 50–70% від максимального – друге рангове місце та вправи з використанням тренажерів та додаткового інвентарю. Такі результати можна пояснити тим, що здійснюється індивідуальний підхід до розвитку швидкісно-силових здібностей, оскільки на такий етап припадає їх сенситивний період.

Показники коефіцієнта конкордації та критерію Пірсона свідчать про слабкий рівень узгодженості думок тренерів при статистичній достовірності p< 0,05.

Понад 42,9% тренерів зазначили, що контроль з оцінки рівня розвитку швидкісно-силових

Таблиця 5

Пріоритетність засобів фізичної підготовки для вдосконалення швидкісно-силових якостей (n=21)

Засоби швидкісно-силової підготовки	ПБП		СБП	
	Σ	Ранг	Σ	Ранг
Силові вправи з обтяженням 50–70% від максимального	93	4	100	3
Вправи з використанням тренажерів та додаткового інвентарю	89	5	101	2
Різновиди човникового бігу	87	6	74	5
Бігові вправи з обтяженнями	77	7	77	4
Вправи з борцівською гумою	107	1	64	7
Тренувальні форми змагальних вправ	106	2	67	6
Змагальні вправи	103	3	117	1
Значущість коефіцієнта конкордації	W=0,11		W=0,13	
Критерій Пірсона	X^2=12,59		X^2=12,59	

здібностей на попередньому та спеціалізованому етапах підготовки борців з метою корекції тренувальних планів здійснюють наприкінці кожного етапу або мезоциклу, 33,3% тренерів такі тестування проводять двічі на рік, 14,3% тренерів – щомісяця і 9,5% тренерів – щотижня, однак у дописі зазначили, що в окремих випадках за необхідністю.

Висновки. Соціологічне опитування фахівців показало таке. Зі спортсменами-борцями працюють висококваліфіковані тренери із досить великим стажем роботи. Більшість фахівців віддають перевагу розподілу 50/50% у питанні співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки. Досліджувані фізичні якості сприймаються фахівцями як рівнозначно важливі та взаємопов'язані, що унеможливлює виокремлення одного домінуючого фактора. Встановлено, що тренери віддають перевагу розвитку швидкісно-силових якостей та використовують динамічний режим роботи м'язів. На етапі попередньої та спеціалізованої базової підготовки в процесі розвитку фізичних здібностей, зокрема швидкісно-силових здібностей, доцільним є використання методу повторних, максимальних зусиль, інтервальна робота на килимі та колове тренування. Досить інформативними для оцінки швидкісно-силових здібностей тренери вважають контрольні тести «лазіння по канату на швидкість 5 м, с», «кидки партнера 20 с, кіл-ть разів» та «човниковий біг 4х9 м з манекеном, с». Підсумовуючи результати дослідження, необхідно зазначити, що у практичній методиці підготовки спортсменів-борців відсутній єдиний стереотипний підхід, а тренувальний процес має комплексний і різнобічний характер.

Список використаних джерел

1. Адаменко О., Лук'янов П. Розвиток фізичних якостей боксерів методом колового тренування на етапі попередньої базової підготовки. Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Проблеми та перспективи розвитку сучасного спорту: актуальні проблеми теорії та практики».* Харків, 2023. С. 79–83.
2. Бережна А. В., Коробейнікова Л. Факторна структура психологічної готовності борців та борчинь високої кваліфікації. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. *Серія 15*, (3(175), 28–31. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).06.
3. Васецький Д., Долбишева Н. Науково-теоретичне обґрунтування вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2026. № 1. С. 135–147. https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-13.
4. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності / В. І. Шандригось та ін. Київ. 2019. 105 с.
5. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Вид. 2-е, пер. і доп. Київ : Освіта України, 2016. 464 с.
6. Вороний В. О. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю 16–17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки : дис. … доктора філософії зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Дніпро, 2020. 213 с.
7. Грінченко І. Б., Циганкова К. В. Використання методу колового тренування для підвищення показників фізичної підготовленості юних волейболістів групи базової підготовки. Матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Проблеми та перспективи розвитку сучасного спорту: актуальні проблеми теорії та практики».* Харків, 2023. С. 70–73.
8. Данько Г., Крупеня С., Данько Т. Оцінка техніко-тактичної діяльності борців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2026. *Серія 15*, (1(200), 62–67. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).11.
9. Данько Г., Крупеня С., Костюченко О. Методика розвитку спеціальної витривалості у борців вільного стилю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2026. *Серія 15*, (3(202), 65–72. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).13.
10. Данько Г., Лаврентьєв О., Данько Т., Крупеня С., Живолович С. Технології використання засобів фізичної підготовки борців вільного стилю у підлітковому віці. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.* 2024. *Серія 15*, (1(173), 54–60. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12.
11. Добринський В., Мудрик Ж., Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. 2016. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12755/1/Volodymyr%20 Dobrynskyi%2C%20Zhanna%20 Mudryk%2C%20Oksana%20Shcherbynska.pdf.
12. Долбишева Н., Васецький Д., Петрушкін Д. Метод колового тренування в системі підготовки спортсменів, які займаються боротьбою. Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції *«Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики»* (4 квітня 2025) ХДАФК, 2025. С. 20–23.
13. Долбишева Н. Г., Васецький Д., Кусовська О. С. Підвищення швидкісно-силових здібностей борців на основі використання колового тренування. Матеріали Х Всеукраїнської науково-практичної конференції «*Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми».* Київ : Унів. ім. Б. Гринченка. 2023. С. 237–242.

14. Коробейніков Г. В., Данько Т. Г., Коханевич А. І. Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*. 2022. № 2. С. 17–25.

15. Кошура А. В. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці : Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2021. 120 с.

16. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2012. Том 1. С. 124.

17. Лаврентьєв О., Сергієнко Ю., Антоненко С., Крупеня С., Бут О. Психологічна підготовка борців вільного стилю під час змагань. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. *Серія 15*, (9(169), 86–91. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18.

18. Міфтахутдінова Д., Воронкова Т. В., Лайчук А., Грановський Д. Вплив функціональної підготовки на вибухову силу борців греко-римського стилю. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. *Серія 15*, (4(190), 98–102. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).20.

19. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування. Київ : Перша друкарня, 2020. 704 с.

20. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література. 2018. 256 с.

21. Помещикова І., Чуча Н., Ширяєва І. Використання методу колового тренування у розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15–16 років. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2021. № 2182. С. 44–49.

22. Пономарьов В., Маліков М., Симонік А. В., Верітов О. Вплив занять атлетичною гімнастикою на швидкісно-силові здібності у юнаків 18–20 років, які займаються греко-римською боротьбою. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2025. *Серія 15*, (3(189), 142–147. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).25.

23. Собко І. М., Яковлєв В. В., Гулич О. Г. Особливості розвитку координаційної витривалості юних футболістів на основі застосування методу колового тренування. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія :* збірник статей XIII Міжнародної наукової конференції, 26–27 листопада 2020 р. Харків : Торунь. 2019. С. 204–209.

24. Ставрінов М. Г, Волошин В. М. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ : РНУК Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України, 2011. 60 с.

25. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків : «ОВС», 2007. С. 146–147.

References

1. Adamenko O., & Lukianov P. (2023). Rozvytok fizychnykh yakostei bokseriv metodom kolovoho trenuvannia na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Development of physical qualities of boxers using the circuit training method at the stage of preliminary basic training]. In *Materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoho sportu: aktualni problemy teoriia ta praktyky"*(pp. 79–83). Kharkiv. [in Ukrainian]

2. Berezhna A. V., & Korobeinikova L. (2024). Faktorna struktura psykholohichnoi hotovnosti bortsiv ta bortsyn vysokoi kvalifikatsii [Factor structure of psychological readiness of highly qualified wrestlers]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (3(175)), 28–31. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3(175).06. [in Ukrainian]

3. Vasetskyi D., & Dolbysheva N. (2026). Naukovo-teoretychne obhruntuvannya vdoskonalennya struktury ta zmistu fizychnoyi pidhotovky bortsiiv na etapi poperednyoyi bazovoyi pidhotovky [Scientific and theoretical justification for improving the structure and content of physical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovya*, 2026(1), 135–147. https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-13. [in Ukrainian]

4. Vilna borotba: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [Freestyle wrestling: Educational program for youth sports schools, specialized sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports mastery]. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. / Shandryhos V. I., Latyshev M. V., Rozhkov V. O., Kukharchuk O. V., & Yaremenko V. V. (2019). [in Ukrainian]

5. Volkov L. V. (2016). Teoriia i metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu [Theory and methodology of children and youth sports] (2nd ed.). Osvita Ukrainy. [in Ukrainian]

6. Voronyi V. O. (2020). Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv hreko-rymskoho styliu 16–17 rokiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Improvement of special physical fitness of Greco-Roman wrestlers aged 16–17 at the stage of specialized basic training] [Doctoral dissertation, Dnipro State Academy of Physical Culture and Sports]. Dnipro. [in Ukrainian]

7. Hrinchenko I. B., & Tsyhankova K. V. (2023). Vykorystannia metodu kolovoho trenuvannia dlia pidvyshchennia pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosty yunykh voleybolistiv hrupy bazovoi pidhotovky [Using the circuit training method to improve the physical fitness indicators of young volleyball players of the basic training group]. In *Materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoho sportu: aktualni problemy teoriia ta praktyky"* (pp. 70–73). Kharkiv. [in Ukrainian]

8. Danko H., Krupenia S., & Danko T. (2026). Otsinka tekhniko-taktychnoi diialnosti bortsiv [Assessment of technical and tactical activities of wrestlers]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific*

and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports), (1(200)), 62–67. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).11. [in Ukrainian]

9. Danko H., Krupenia S., & Kostiuchenko O. (2026). Metodyka rozvytku spetsialnoi vytryvalosti u bortsiv vilnoho styliu [Methods of developing special endurance in freestyle wrestlers]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (3(202)), 65–72. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.03(202).13. [in Ukrainian]

10. Danko H., Lavrentiev O., Danko T., Krupenia S., & Zhyvolovych S. (2024). Tekhnolohii vykorystannia zasobiv fizychnoi pidhotovky bortsiv vilnoho styliu u pidlitkovomu vitsi [Technologies for using freestyle wrestlers' physical training means in adolescence]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (1(173)), 54–60. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.1(173).12. [in Ukrainian]

11. Dobrynskyi V., Mudryk Zh., & Shcherbynska O. (2016). *Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostei yunykh dziudoistiv metodom kolovoho trenuvannia* [Development of speed and power qualities of young judokas by circuit training method]. Lesya Ukrainka Volyn National University. Retrieved from: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12755/1/Volodymyr%20Dobrynskyi%2C%20Zhanna%20Mudryk%2C%20Oksana%20Shcherbynska.pdf. [in Ukrainian]

12. Dolbysheva N. H., Vasetskyi D., & Kusovska O. S. (2023). Pidvyshchennia shvydkisno-sylovykh zdibnostei bortsiv na osnovi vykorystannia kolovoho trenuvannia [Improving the speed and strength abilities of wrestlers based on the use of circuit training]. In *Materialy X Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Fizychne vykhovannia, sport ta zdorov'ia liudyny: dosvid, problemy"* (pp. 237–242). Borys Grinchenko Kyiv University. [in Ukrainian]

13. Dolbysheva N., Vasetskyi D., & Petrushkin D. (2025). Metod kolovoho trenuvannya v systemi pidhotovky sportsmeniv, yaki zaymayut'sya borot'boyu [Circuit training method in the system of training athletes engaged in wrestling]. In *Problemy ta perspektyvni napryamy rozvytku suchasnoho sportu: aktual'ni pytannya teoriyi ta praktyky* [Problems and promising directions of development of modern sports: Current issues of theory and practice] (Abstracts of the All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, April 4, 2025, pp. 20–23). Kharkiv State Academy of Physical Culture. [in Ukrainian]

14. Korobeinikov H. V., Danko T. H., & Kokhanevych A. I. (2022). Funktsionalnyi stan kvalifikovanykh bortsiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [Functional state of qualified wrestlers at the stage of specialized basic training]. *Martial Arts*, (2), 17–25. [in Ukrainian]

15. Koshura A. V. (2021). *Teoriia i metodyka sportyvnykh trenuvan* [Theory and methodology of sports training]. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. [in Ukrainian]

16. Krutsevych T. Yu. (2012). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia* [Theory and methodology of physical education] (Vol. 1). Olimpiiska Literatura. [in Ukrainian]

17. Lavrentiev O., Serhiienko Yu., Antonenko S., Krupenia S., & But O. (2023). Psykholohichna pidhotovka bortsiv vilnoho styliu pid chas zmahań [Psychological preparation of freestyle wrestlers during competitions]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (9(169)), 86–91. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).18. [in Ukrainian]

18. Miftakhutdinova D., Voronkova T. V., Laichuk A., & Hranovskyi D. (2025). Vplyv funktsionalnoi pidhotovky na vybukhovu sylu bortsiv hreko-rymskoho styliu [Influence of functional preparation on explosive strength of Greco-Roman wrestlers]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (4(190)), 98–102. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).20. [in Ukrainian]

19. Platonov V. M. (2020). Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [Modern system of sports training]. Persha Drukarnia. [in Ukrainian]

20. Platonov V. M., & Bulatova M. M. (2018). *Fizychna pidhotovka sportsmena* [Physical training of the athlete]. Olimpiiska Literatura. [in Ukrainian]

21. Pomeshchykova I., Chucha N., & Shyriaieva I. (2021). Vykorystannia metodu kolovoho trenuvannia u rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostei basketbolistiv 15–16 rokiv [Application of the circuit training method in the development of speed and strength abilities of basketball players aged 15–16 years]. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*, (2(82)), 44–49. [in Ukrainian]

22. Ponomarov V., Malikov M., Symonik A. V., & Veritov O. (2025). Vplyv zaniat atletychnoiu himnastykou na shvydkisno-sylovi zdibnosti u yunakiv 18–20 rokiv, yaki zaymaiutsia hreko-rymskoyu borotboyu [Influence of athletic gymnastics on speed and strength abilities in young men aged 18–20 engaged in Greco-Roman wrestling]. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (3(189)), 142–147. https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03(189).25. [in Ukrainian]

23. Sobko I. M., Yakovlev V. V., & Hulych O. H. (2019). Osoblyvosti rozvytku koordynatsiinoi vytryvalosti yunykh futbolistiv na osnovi zastosuvannia metodu kolovoho trenuvannia [Features of development of coordination endurance of young football players based on circuit training method]. In *Tekhnolohii zberezhennia zdorov'ia, reabilitatsiia i fizychna terapiia: Zbirnyk statei XIII Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii* (pp. 204–209). Toruń. [in Ukrainian]

24. Stavrinov M. H., & Voloshyn V. M. (2011). *Hreko-rymska borotba: Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-yunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti*

ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu [Greco-Roman wrestling: Educational program for youth sports schools, specialized sports schools of the Olympic reserve, schools of higher sports mastery, and specialized athletic educational institutions]. RNUK of the Ministry of Family, Youth and Sports of Ukraine. [in Ukrainian]

25. Khudolii O. M. (2007). *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia* [General fundamentals of the theory and methodology of physical education]. OVS. [in Ukrainian]

Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 26.09.2026
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 05.10.2026
Дата публікації (оприлюднення) статті: 16.11.2026