

13. Тучак О. А., Романюк В. П., Коць М. О. Особливості взаємозв'язків координаційних здібностей із психічними процесами та властивостями в молодших школярів із затримкою психічного розвитку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4 (55). С. 196-200.

#### References

1. Ayunz L.R. Gymnastics. (Briefly about the main thing) Methodological materials for the theoretical preparation of students of the Faculty of Physical Education and Sports. Zhytomyr: View of ZhDU, 2008. 62 p.
2. Bey P. I. Health fundamentals in questions and answers. Grades 1-4: Guide Guide. The second edition, supplemented and revised. Ternopil: Educational book, Bogdan, 2011. С.12.
3. Bech I.D. Education of personality. Personal indicative approach: theoretical and methodological principles. K.: Lybid, 2003. Kn. 1. 278 p.
4. Belokopytova Z. A., Dyachuk A.M., Kozhevnikova L. K. Features of the development of coordination abilities and methods of their improvement among girls 10-13 years old who are engaged in rhythmic gymnastics. //Theory and methodology of physical education. Kharkiv, 2009. No. 1.S. 8-11.
5. Boyarchuk O.D. Gavreliuk O.D. Age anatomy and physiology: workshop. State. set. "Luhan.nats. un-t named after Taras Shevchenko." Starobilsk: Vid DZ "Taras Shevchenko," 2017. 252 p.
6. Gorbenko O.V., Lysenko A.O. Improvement of coordination abilities of young athletes at the stage of initial training in sports dancing//Slobozhansky scientific and sports bulletin. Kharkiv: HDAFK, 2020. Issue # 2 (76). С.104-118
7. Kozetov I.I. Education of agility and coordination abilities in primary school children. Physical education at school. Kyiv, 2008. No. 1.S. 10-14.
8. Krutsevich T.Yu., Marchenko O.Yu. Conceptual principles of gender approach in physical education of schoolchildren. Sports Bulletin of the Dnieper. 2019. № 2. P. 104-114.
9. Lyakh T. O., Lyakh M.V. Views of prominent educators of the past on physical education of children and their relationship with modernity. Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University/Chernihiv. state ped. un-t named after T. G. Shevchenko. Chernihiv, 2017. No. 147. vol. 2. P. 72-75.
10. Moroz F.V., Gavrishko S.G. State and development of physical education of children of preschool and school age//Origins of pedagogical skills: Sat. scientific works / Poltav. national ped. un-t named after V. G. Korolenko; goal. Ed. m. I. Stepanenko. Poltava, 2016. No. 18. P. 228-234.
11. Moskalenko N., Torbaniuk G. Innovative approaches to involving schoolchildren and students in motor activities//Sports Bulletin of the Dnieper. 2019. № 2. P. 115-121.
12. Tomenko O.A. The level of motor activity of schoolchildren and ways to increase it in the conditions of a secondary school. Slobozhansky scientific and sports bulletin. 2013, №3. С.9-23.
13. Tuchak O. A., Romanyuk V. P., Kotz M. O. Features of the relationships of coordination abilities with mental processes and properties in younger students with a delay in mental development. Physical education, sports and health culture in modern society. 2015. № 4 (55). P. 196-200.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).15

УДК: 796.8

**Данько Г.В.**

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
Лаврентьєв О.М.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет,*

*Данько Т.Г.  
завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки, Національної академії СБУ, м. Київ  
Крупеня С.В.*

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я Державний податковий університет,  
Живолович С.А.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я  
Державний податковий університет, Ірпінь*

#### ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

У даній статті розглядаються питання, щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять з дітьми за спеціальністю вільна боротьба. Проаналізовано й узагальнено практичний досвід тренерів навчально-спортивного комплексу державного податкового університету за напрямом вільна боротьба. Дослідження проводилось на протязі 10 тижнів (серпень-жовтень 2022 року). Досліджені прийняло участь (n=18) дітей віком 8-11 років. Де вони розподілились наступним чином (n=12) хлопців та (n=6) дівчат. Для визначення інтересу та мотиву до занять спортом було проведено анкетування та проведений експеримент за наступними вправами для: розвитку координаційних рухів «Три перекиди вперед»; контролю силової витривалості «Статична силова витривалість» м'язів плечового поясу; визначення рухової реакції «Хват падаючої гімнастичної палиці»; визначення рухливості у

суглобах хребетного стовпа; визначення витривалості (контроль аеробних можливостей) «9-хвилина ходьба» тест Купера. За підсумками проведеного анкетування висвітлено реальні шляхи розв'язування проблем щодо направлення підлітків до активних занять з боротьби та окреслено актуальні аспекти вдосконалення занять з фізичної культури і спорту. Експериментально доведено, що запропонована методика на початковому етапі підготовки були присутні позитивні зрушення.

**Ключові слова:** вільна боротьба, тренувальна діяльність, фізична підготовленість, мотивації, фізичні якості.

**Danko Grigory, Lavrentiev Oleksandr, Danko Taras, Krupenya Svitlana, Zhyvollovych Svitlana, «Pedagogical literacy forms the sports skills of young freestyle athletes».** Children's and youth sports is a sports direction that ensures the involvement of children in a certain type of sport from children's sports in order to carry out their sports specialization and ensure the conditions for the transition to reserve sports. The formation of sports motivation in youth athletes is carried out through the creation of a complex of pedagogical conditions for the emergence, functioning, development and stabilization of favorable relations to the goal of sports, sports success, one's capabilities, training and competitive activities, the team and the coach.

This article deals with issues related to the organization and conduct of educational and training classes with children in the specialty of freestyle wrestling. The practical experience of trainers of the educational and sports complex of the state tax university in the direction of freestyle wrestling was analyzed and summarized. The study was conducted over 10 weeks (August-October 2022). Children aged 8-11 years participated in the study (n=18). Where they were distributed as follows (n=12) boys and (n=6) girls. To determine the interest and motive for sports, a questionnaire was conducted and an experiment was conducted on the following exercises for: development of coordination movements "Three flips forward"; control of strength endurance "Static strength endurance" of the muscles of the shoulder girdle; determination of the motor reaction "Grip of the falling gymnastic stick"; determination of mobility in the joints of the vertebral column; determination of endurance (aerobic capacity control) "9-minute walk" Cooper's test. Based on the results of the survey, the real ways of solving problems related to the referral of teenagers to active wrestling classes were highlighted, and actual aspects of improving physical culture and sports classes were outlined. It was experimentally proven that the proposed method had positive changes at the initial stage of preparation.

A freestyle wrestling coach must use the following in his professional activity: be ready to use tools, techniques, technologies to motivate and stimulate children to train; be able to determine goals (strategic, tactical, operational), plan processes to achieve the desired results in social and sports training; to be able to organize and create conditions for achieving the desired results; be creative about your mistakes and your young athletes; the ability to use cognitive methods, the ability to see and solve a professional problem, orient oneself in work, learn and teach others; be able to justify and transfer experience.

**Key words:** freestyle wrestling, training activity, physical fitness, motivation, physical qualities.

**Постановка проблеми.** Специфіка спорту передбачає важливість конкуренції та перемоги в змаганнях і психологічна підготовка спортсмена поряд з фізичною, технічною і тактичною є вирішальним у досягненні цієї мети. Посилення конкуренції в спортивних заходах збільшує психічне напруження спортсмена, яке виявляє необхідність підготовки психіки спортсмена до змагань.

Сформований у дитячі роки оптимальний функціональний стан організму є основою доброго здоров'я людей зрілого та літнього віку. Так достатнє і правильно організоване фізичне виховання стає дієвим засобом збереження та зміцнення здоров'я, покращення фізичного функціонального розвитку дітей та підлітків. Загальна тривалість сну у молодшому шкільному віці (6-11 років) – 10 годин [2, 4, 7].

У дітей молодшого шкільного віку характерна висока збудливість та слабкість гальмівних процесів, що призводить до широкої іррадіації порушення кори та недостатньої координації рухів. При організації занять із ними треба уникати тривалих настанов і вказівок, тривалих і монотонних завдань. Потрібно суворо дозувати навантаження, так як у цьому віці є недостатньо розвиненим відчуттям втоми. Вони дуже підтверджені перемиканням будь-яких подразників. Для цього віку характерні незграбність, а для формування рухових навичок має використання наслідувальних рефлексів, емоційність занять, ігрова діяльність [2, 4, 8].

У них починають посилюватися процеси внутрішнього гальмування та довільної уваги, з'являється здатність до освоєння складних програм діяльності, формуються характерні індивідуально-типологічні особливості вищої нервової діяльності дитини. Розвиваються сенсорні системи в основному відбувається протягом дошкільного та молодшого шкільного віку:

- зорова сенсорна система (12-14 років);
  - слухова сенсорна система - вміння аналізувати тривалість звукових сигналів, темпу та ритму рухів, формування просторових уявлень дитини;
  - рухова сенсорна система (нормалізуються моторні можливості);
  - вестибулярна сенсорна система, утворюється стійкість до обертань і поворотів вже сформований і освоєння основного фонду рухів;
  - тактильна сенсорна система зі зростанням рухової активності дитини та досягає максимальних значень до віку 10 років.
  - больова рецепція, пороги больової чутливості знижуються від грудного віку до 6 років у 8 разів;
  - температурна рецепція;
  - смакові та привабливі відчуття, час реакцій на подразнення скорочується майже в 10 разів [2,4].
- Пропорції тіла суттєво відрізняються від дорослих і тому йде постійна зміна у пропорціях та зростанні м'язів, так

у 7-12 років переважає зростання двоголового м'яза гомілки. Інтенсивне зростання стоп спостерігається у дівчаток після 7 років, а у хлопчиків після 9 років. Від 5-7 років до 10-11 років швидко збільшується довжина кічків, перевищуючи швидкість зростання тіла. Приріст маси тіла відстає від швидкості збільшення довжини тіла.

У кістках та скелетних м'язах у дітей багато органічних речовин та води, але мало мінеральних речовин, що збільшує відповідальність батьків та педагогів будь-якої спеціалізації. Так звернути особливу увагу до організації нормальної пози дітей та використання фізичних навантажень [2, 4].

М'язові волокна дитини тонкі і слабкі, вони значно менш збудливі, ніж у дорослих. Їхнє зростання в товщину триває до 30-35 років, у довжину - до 20-25 років.

У молодшому шкільному віці збільшуються розміри та диференціація елементів м'язових, суглобових та сухожильних рецепторів, досягаючи достатнього вдосконалення до 6-ти років. до 11-12 років відбувається дозрівання нервово-м'язових синапсів, покращуючи проведення моторних команд. М'язова маса у віці становить 27%. до 9-10 років у дитини тому з м'язів-згиначів перевищує тонус розгиначів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Спорт є однією з небагатьох сфер діяльності дітей, де вони можуть займатись активно та яка має певне значення для них самих, їхніх батьків, друзів тощо. Пік спортивної діяльності більшості дітей припадає на 12 років. За даними вікової психології, цей вік є критичним з погляду соціального розвитку та становлення самооцінки дитини. Тому більшість дітей займається спортом, аби мати задоволення, поліпшити свою майстерність, стати фізично підготовленими, перебувати разом зі своїми друзями та знайти нових друзів, змагатись та бути лідерами у будь-якому колективі [1, с. 282-283].

Аналіз науково-методичної літератури вказує на те, що існує значна кількість робіт, які присвячені підготовці спортсменів, а саме: організації раціональної побудови тренувального процесу (В.П. Платонов, С.М. Вайцеховський, Г.В. Данько, О.М. Лаврентьев); планування навантажень змагального характеру (А.Д. Суханов); збереження максимальної працездатності в дні змагань (В.Н. Платонов); будовою тренувального процесу (Е.Н. Захаров, А.В. Карасьов, А.А. Сафонов) та багато інших науковців.

*Мета дослідження.* Обґрунтування й експериментальна перевірка педагогічних умов до залучення до занять та формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби.

*Завдання дослідження:*

1. Теоретично дослідити проблему впливу індивідуальних особливостей, які є найбільш важливими у спортивній підготовці в залежності від виду спорту.

2. Обґрунтувати й експериментально перевірити педагогічні умови до залучення до занять та формування спортивної майстерності юних спортсменів з вільної боротьби.

Для визначення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: теоретичних аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, анкетування.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми Державного податкового університету на 2021-2026 роки за темою «Підвищення фізичної працездатності різних груп населення у процесі занять фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0121U113261) та тема 2.6. кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту» (державний реєстраційний номер 0121U108940).

Таким чином, актуальність нашого дослідження обумовлена тим, що у складно-координаційних видах спорту необхідно мати такий комплекс якостей: точні м'язово-рухові диференціювання, просторову і часову орієнтацію, «відчуття ритму», здатність до самоконтролю і самоаналізу з об'єктивною самооцінкою своїх позитивних і негативних сторін підготовки, психічна витривалість та здатність ефективно діяти в невизначених варіативних умовах, значний обсяг сприймань, динамічна гострота зору, чутливість до контрасту, стійкість до впливів засліплюючого світла, висока швидкість тактичного мислення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилось на протязі 10 тижнів (серпень-жовтень 2022 року). Досліджені прийняли участь (n=18) дітей віком 8-11 років. Де вони розподілились наступним чином (n=12) хлопців та (n=6) дівчат. Для визначення інтересу та мотиву до занять спортом було проведено анкетування. В ньому прийняли участь підлітки віком 8-11 років, які відвідують спортивну секцію з вільної боротьби. Базою дослідження виступає навчально-спортивний комплекс Державного податкового університету за напрямом вільна боротьба. Респондентам були запропоновано дві анкети: перша направлена на визначення інтересу та відношення підлітків до фізичної культури і спорту. Анкета включала в себе 8 питань, які розділені на три підгрупи, а саме :

- психологічний бар'єр до занять фізичною культурою і спортом, включає три питання з анкети (1. у Вас є страх перед заняттям фізичною культурою і спортом; 5. Вас постійно випереджає суперник/товариш по заняттям у спортивному залі; 6. Ви не можете похизуватись своєю поставою перед друзями);

- функціональна готовність до занять фізичною культурою і спортом, також три питання (2. У Вас швидко збивається дихання, під час заняттям фізичною культурою і спортом; 3. Ви не вмієте синхронізувати рухи ніг, рук та дихання; 5. Ви швидко втомлюєтесь під час занять фізичною культурою і спортом);

- особисте відношення до занять фізичною культурою і спортом, два питання (7. Ваш сімейний лікар радить Вам займатись фізичною культурою і спортом, але це так нудно; 8. Ви не знаєте чим корисним можуть бути заняття фізичною культурою і спортом). Результати анкетування хлопців представлені на рис. 1.

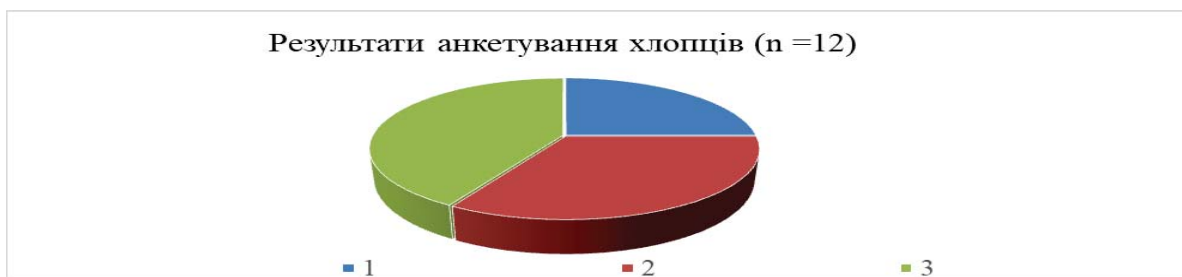


Рис. 1. Показники результатів анкетування у хлопців

**Примітка:**

1. Психічне відношення;
2. Особисте відношення;
3. Функціональна готовність.

Відповіді резидентів (хлопців) розподілились наступним чином, так за психічне відношення до занять ФК і С проголосувало 25%, особисте відношення до занять ФК і С 33%, функціональна готовність до занять ФК і С проголосувало 42%. На рис. 2. відображені результати опитування дівчат.



Рис. 2. Показники результатів анкетування у дівчат

За результатами анкетування дівчат встановлено, що по 17% опитуваних складо їх особисте та психічне відношення до занять ФК і С та 67% підтримання функціональної готовності під заняття ФК і С.

У процесі дослідження другої анкети нами було вивчено мотивацію підлітків до активних занять фізичною культурою і спортом відвідуючи спортивну секцію зі вільної боротьби. Запропонована респондентам анкета, включає 7 питань. Результати анкетування представлені в табл. 1.

Таблиця 1

*Мотивація до занять спортивною метою під час занять вільною боротьби (%)*

Питання анкети, які визначають мету до занять фізичною культурою та спортом	Показники	Хлопці 8-11 років	Дівчата 8-11 років
Як ви оцінюєте стан свого здоров'я	Відмінний	41,7	50
	Добрий	41,7	50
	Задовільний	16,6	-
	Незадовільний	-	-
Чи робите Ви ранкову гімнастику	Так, регулярно	25	33,34
	Ні, не роблю	75	66,66
Яким видам спорту Ви віддаєте перевагу	Спортивні ігри	24,99	16,66
	Боротьба	41,65	33,34
	Легка атлетика	24,99	16,66
	Гімнастика	8,37	33,34
Скільки часу на тиждень Ви приділяєте заняттям з фізичної культури і спорту	Менше трьох днів на тиждень	8,37	16,66
	Три дні на тиждень	45,8	50
	Більше трьох днів на тиждень	45,8	33,34
Чи дотримуєтесь Ви режиму дня	Так	25	50
	Ні	75	50
Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя	Так	8,33	33,34
	Ні	16,66	16,66
	Я, люблю солодощі	33,32	33,34
	Я, вечеряю після 21.00	41,7	16,66
Приділяють батьки увагу Вашому фізичному розвитку	Так	66,66	66,67
	Інколи	16,67	16,66
	Ні	16,67	16,66



Перше питання направлено було на визначення стан власного здоров'я. Так підлітки вважають, що в них відмінний та добрий стан здоров'я складає, у хлопців - 41,7%, а у дівчат 50%. А тільки 16,6% хлопців вважають, що вони мають задовільний стан здоров'я.

Друге питання анкети «Чи робите Ви ранкову гімнастику». За результатами одержаного дослідження виявили, що 25% хлопців та 33% дівчат виконують ранкову зарядку, всі інші не бачать в цьому сенсу.

В третє питання, розкриває бажання відвідувати улюблені види спорту. Не зважаючи на те, що це підлітки спортивної секції з вільної боротьби. Але їх відповіді наступні: спортивні ігри та легка атлетика у хлопців складає – 25%, а у дівчат – 17 %; заняття з гімнастики у хлопців – 8 %, а у дівчат – 33 %; а більшість, що у хлопців та дівчат все ж таки віддають перевагу – боротьбі.

Четверте питання «Скільки часу на тиждень Ви приділяєте заняттям з фізичної культури і спорту», так як всі респонденти відвідують секцію з вільної боротьби то їх відповіді розподілились наступним чином: майже 46% хлопців та 50% дівчат відвідують спортивну залу 3 рази на тиждень. Більше 3 разів складає у хлопців майже 46 % а у дівчат 33,34%. А тільки у хлопців 8,4%, а у дівчат 16,66% менше 3 разів за різних обставин.

П'яте питання анкети «Чи дотримуєтесь Ви режиму дня» відповіді мали наступну складову 25% хлопців та 50% дотримуються. А 75 % хлопців та 50 дівчат ні.

На шосте питання «Чи вважаєте Ви, що здорове харчування – частина здорового способу життя», підлітки 8-11 років дали наступну відповідь, що вони в більшості випадків полюбують солодощі, що складає понад 33%. Пізно вечеряють хлопці майже 42%, а дівчата 17%.

Останнє питання анкети «Приділяють батьки увагу Вашому фізичному розвитку», виявлено, що більша половина опитуваних дівчат та хлопців відмітили, що їх батьки приділяють увагу їх фізичному розвитку ці результати становлять більше 66%. Приділяють інколи або зовсім ні, також мають рівні показники і складають майже 17% [5].

Вважається, що інтерес до будь-якої справи складається з трьох компонентів: знання, якими володіє людина, практична діяльність та емоційне задоволення від неї. У нашому дослідженні звертаємось до зацікавленості підлітків у віці 8-11 років до занять фізичною культурою та спортом загалом, а взагалі спортивними успіхами при зайнятті вільною боротьбою.

Тренувальна та змагальна діяльність спортсменів у спортивних видах боротьби містить багато подібних засобів і методів, але є деякі відмінні риси у змагальній діяльності та спрямованості до тренувальних занять.

Так змагальна діяльність характеризується вмінням протистояти опору суперника та демонстрації технічних дій та прийомів Тренувальні вправи залежно від виду діяльності, спрямованості на спортсмена поділяються на спеціально-підготовчі і загальнопідготовчі. Важливі умови тренування пов'язані з оптимальним поєднанням тренувальної роботи з навчанням; дотримання правильного гігієнічного та побутового режиму; забезпечення умов щодо проведення всебічної фізичної підготовки (спортивна база, інвентар, розклад занять) тощо [5].

Слід враховувати, що кожна зі сторін підготовленості (фізична, технічна, психологічна, тактична) борця залежить від ступеня удосконалення інших сторін, визначається ними та зумовлює їхній рівень.

Разом з тим, у тренувальній і особливо у змагальній діяльності жодна з цих сторін не виявляється окремо: вони поєднуються у складний комплекс, спрямований на досягнення високих спортивних результатів. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їх взаємозв'язок та взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем націлених на кінцевий результат, специфічний для кожного виду змагань та компонента тренувальної чи змагальної діяльності [3, 5].

По навантаженню всі методи тренування поділяються на три групи:

– полегшені (їх застосування передбачає поєднання навантаження та відпочинку, що дозволяє спортсмену швидко відновлюватися);

– оптимальні (характеризуються поєднанням навантаження та відпочинку, у якому організм відновлюється щодо повільно, оскільки зниження працездатності сягає значних величин);

- Жорсткі (дуже важкі і вимагають багато часу для реабілітації) [6].

Розглянемо динаміку розвитку фізичних якостей юних борців вільного стилю протягом переддипломної практики (мезоцикл складає 10 тижнів). Результати дослідження відображений в (табл.2).

Таблиця 2

Результати експерименту борців вільного стилю (n=18 чол.)

Назва тесту	Результати на початку експерименту				Результати в кінці експерименту			
		min	max	P		min	max	P
Три перекати вперед (сек.)	3,84±0,12	3,0	4,4	> 0,05	3,61±0,12	3,0	4,5	> 0,05
Статична силова витривалість (t)	29,8±0,14	28,9	31,0	>0,05	30,2±0,3	29,0	33,0	> 0,05
Хват падаючої гімнастичної палиці (см)	8,4±0,63	3,0	13,5	>0,05	7,9±0,45	3,5	10,0	> 0,05
Тест Купера (м)	1429±127,9	700	2050	>0,05	1782,2±83,1	1320	2200	> 0,05

Аналізуючи десяти тижневий мезоцикл встановлено, що всі фізичні якості, які були запропоновані для підтвердження спортивної спеціалізації, як вільна боротьба, мають позитивну динаміку до змін. Так фізична якість, координація рухів протягом експерименту покращилась на 5,99%, силова витривалість на 1,34%, рухова реакція на 5,95% та загальна витривалість збільшилась на 24,72%.

Все це вказує на те, що в цьому віці відбуваються чіткі педагогічні умови, щодо формування спортивної

майстерності юних спортсменів з будь-яких видів спорту в загалі, а зокрема у вільній боротьбі.

**Висновки.** Проведене нами дослідження виявило значущість проблеми інтересу до фізичної культури і спорту дітей віком 8-11 років. Формування інтересу та мотиву до занять з фізичної культури і спорту у підлітків цього віку залежить від майстерності тренерів та ефективності навчального процесу з будь-якого виду спорту, а в нашому випадку з вільної боротьби.

Якби у тренерів була можливість відбирати для занять спортом тільки тих спортсменів, у яких максимально розвинуті саме необхідні для ефективної спеціалізації та успіху в конкретному виді спорту психологічні якості та властивості, досягнення спортсменів були б максимальні. Але дійсність показує, що відбір, зокрема за психологічними параметрами, – довготривалий, копіткий процес, успіх якого залежить від багатьох факторів.

Тому для успішного відбору спортсменів саме за психологічними якостями необхідно знати, що зазвичай недоліки розвитку одних процесів, властивостей можуть успішно компенсуватися розвитком у спортсменів інших процесів. Спортсмен-екстраверт, в порівнянні зі спортсменом-інтровертом, важче виробляє умовні рефлексії, володіє більшою терплячістю до болю, але меншою терплячістю до сенсорної деривації, внаслідок чого не переносить монотонності тренування, частіше відволікається під час об'ємної та одноманітної роботи на тренуваннях тощо.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямками подальших наукових досліджень полягають у визначенні ефективності вивчення, тренування та застосування техніко-тактичних дій юних борців вільного стилю.

#### Література

1. Вейнберг Р.С., Гоулд Д. Психологія спорту : Навчальне видання. – Київ «Олімпійська література», -2001. – 335 с.

2. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України). – К.: Издательство ТОВ «НВП «Интерсервис». – 2011. – 300 с.

3. Малинський І.Й., Сергієнко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев О.М. Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення. Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С 84-90.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, Олимпийская литература. 2004. - 806 с. – (Общая теория и ее практические приложения).

5. Руденко В.В. Педагогічні умови формування спортивної майстерності юних борців вільного стилю / II Молодіжний додатковий конгрес [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпін, 26 листопада 2021 р.). – Ірпін: Університет ДФС України, 2021. – С.1608-1614. – PDF-формат; мережеве видання; інституційний репозитарій.

6. Синиговец С.В., Синиговец І.В., Синиговец В.І., Пильтай С.В. Совершенствование вестибулярной устойчивости в процессе технической подготовки борцов на этапе предварительной базовой подготовки. Вісник Чернігівського Національного Педагогічного Університету ім. Т.Г. Шевченка Вип. 147 Т.2 [Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт]. – Чернігів, ЧДПУ, 2017. – С. 249-254.

7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. - 384 с.

8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / [Т. Ю. Круцевич, Н. В. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич]. - [3-те вид., без змін]. - К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2018. - Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. - 448 с.

#### Reference

1. Veinberg R.S., Gould D. (2001) Sports psychology: Educational edition. Kyiv "Olympic Literature", 335.  
2. Danko G. V. (2011) Free wrestling: Study guide. Kyiv: Publishing House "NVP "Interservice" LLC, 300.  
3. Malynskiy I. Y., Sergienko Y. P., Gulai V. S., Lavrentiev O.M., (2019) Improving the level of physical fitness of various population groups. Kyiv: Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University, 12 (39), 84-90.

4. Platonov V. N. (2004) The system of training athletes in Olympic sports. Kyiv: "Olympic Literature", 806.

5. Rudenko V.V. (2021) Pedagogical conditions for the formation of sportsmanship of young freestyle wrestlers. Irpin: SFS University of Ukraine (II Youth Tax Congress, 1608-1614).

6. Synygovec S.V. Synygovec I. V., Synygovec V.I., Pultai S. V. (2017) Improvement of vestibular stability in the process of technical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training. Chernigiv: Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko (Series: Pedagogical sciences. Physical education and sports), 147, 249-254.

7. Krucevych T. Y., Pangelova N. V., Kryvchykova O. D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 384.

8. Krucevych T. Y., Pangelova N. V., Kryvchykova O. D. (2018) Theory and methods of physical education: tutorial. for students higher education closing physical education and sports. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine, "Olympic Literature", 448.