

9. Кузнецова Л.І., Долженко Л.П. Ігрова діяльність учнів молодших класів із розладами аутистичного спектру. *International Scientific Conference Modern Scientific Research: Achievements, Innovations and Development Prospects: Conference Proceedings*, October 1-2, 2021. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», С. 44-46.
10. Москаленко Н. В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання / Н. В. Москаленко, О. А. Ковтун, О. А. Альфьоров, О. І. Кравченко, Я. В. Малойван. Колективна монографія. – Дніпропетровськ: «Інновація». – 2014. – 132 с.
11. Kain, J., Leyton, B., Soto-Sánchez, J., Concha, F. (2018) In preschool children, physical activity during school time can significantly increase by intensifying locomotor activities during physical education classes. *BMC Res Notes*. (11) 438
12. Dębski, S., Skalski, D., Lizakowski, P., Grygus, I., Stanula, A. (2017). Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia. (s. 12–44). GdyniaGdańsk-Starogard Gdański. (2).

References

1. Andreieva O. V. (2014). *Physical recreation of different population groups*. Kyiv: NVP Poligrafservis.
2. Andreeva O. V. (2016). Social and psychological principles of health and recreational motor activity of student youth with hearing impairment. *Theory and methodology of physical education and sports*, 4, 25–31.
3. Volchinskii, A., Malimon, A., Smal, Y. (2011). Physical Education of Pre-School Children With a Help of Game. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. Lutsk, Vyp. 3, 52–55.
4. Kovaleva N., Eremenko N., Kovalev V., Nazarenko L., Konstantinovskaya N. (2019). Efficiency of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of mature age. *Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University*. Lutsk, Vyp. 36, 52-58.
5. Kovaleva N., Kovalev V. (2019). Recreational games in the organization of active leisure time of student youth. *Theory and methodology of physical education and sports*, 4, 75-80. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.4.75-80>
6. Kozina Zh. L., Kozin V. Iu. (2001). Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia. *Theory and methods of physical education*, 2, 35-44.
7. Kozina, Zh. L., Lakhno, E. G., Moskalets, T. V., Kondak, N. N. (2011). The system of integral development of children at the age of 1–5 years with the use of technical devices. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 9, 61–68.
8. Kuznetsova L. I., Brychuk M. S., Zhizhkun K. O. (2020). Peculiarities of the impact of play activities on preschool children with the spectrum of autistic disorders in the process of PV. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova*. Kyiv, 1(121), 53-59.
9. Kuznetsova L.I., Dolzhenko L.P. (2021). Play activities of elementary school students with autism spectrum disorders. *International Scientific Conference Modern Scientific Research: Achievements, Innovations and Development Prospects*. Riga, 44-46.
10. Moskalenko N. V., Kovtun O. A., Alfьorov O. A., Kravchenko O. I., Maloyvan Ya. V. (2014). *General principles of adaptive physical education*. Dnipropetrovsk: Innovation.
11. Kain, J., Leyton, B., Soto-Sánchez, J., Concha, F. (2018) In preschool children, physical activity during school time can significantly increase by intensifying locomotor activities during physical education classes. *BMC Res Notes*, 11, 438.
12. Dębski, S., Skalski, D., Lizakowski, P., Grygus, I., Stanula, A. (2017). Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia. *Medycyna i zdrowie*, 2, 12-44.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).15)
УДК 796.81:796.015

Комісова Т.Є,
кандидат біологічних наук, професор,
завідувачка кафедри анатомії і фізіології людини імені професора Я.Р.Синельникова
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна;
orcid.org/0000-0003-3959-8575,
Коваленко Л.П.,
старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини імені професора Я.Р. Синельникова
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна;
Мамошенко А.В.,
кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини імені професора
Я.Р.Синельникова
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна;
<https://orcid.org/0000-0003-4980-7887>
Коваленко В.М.,
тренер-викладач КЗ «Міська комплексна дитяча юнацька спортивна школа №7» Харків, Україна

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Достатній рівень загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю дозволяє сформувати фундамент різнобічного і пропорційного фізіологічного розвитку спортсменів. Щоб правильно вибудувувати навчально-тренувальний процес, необхідно регулярно та вчасно проводити контроль та аналіз загальної фізичної, спеціальної

фізичної і психофізіологічної підготовленості борців. Це вимагає покращення системи спортивного тренування у вільній боротьбі шляхом наукового обґрунтування більш ефективних методів підвищення даної підготовленості спортсмена.

Дослідження проведені серед двох груп дітей 8-10 років, що займаються в секції вільної боротьби в групах початкової підготовки за стандартною загальноприйнятною програмою підготовки та методикою, що включала додаткове виконання комплексів вправ для вдосконалення фізичної підготовки з використанням великої кількості різних за координаційною складністю вправ, ігор та ігрових завдань.

У роботі здійснено порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості у юних борців, що отримані під час проведення контрольних нормативів. За результатами експерименту можна стверджувати, що тренувальний процес слід спрямувати на удосконалення усіх компонентів фізичної та технічної підготовки.

Ключові слова: вільна боротьба, фізична підготовленість, контрольні нормативи.

Tatiana Komisova, Lyudmila Kovalenko, Alla Mamotenko, Vitaly Kovalenko. Comparative analysis of indicators of physical fitness of freestyle wrestlers at the stage of initial training. *The sufficient level of general physical fitness of freestyle wrestlers allows them to form the foundation of versatile and proportional development of the physiological systems and organs of children and adolescents. To properly build the educational and training process, it is necessary to regularly and timely control and analyze the general physical, special physical, and psychophysiological fitness of wrestlers. This requires improving the system of sports training in freestyle wrestling through scientific substantiation of more effective methods of improving the athlete's preparedness. Solving this problem is possible only after enriching existing and developing new training programs for wrestlers. The research and practical experience of leading specialists is aimed at modernizing and improving the training process of highly qualified athletes, while the problem of improving the physical and special training of athletes at the initial stages remains relevant today and requires in-depth study.*

The purpose of the study was to determine the indicators of general physical fitness of young wrestlers at the stage of initial training during training according to the generally accepted program and when the coach involves additional functional sets of exercises.

The research was conducted among children 8-10 years old engaged in freestyle wrestling in groups of primary training: the I-group of children trained according to a standard generally accepted training program, the II-group athletes trained according to the coach's author's methodology, which included additional performance of functional sets of exercises for improvement of both general and special physical training using a large number of exercises, games and game tasks of varying coordination complexity.

In the work, a comparative analysis of the indicators of physical fitness of young wrestlers of both groups of initial training, obtained as a result of control standards, was carried out. The nature of positive changes in these indicators during control tests among wrestlers of the II group was determined. According to the results of the experiment, it can be stated that the training effect should be aimed at improving all components of physical and technical training.

Key words: free wrestling, physical fitness, control standards.

Постановка проблеми. Фізична культура і спорт займають важливе місце у зміцненні здоров'я дітей та підлітків, у формуванні мотивації щодо гармонійного розвитку природних здібностей та психічних якостей. Саме заняття фізичною культурою у школі та в спортивних секціях сприяють утвердженню відповідального ставлення до власного здоров'я, закладають знання та практичні навички, необхідні в подальшому житті [19, 13].

Кожен вид спорту ставить перед спортсменами певні вимоги, від яких буде залежати результат змагальної діяльності: вільна боротьба значною мірою залежить від рівня фізичної підготовленості спортсмена. Етап початкової підготовки юних спортсменів збігається з періодом активного фізичного та психологічного розвитку, що потрібно враховувати при підборі змісту фізичної підготовки, бо розвиток техніко-тактичних та спеціальних можливостей вимагає ґрунтовної фізичної підготовленості дітей в цьому віці. В свою чергу, об'єктивна інформація щодо фізичної підготовленості юних спортсменів є ґрунтом для управління та оптимізації навчально-тренувальним процесом. Саме шляхом регулярного аналізу фізичного розвитку та фізичної підготовленості можна забезпечити контроль ефективності тренувального процесу. Для того, щоб тренер міг коригувати, прогнозувати перспективи та результати, визначати слабкі та сильні сторони підопічного спортсмена, йому необхідні дані щодо показників фізичної підготовленості та фізичного розвитку взагалі.

Аналіз літературних джерел. У літературі трапляється недостатньо досліджень зміни та порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості на етапі початкової підготовки борців вільного стилю, що обумовлює актуальність теми роботи. Більшість проведених досліджень стосувалися контингенту спеціалізованої базової підготовки [1, 14]. Незважаючи на значний науковий пошук взаємозв'язку показників загальної фізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) з використовуваними авторськими методиками тренувань розкриті частково, що це потребує поглиблених наукових пошуків. Ймовірно, що для корекції тренувального процесу необхідно вдосконалення технології моніторингу ЗФП та СФП борців на етапі спортивного вдосконалення, а отже й рівня розвитку швидко-силової витривалості, а також використання різноманітних засобів задля покращення цих показників.

Слід зазначити, що потреба модернізації методик тренування борців викликана стрімким розвитком даного виду спорту. Також спостерігається пряма залежність між початковим навчанням юних борців та вищою спортивною майстерністю. Дослідження різних авторів доводять, що на початковому етапі підготовки борців потрібно застосовувати рухливі ігри та індивідуалізацію навчально-тренувального процесу задля підвищення фізичних якостей спортсменів. Водночас доведено, що шаблонний підхід та використання чинної навчальної програми для ДЮСШ є менш ефективним, ніж деякі авторські методики [10, 11, 16]. Тобто, звична регламентована методика тренування потребує застосування

приватних методик з використанням ігрових методів навчання та індивідуалізації тренування. Так, спеціалізовані рухливі ігри удосконалюють показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості. Профілюючи складові і базові дії вільної боротьби в результаті ігрової спрямованості тренувань опановуються краще. При цьому, саме завдяки ігровій діяльності в тренувальному процесі вдається підвищити зацікавлення даним видом спорту, сприяти розвиткові фізичних якостей спортсменів [11].

Метою дослідження є визначення на етапі початкової підготовки у юних борців показників загальної фізичної підготовленості під час тренування за загальноприйнятою програмою та при залученні тренером додаткових функціональних комплексів вправ. Загальновідомо, що однією із складових роботи тренера є своєчасний моніторинг рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів, що дозволяє визначити ті сторони підготовки, які потребують корекції.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проведено відповідно до планів кафедри анатомії і фізіології людини імені професора Я.Р. Синельникова факультету природничої, спеціальної і здоров'язбережувальної освіти Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди в рамках наукової теми «Вплив факторів зовнішнього середовища на морфофункціональний стан організму в онтогенезі», прийнятої рішенням вченої ради ХНПУ імені Г.С. Сковороди, реєстраційний номер 0123U102427.

Дослідження проведені серед дітей 8-10 років, що займаються в секції вільної боротьби в групах початкової підготовки (ПП2) КЗ «МКДЮСШ №7» м. Харкова. Юні борці відвідували спортивну секцію протягом 2 років. До першої групи (I-група) увійшли молоді спортсмени (n=12), які тренувалися за стандартною загальноприйнятою програмою підготовки, що включала загально-фізичні, спеціальні фізичні та техніко-тактичні види тренувань без акцентуації уваги на підвищенні рівня фізичної підготовленості та застосуванні додаткових методик. Традиційна методика навчання юних борців вільного стилю спрямована на освоєння прийомів з поступовим включенням їх в боротьбу. Вона ґрунтується на вивченні профілюючих елементів боротьби – стійок, дистанцій, пересувань, захватів, способів звільнення від захватів, тиснення, маневрування, поштовхів, ривків, зачепів та ін.

Другу групу (II-група) склали борці (n=10), які, задля оптимізації процесу підготовки, паралельно з виконанням основного об'єму тренувального заняття, додатково виконували функціональні комплекси вправ для вдосконалення як загальної, так і спеціальної фізичної підготовки з використанням великої кількості різних за координаційною складністю вправ, ігор та ігрових завдань. Тренувальна програма I-групи відрізнялась від програми тренувань II-групи тим, що у останніх використанні засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування було збільшено з 20% тривалості занять до 40-45%. Найпростішим і найдоступнішим варіантом вправ для покращення координації були вправи зі скакалкою. Для розвитку координаційних здібностей використовувалися вправи в «ускладнених умовах»: при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації. Серед них бігові вправи з доданням перешкод (бар'єри, гімнастичні лави, м'ячі та ін.), вправи з м'ячами, гімнастичні й акробатичні вправи. Були також використані різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності: проходження або пробігання певної відстані з заплуцаними очима; кидки м'яча у баскетбольний кошик із заплуцаними очима; виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженням або повним виключенням зору; виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі; стрибки з поворотами на визначену кількість градусів; пробігання певних дистанцій за встановлений час; виконання силових вправ із обтяженнями та ін. Ігровий метод тренування передбачав застосування значної кількості спеціалізованих рухливих ігор, що спрямовані на різнобічний розвиток фізичних якостей, і забезпечують спеціальну фізичну підготовку. Зокрема застосовували гру в торкання, ігри, що блокують захоплення, атакуючі захоплення, гра в витіснення, гра в перетягуванні (канату, палиці тощо у вигляді парних чи групових форм), ігри з випередженням у боротьбі за вихідне положення, ігри зі збереженням рівноваги, гра з проривом крізь стрій чи коло. Саме на основі різнобічної координаційної підготовленості юних борців будувалась програма підготовки в різних групах.

Визначення рівня фізичної підготовленості визначали двічі: на початку та наприкінці річного циклу підготовки. Обстежені діти не мали хронічних захворювань, мали схожий соціальний статус сім'ї та однакову кількість і тривалість тренувань: 4 рази на тиждень по 2 години. Експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу юних спортсменів з дотриманням вимог біоетичних положень Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицини (1997 р.), декларації Гельсінської Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення наукових медичних досліджень з участю людини (1994–2008 рр.) за писемної згоди батьків. Матеріально-технічна база, обладнання та інвентар для занять були однаковими, тренування відбувалися в спеціалізованому залі боротьби КЗ «МКДЮСШ №7» м. Харкова.

Під час дослідження проведено 8 контрольних нормативів: біг 10 м, с; човниковий біг 4×9 м, с; стрибок у довжину з місця, м; підтягування на перекладині, разів; присідання за 20 с, разів; гнучкість міст, см; забігання навколо голови 10 разів, с; перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с. Запропоновані нормативи дозволяють оцінювати найбільш значущі та інформативні фізичні якості. Такий підхід забезпечує наукове обґрунтування основних елементів управління фізичною підготовкою юних спортсменів, що сприяє уникненню негативних наслідків перевантаження організму борців, які спеціалізуються у вільній боротьбі [1].

Отриманий цифровий матеріал обробили методами математичної статистики за допомогою програм «Statistica 10.0 for Windows» і «Microsoft Excel». Визначали середнє арифметичне M та похибку середнього арифметичного ($\pm m$). Перевірку на нормальний розподіл провели з використанням критерію W Шапіро-Уїлка. Порівняння груп з нормальним розподілом ознак здійснили з використанням критерію Стюдента (t). Розходження вважали статистично значущими при $p < 0,05$.

Багаторічний досвід спортивної боротьби доводить, що підсумок змагальної діяльності, незалежно від того, на якому етапі підготовки знаходиться спортсмен, багато в чому залежить від рівня фізичної підготовленості. Для того, щоб оминати перевантаження організму спеціальними засобами тренування, тренери використовують оперативний контроль

за станом зростання загальних фізичних здібностей, зміст якого повинен віддзеркалювати вікові особливості атлета і специфіку спортивної спеціалізації. Причому наявність системи відповідного аналізу надає можливість корекції тренувального процесу, що, в свою чергу, сприяє ефективному управлінню спортивної підготовки [1, 8].

Про ефективність занять вільною боротьбою, особливо на етапі початкової підготовки, може свідчити фізичний розвиток юного спортсмена. Так як, під впливом тренувань відбуваються достовірні зміни у фізичній підготовленості, що обумовлені зростанням функціональних можливостей дитячого організму, за умов адекватності фізичних навантажень до віку та підготовки юного спортсмена, нами проведено оцінку показників фізичних якостей молодих спортсменів за 8 контрольними нормативами.

Так, як підтримка швидкісних можливостей на належному рівні в процесі тривалого періоду часу є однією з основних умов досягнення високого спортивного результату в боротьбі [4], нами проведено оцінку швидкісних якостей юних борців за результатами тесту «Біг 10 м, с». Встановлено, що у борців I-групи тренування за стандартною загальноприйнятою програмою підготовки практично не вплинуло на результати даного нормативу. Слід зазначити, що у борців II-групи наприкінці дослідження зафіксовано незначне покращення на +4,63% отриманих результатів, порівняно з вихідним показником (табл.1). Тобто, достовірних змін за даним нормативом у спортсменів обох груп не виявлено. Однак, незначний приріст у борців II-групи наприкінці дослідження на +4,32% у порівнянні з відповідними даними дітей I-групи, ймовірно, у подальшому відіб'ється на їхній спортивній діяльності. Також, слід зазначити, що саме цей віковий період є найбільш сприятливим для розвитку швидкості (особливо частоти рухів), що пов'язано з високою пластичністю організму та координаційних якостей. Проте, їхній найінтенсивніший приріст швидкості спостерігається у дітей 11–12 років. Тому, можливо, у даний період підліткового віку різниця у параметрах нормативного показника серед борців обох груп буде ще більш суттєвою. Слід зауважити, що використання засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування у нашому експерименті, ймовірно, сприяло вдосконаленню між'язової координації у швидкісних рухах молодих спортсменів II-групи.

Таблиця 1.

Результати фізичної підготовленості юних спортсменів

№ з/п	Тест	М ±m	Показники ЗФП та СФП у I-й групі		Показники ЗФП та СФП в II-й групі	
			На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
1	Біг 10 м, с	M ±m	3,13± 0,09	3,01± 0,10	3,02± 0,04	2,88± 0,05
2	Човниковий біг 4×9 м, с	M ±m	13,05± 0,12	12,32± 0,19	13,09± 0,11	11,85± 0,22**
3	Стрибок у довжину з місця, м	M ±m	126,00± 2,93	130,56± 4,12	137,22± 3,54	162,22± 3,55*
4	Підтягування на перекладині, разів	M ±m	2,25± 0,22	2,67± 0,40	2,5± 0,15	11,75± 1,81*
5	Присідання за 20 с, разів	M ±m	18,79± 0,37	20,14± 0,70	18,64± 0,36	23,29± 0,55
6	Гнучкість міст, см	M ±m	47,40± 0,87	45,30± 0,97	47,80± 0,59	42,20± 0,63

Примітка: * – статистично значима різниця у порівнянні з I-групою ($p < 0,05$);

** – тенденція до змін у порівнянні з I-групою ($0,05 < p < 0,1$)

Етап початкової підготовки спортсмена – одна з базових сходинок «драбини» багаторічного процесу спортивного вдосконалення. Саме в цей час у юних борців закладається технічна «база», тобто оволодіння широким комплексом різноманітних рухових дій. Тому ґрунтовне дослідження функціональних і морфологічних особливостей борців, тих сторін їх фізіологічних і енергетичних можливостей, які визначають розвиток фізичних здібностей є необхідною частиною навчально-тренувального процесу [9]. У зв'язку з цим нами оцінено показники 2-го контрольного нормативу за тестом «Човниковий біг 4×9 м, с» у спортсменів обох груп, так як він характеризує саме рівень розвитку координаційних якостей у циклічних локомоціях. Встановлено, що у борців II-групи незначно зменшується показник на -9,47% наприкінці дослідження, порівняно з вихідними даними (див. табл.1). Загалом, спостерігається тенденція до покращення результатів у спортсменів II-групи на +3,81% ($0,05 < p < 0,1$), порівняно з відповідними даними дітей I-групи (див. табл.1).

Відомо, що важливою складовою загальної фізичної підготовки юних борців є вибухова сила м'язів нижніх кінцівок. Тому, з метою вивчення швидкісно-силової підготовки молодих спортсменів обох досліджуваних груп проведено

випробування з використанням тесту «Стрибок у довжину з місця, м». Встановлено, що у дітей II-групи результати статистично значимо покращилися на +15,41% ($p < 0,05$), порівняно з вихідними даними (див. табл.1). Слід зазначити, що у спортсменів I-групи за даними цього контрольного нормативу достовірних змін не виявлено. При порівнянні даних тесту наприкінці дослідження у дітей обох груп виявлено, що у молодих борців II-групи результати достовірно покращилися на +19,52% ($p < 0,05$), порівняно з даними I-групи (див. табл.1). Також відомо, що загальна фізична підготовка сприяє всебічному і гармонійному розвитку борців, підвищенню пружності м'язів, збільшенню мускулатури, зменшенню жирового прошарку, поліпшенню будови тіла, а також розвитку швидкості, витривалості і гнучкості [9]. Результати випробування з використанням тесту «Стрибок у довжину з місця, м», ймовірно, свідчать що авторська методика спеціальної фізичної підготовки, розробленої тренером, у більшому ступені спрямована на розвиток у спортсмена особливих, найбільш необхідних для вільної боротьби функціональних можливостей м'язів і м'язових груп.

Для вільної боротьби розвиток сили має велике значення, тому до контрольних тестів було введено підтягування на поперечині. Ці вправи широко застосовуються на заняттях з фізичної культури, а також, у навчально-тренувальному процесі борців. Найбільш корисні вони на початковому етапі силової підготовки. Приріст м'язової сили має неабиякий вплив на зміцнення опорно-рухового апарату, успішного засвоєння складно-координаційних вправ, а також для формування постави. Зазвичай за один рік тренувань достовірних зрушень у підтягуванні на поперечині не спостерігається. Але в нашому дослідженні за результатами тесту «Підтягування на перекладині, разів» можна говорити про доволі високу ефективність впливу занять боротьбою на фізичний розвиток юних спортсменів. Так, кількість підтягувань у спортсменів II-групи статистично значимо зросла на +78,72% ($p < 0,05$), у порівнянні з вихідними даними (див. табл.1). Таке достовірне збільшення на +77,28% ($p < 0,05$) у порівнянні з відповідним показником дітей I-групи наприкінці експерименту, ймовірно, свідчить про більш позитивний вплив використання засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування, порівняно із застосуванням тільки стандартної загальноприйнятої програми підготовки. Це досить важливо, так як у вільній боротьбі постійно доводиться долати опір суперника, при цьому сила м'язів відіграє велику роль. До того ж вона значною мірою визначає швидкість рухів і витривалість.

Слід зауважити, що досліджувані силові здібності (підтягування) та швидко-силові (стрибки з місця) несуть найбільшу інформацію, щодо підвищення тренувального навантаження під час їхнього розвитку у борців вільного стилю на етапі початкової підготовки [5].

У боротьбі рівень силової підготовленості відіграє одну з вирішальних ролей. При цьому сила м'язів в значній мірі визначає швидкість руху, а також витривалість і спритність. Тому доступна силова підготовка борців 8-11 років здійснюється систематично починаючи з перших же занять. Розвиток в цей період зводиться до зміцнення основних м'язових груп [12]. Зважаючи на те, що питання формування постави дітей відіграє надзвичайно важливу роль, навчальні тренування включають вправи на зміцнення м'язового корсета, що сприятливо впливає на формування постави. До таких вправ відноситься і присідання за 20 с. При аналізі результатів даного нормативу нами зафіксовано неабияку порівняльну ефективність впровадження додаткових вправ та ігор: було встановлено, що дані показники наприкінці дослідження статистично значимо вищі у дітей II-групи на +19,97% ($p < 0,05$), порівняно з вихідними даними (див. табл.1). Однак, у порівнянні з відповідними результатами спортсменів I-групи вони незначно вищі на +13,5% (див. табл.1).

Гнучкість у вільній боротьбі – це морфофункціональні властивості опорно-рухової системи організму, які лімітують амплітуду рухів борця. Великого значення фахівці надають розвитку гнучкості у юних спортсменів, але цій проблемі присвячено недостатньо праць. Найбільший приріст рухливості хребта у спортсменів спостерігається у віці від 10 до 16 років. Вже з 13–14 років і старше розвивати рухомість у суглобах хребта стає дедалі важче. Великий ефект у розвитку гнучкості досягається лише тоді, якщо цілеспрямовано починають тренувати вже у віці з 8 до 14 років. У 14 років і пізніше рухомість у суглобах удосконалюється важко, тому що природні вікові можливості не були використані своєчасно. Необхідність розвитку гнучкості у цьому віці пояснюється великою рухливістю м'язово-суглобового апарату у юних спортсменів

Як відомо, гнучкість є одним з основних компонентів фізичної підготовленості при виконанні захисних та контратакуючих дій, коли рухливість деяких суглобів і еластичність м'язів дає спортсмену можливість звільнитися від супротивника [4]. Результати компетенції, пов'язаної із проявами гнучкості (тест «Гнучкість міст, см») незначно покращилися на 11,71% у дітей II-групи, порівняно з вихідними даними (див. табл.1). Слід зазначити, що при порівнянні результатів наприкінці експерименту у спортсменів обох груп, виявлено незначні позитивні зміни даного параметру. Так, результати за тестом «Гнучкість міст, см» у борців II-групи покращилися тільки на 5,23%, порівняно з дітьми I-групи (див. табл.1). Ймовірно, такий приріст результатів під час виконання даної вправи можна пояснити тим, що на заняттях боротьбою більшість вправ спрямовано саме на розвиток гнучкості хребта.

Зазначимо, що такі фізичні характеристики, як сила, спеціальна витривалість, швидкість реакції потрібні для дієвого вирішення техніко-тактичних завдань у вільній боротьбі. Тому для вдосконалення фізичної та функціональної підготовленості спортсменів різні автори використовують різні методики тренування: від збільшення кількості тренувань та моделювання змагальної діяльності до індивідуалізації процесу і акцентуації на розвитку окремих показників спеціальної фізичної підготовки [15].

У нашому дослідженні також були проведені три тести, які стосуються спеціальних компетенцій і використовуються, як контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки починаючи лише з 2-го року навчання. Наприкінці дослідження з'ясовано, що за результатами першого тесту «Забігання навколо голови 10 разів, с» у дітей I групи середні значення склали $33,70 \pm 2,20$ с, у борців II-групи – $24,17 \pm 1,28$ с (результати за даною пробою покращилися на 28,27% ($p < 0,05$)) (рис.1).

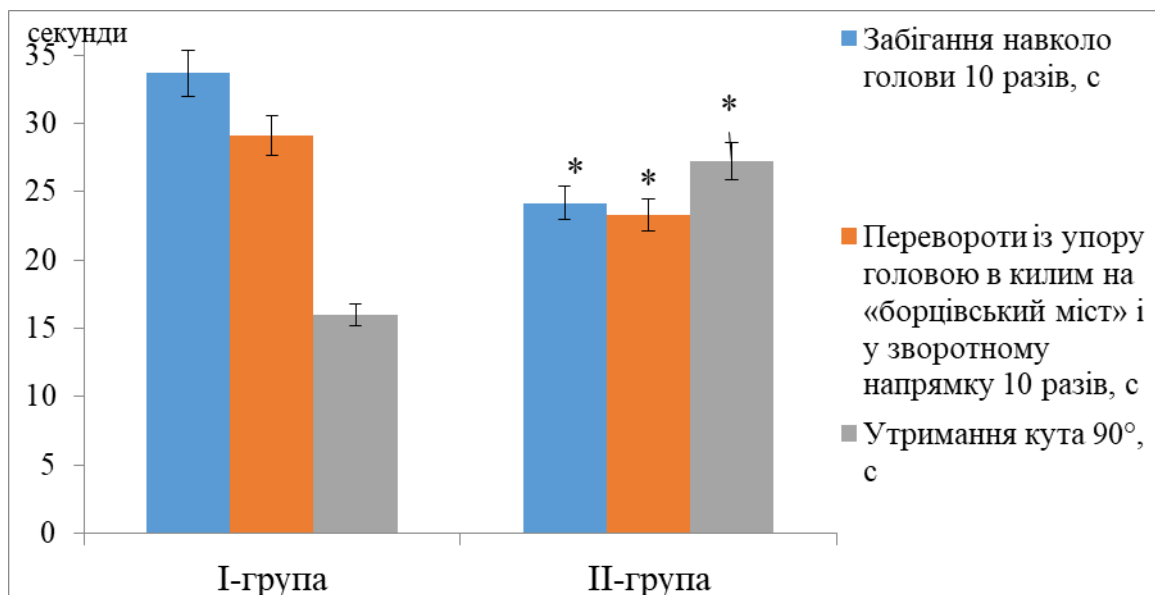


Рис.1. Результати контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки у досліджуваних спортсменів

Примітка: * – статистично значима різниця у порівнянні з I-групою ($p < 0,05$)

За результатами тесту «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с» виявлено наступні дані: показники у спортсменів II-групи склали $23,28 \pm 1,03$ с у порівнянні з такими у дітей I-групи $29,14 \pm 1,35$ с, що є достовірним покращенням результатів на $20,10\%$ ($p < 0,05$), (див. рис.1). За результатами тесту на визначення статичної силової витривалості м'язів тулуба («Утримання кута 90° , с») встановлено статистично значиме покращення на $41,36\%$ ($p < 0,05$) у хлопців II-групи, порівняно з дітьми I-групи. При цьому середні показники тесту у борців I-групи склали $15,95 \pm 2,90$ с, II-групи – $27,20 \pm 2,53$ с (див. рис.1). Отримані результати вище зазначених трьох тестових випробувань, які демонструють силу м'язів шиї та гнучкість хребтового стовпа, ймовірно, свідчать про певний розвиток цих фізичних якостей.

На теперішній стадії розвитку боротьби сильно розширився масштаб рухової діяльності, котра вимагає демонстрації винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності. Всі ці характеристики об'єднуються поняттям координаційних здібностей. Відомо, що найбільш сприятливі умови для виховання даних здібностей створюються на етапі початкової спортивної підготовки [2]. Координаційні здібності в спортивній діяльності борця, вміння комбінувати рухи, що відрізняються структурою та м'язовою напругою – необхідність, зумовлена видом спорту та є основою техніко-тактичної підготовки спортсмена. На вивчення і вдосконалення останньої протягом першого та другого року занять вільною боротьбою відводиться близько $30,2\%$ (126 з 416 годин) часу заняття, при цьому на загально-фізичну та спеціальну фізичну підготовку біля $54,8\%$ (228 з 416 годин) [18]. Зазвичай підлітки добре пристосовуються до адекватних їхньому віку фізичних навантажень, відповідаючи на них відповідними змінами функціональних можливостей організму. Високі достовірні зрушення обумовлені кількома причинами. Передусім пріоритет залежить від арсеналу фізичних вправ, які включені в навчально-тренувальні заняття, які впливають на розвиток необхідних груп м'язів. Під час занять значна увага приділяється зміцненню м'язів живота і тулуба, тобто створенню і зміцненню «м'язового корсета». Більшість фізичних вправ сприяє відпрацюванню швидкості, координації та швидкісно-силових якостей, які у визначеному ступені дають можливість підвищити результати в тестах швидкісно-силового характеру.

Тому, у межах нашого дослідження для більш об'єктивної характеристики загальної фізичної підготовленості борців були використані тести «Піднімання тулуба в сід за 30 с, кількість разів» та «Віджимання в упорі лежачи від підлоги, кількість разів». При виконанні першого тесту показники борців I-групи склали $20,69 \pm 0,69$ разів, II-групи – $23,00 \pm 0,75$, відповідно (рис. 2). Тобто, використання додаткових засобів та методів тренування незначно вплинуло ($+10,04\%$) на результати даного параметру у спортсменів II-групи, порівняно з дітьми I-групи (див. рис. 2).

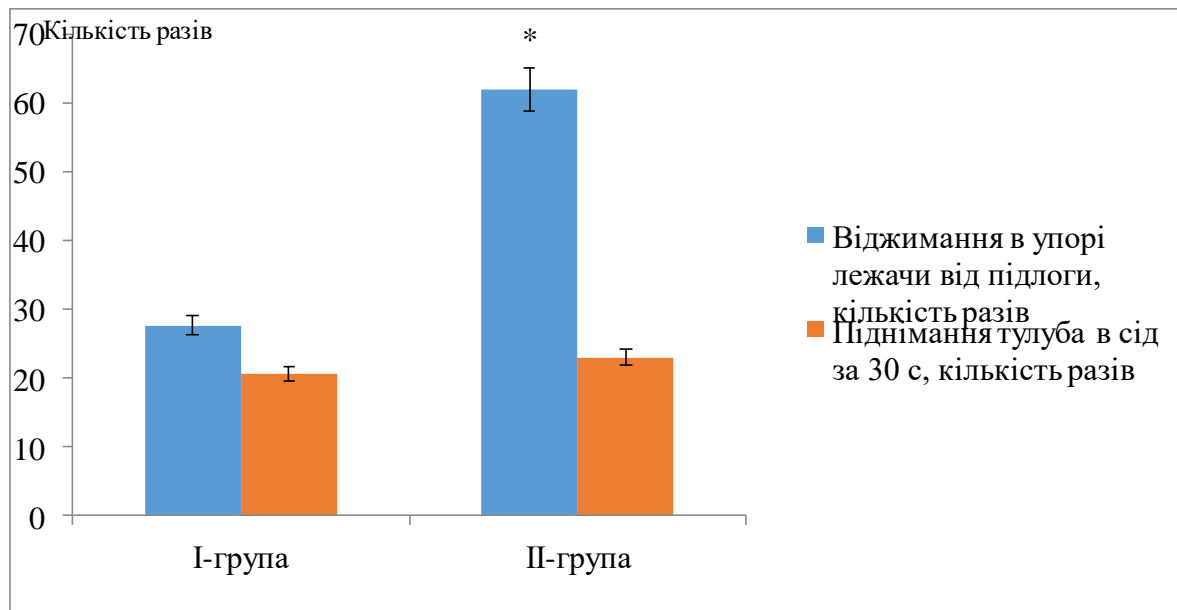


Рис. 2. Результати значень загальної фізичної підготовленості

Примітка: * – статистично значима різниця у порівнянні з I-групою ($p < 0,05$)

Тест на віджимання, який був використаний в якості оцінки рівня розвитку м'язової сили, продемонстрував статистично значимо вищі на 55,34% ($p < 0,05$) показники у дітей II-групи, порівняно з борцями II-групи (див. рис.2). При цьому у спортсменів II-групи середнє значення результатів тесту склало $62,00 \pm 8,77$ разів, у дітей I-групи – $27,69 \pm 3,28$, відповідно (див. рис.2).

Отже, важливу і основну роль у підготовці борця відіграє саме фізична підготовка як одна із складових спортивного тренування, орієнтована на всебічний і водночас пропорційний розвиток різних фізичних якостей (сили, витривалості, швидкості, спритності і гнучкості), які опосередковано сприяють досягненням у вільній боротьбі. Високі показники загальної фізичної підготовки є функціональною основою для розвитку спеціальної фізичної підготовки, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психологічної, а також дозволяють розвивати рухові якості відповідно до специфіки вільної боротьби. Відомо, що всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє кращій реалізації інших. У дитячому віці першорядне значення має всебічна фізична підготовка, її мета – формування правильної постави, фізичний розвиток, удосконалення спеціальних здібностей для оволодіння технічними діями. Фізична підготовка на початковому етапі тренування здійснюється з переважним використанням загальнопідготовчих та допоміжних засобів, які характерні для єдиноборств у цілому та вільної боротьби зокрема [1].

Фізична підготовленість спортсмена базується на функціональних можливостях, прояв яких, в свою чергу, визначається конституційними особливостями організму. При плануванні навчально-тренувального процесу на етапі початкової підготовки постає вимога враховувати вікові особливості розвитку організму спортсменів, для яких притаманні гетерохронність морфологічних та фізіологічних зрушень, а також сенситивні періоди розвитку фізичних якостей. Причому часто спостерігається розбіжність у сенситивних періодах розвитку фізичних якостей представників різних соматотипів одного віку [6, 9]. При цьому вікові особливості організму молодших дітей вимагають суворих обмежень щодо використання вправ, спрямованих на розвиток максимальної сили, і виконання короткочасної та інтенсивної роботи [12].

У той же час відомо, що на етапі початкової підготовки найбільш інформативні показники мають фізичний розвиток – довжина і маса тіла; тим часом про загальну фізичну підготовленість констатують кистьова динамометрія, підтягування і стрибки з місця; щодо спеціальної підготовленості, найінформативнішими вважають забіг на мосту, кидки за 1 хв. та відновлення ЧСС після кидків і забіг на мосту за 1 хв [5].

У зв'язку з тим, що останнім часом на великих змаганнях виступають юні спортсмени, долаючи значні змагальні навантаження, дослідження витривалості стало важливим завданням учених. Однак, витривалість як рухова якість спортсмена вивчена у віковому плані недостатньо. Слід зазначити, що успішна реалізація дій борця залежить від багатьох факторів, а також від рівня майстерності суперника, його морфологічних даних, від манери ведення сутички. Адаптуватися до цього можна лише за умови проявлення спритності, у зв'язку з чим очевидним є те, що спритність (координаційні здібності) слід вважати провідною для борця руховою якістю [2].

Загалом, розвиток вільної боротьби змінює структуру змагальної діяльності спортсменів, а це відображається на всіх характеристиках навчально-тренувального процесу борців різного віку, статі, спортивної кваліфікації і потребує осучаснення. Серед тенденцій модернізації боротьби відзначаються зниження віку початку занять; проведення змагань всеукраїнського та міжнародного рівня для юних борців; форсування процесу попередньої і початкової підготовки юних борців. Проте, необхідно підвищувати якість техніко-тактичної підготовки і масовість шляхом вдосконалення змісту, послідовності і методики технікотактичної підготовки та організації системи стимулів до підвищення масовості і зберігання

контингенту учнів. Для мотивації освітньої діяльності в умовах ранньої спеціалізації постає необхідність введення кваліфікаційних технічних категорій, починаючи з етапу початкової підготовки спортсменів [17].

Практика формування борців-вільників націлена на вивчення, удосконалення та осучаснення тренувального процесу висококваліфікованих спортсменів, тоді як проблема відшліфовування фізичної підготовленості борців на початкових етапах наразі залишається актуальною і потребує поглибленого вивчення. Загальновідомо, що однією з проблем теорії й практики спортивної боротьби залишається відсутність розробленої методики навчання техніки на початкових етапах підготовки та питання змісту і послідовності вдосконалення базової техніки боротьби. Досягнення вищих результатів з боротьби неможливі без удосконалення системи початкового навчання, де важливо закласти основи оптимального виконання техніко-тактичних дій [3].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що однією з проблем теорії й практики спортивної боротьби залишається відсутність ефективної методики відбору і розвитку рухових якостей на початкових етапах підготовки та питання вдосконалення змісту і послідовності вдосконалення базової техніки боротьби. У проведеному експерименті доведено наявність відмінностей в показниках фізичної підготовленості дітей, в тренуванні яких використовувалися різні методики. Ймовірно, достовірно позитивні зміни в показниках спортсменів стали можливими завдяки використанню в тренувальній роботі засобів координаційної підготовки та ігрового методу тренування.

При аналізі отриманих результатів з'ясовано, що зміни показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості відбулися в обох досліджуваних групах. При оцінці контрольних нормативів наприкінці дослідження у борців II-групи, у порівнянні з I-групою зафіксовано:

- тенденцію до покращення результатів на +3,81% ($0,05 < p < 0,1$) при виконанні тесту «Човниковий біг 4×9 м, с»;
- достовірне покращення показників на +19,52% ($p < 0,05$) при виконанні тесту «Стрибок у довжину з місця, м» та на +77,28% ($p < 0,05$) при здійсненні тесту «Підтягування на перекладині, разів»;
- незначну позитивну зміну на +13,5% у отриманих даних параметрів при виконанні тесту «Присідання за 20 с, разів» та на 5,23% – при здійсненні тесту «Гнучкість міст, см».
- достовірне покращення результатів за тестами «Забігання навколо голови 10 разів, с», «Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с», «Утримання кута 90°, с» та «Віджимання в упорі лежачи від підлоги, кількість разів» відповідно на: 28,27%; 20,1%; 41,36% і 55,33% ($p < 0,05$);

Загалом слід відзначити, що рівень фізичної та технічної підготовленості борців I-групи істотно поступається аналогічним показникам дітей II-групи. За результатами експерименту можна констатувати, що тренувальний вплив слід спрямувати на удосконалення усіх компонентів фізичної та технічної підготовки. У ході дослідження встановлено ефективність тренування з використанням великої кількості різних за координаційною складністю вправ, ігор та ігрових завдань з удосконалення спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується в динаміці спостерігати за впливом тренувального процесу на морфологічні показники і, можливо, в майбутньому використовувати результати досліджень для корекції стратегії тренувань, режиму навантажень, і в результаті – підведення майбутніх спортсменів до піку спортивної форми.

Література

1. Агеев М., Запольський Д. Критерії оцінювання фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (2(122), 9-12. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).01)
2. Ананченко К. В., Бойченко Н.В., Панов П.П. Вдосконалення координаційних здібностей юних дзюдоїстів. Єдиноборства. 2017. № 3. С. 4-11.
3. Ананченко К. В., Щербина Р.О. Розвиток рівноваги та координаційних здібностей юнаків 7–9 років у єдиноборствах. Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств: електронний збірник тез VIII Міжнародної науково-методичної конференції. Харків: Академія ВВ МВС України, 2014. Вип. 8. С. 14–16.
4. Волков В. Л., Волкова С.О. Структура фізичної та психофізіологічної підготовленості юних борців вільного стилю на початкових етапах спортивного удосконалення. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 3К (110). С. 120–124.
5. Волков В.Л., Захарків С.Й. Інформаційна значущість показників комплексного контролю загальної та спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2019. Вип. 3К (110). С. 124–129.
6. Єзан В. Г. Проблеми підготовки спортсменів у вільній боротьбі. Єдиноборства. 2017. № 1. С. 23-25.
7. Комісова Т.Є., Коваленко Л.П., Мамотенко А.В., Гоїна Т.І., Коваленко В.М., Комісов М.Р. Вплив занять вільною боротьбою на компонентний склад тіла дітей. Український журнал медицини, біології та спорту, 2020. Том 5, № 3 (25). С. 456-464. <https://doi.org/10.26693/jmbs05.03.456>
8. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. д-ра наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 35 с.
9. Мартинов Ю. О., Соболенко А. І., Корюкаєв М. М. Особливості навчально-тренувального процесу борців 11-12 років на етапі початкової підготовки. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (2(122), 112-115. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).22)
10. Прозар М., Стасюк І., Петров А., Чобітько М. Зміна показників фізичної підготовленості юних борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана

Огіска. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2019. Вип. 14. С 41-45 <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-14.41-45>

11. Ручка Є. Напрямки удосконалення підготовки юних борців вільного стилю. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2016. Випуск 6 (56), С. 100-104.

12. Ручка Є. В. Розвиток і вдосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби як олімпійського виду спорту. Achievement of high school. 2015. С. 96–98.

13. Ткач Ю., Окопний А., Пітин М., Левчук В. Зміни спеціальної підготовленості учнів старшого шкільного віку за підсумками застосування варіативного модуля «Спортивна боротьба». Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (5(125)), 144-151. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).29)

14. Тронь Р. А., Ільїн В. М., Бицюра Р.В. Контроль фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у бойовому самбо. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. № 10. С. 80-83.

15. Тищенко В. О., Парлаг Д. А., Тищенко Д. Г. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2019. №1. С 139-146

16. Шандригось В. І. Індивідуалізація технічної підготовки юних борців вільного стилю. Спортивна наука України, 2015. Випуск 5 (69). С. 44–48

17. Шандригось В.І., Яременко В.В., Латишев М.В., Первачук Р.В. До питання удосконалення програмно-методичного забезпечення з вільної боротьби. Єдиноборства. 2020. № 2(16). С.74-85

18. Шандригось В. І., Яременко В. В., Чікало В. Ю., Первачук Р. В., Латишев М. В. Боротьба вільна: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ, 2019. 145 с.

19. Stepanchenko N, Briskin Y. Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. Physical Education of Students. 2019;23(4):202-208

References

1. Ageyev M., Zapolsky D. (2020) Kryteriyi otsinyuvannya fizychnoyi pidgotovlenosti yunyk bortsiv vilnogo stylyu na etapi spetsializovanoyi bazovoyi pidgotovky [Criteria for evaluating the physical fitness of young freestyle wrestlers at the stage of specialized basic training]. *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., № 2. P. 9-12. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).01)

2. Ananchenko K. V., Boychenko N.V., Panov P.P. (2017) Vdoskonalennya koordynatsiy nykh zdibnostey yunyk dzyudoyistiv [Improving the coordination abilities of young judokas]. *Yedynoborstva*. K., № 3. P. 4-11.

3. Ananchenko K. V., Shcherbyna R.O. (2014) Rozvytok rivnovagy ta koordynatsiy nykh zdibnostey yunakiv 7–9 rokiv u yedynoborstvakh [Development of balance and coordination abilities of 7-9 year old boys in martial arts]. *Aktualni problemy rozvytku tradytsiy nykh i shkidnykh yedynoborstv*. K., Vyp. 8. P. 14–16.

4. Volkov V. L., Volkova S.O. (2019) Struktura fizychnoyi ta psykhofiziologichnoyi pidgotovlenosti yunyk bortsiv vilnogo stylyu na pochatkovykh etapakh sportyvnoho udoskonalennya [The structure of physical and psychophysiological preparedness of young freestyle wrestlers at the initial stages of sports improvement]. *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 3K (110). P. 120–124.

5. Volkov V.L., Zakharkiv S.Y. (2019) Informatsiyna znachushchist pokaznykiv kompleksnogo kontrolyu zagalnoyi ta spetsialnoyi fizychnoyi pidgotovlenosti bortsiv vilnogo stylyu [Informational significance of indicators of complex control of general and special physical fitness of freestyle wrestlers]. *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., Vyp. 3K (110). P. 124–129.

6. Yezan V. G. (2017) Problemy pidgotovky sportsmeniv u vilnyi borotbi [Problems of training athletes in freestyle wrestling]. *Yedynoborstva*. K., № 1. P. 23-25.

7. Komisova T.Ye., Kovalenko L.P., Mamotenko A.V., Gogina T.I., Kovalenko V.M., Komisov M.R. (2020) Vplyv zanyat vilnoyu borotboyu na komponentnyy sklad tila ditey [The influence of freestyle wrestling on the component composition of children's bodies]. *Ukrayinskyy zhurnal medytsyny, biologiyi ta sportu*. T. 5, № 3 (25). P. 456-464. DOI: <https://doi.org/10.26693/jmbs05.03.456>

8. Latyshev S.V. (2014) Naukovo-metodychni osnovy indyvidualizatsiyi pidgotovky bortsiv [Scientific and methodical bases of individualization of training of wrestlers] *Avtoref. dys. ...d-ra nauk z fiz. vykh. i sportu*: 24.00.01. K., 35 p.

9. Martynov Yu. O., Sobolenko A. I., Koryukayev M. M. (2020) Osoblyvosti navchalno-trenavalnogo protsesu bortsiv 11-12 rokiv na etapi pochatkovoyi pidgotovky [The features of the training process 11-12 years old at the initial training stage] *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., №2(122). P.112-115. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2\(122\).22](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).22)

10. Prozar M., Stasyuk I., Petrov A., Chobitko M. (2019) Zmina pokaznykiv fizychnoyi pidgotovlenosti yunyk bortsiv vilnogo stylyu na etapi poperednoyi bazovoyi pidgotovky [Changes in indicators of physical fitness of young freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Visnyk Kam'yanets-Podilskogo natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ogiyanka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyiny*. Vyp. 14. P. 41-45 DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-14.41-45>

11. Ruchka Ye. (2016) Napryamky udoskonalennya pidgotovky yunyk bortsiv vilnogo stylyu [Directions for improving the training of young freestyle wrestlers]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyy visnyk*. Vyp. 6 (56). P. 100-104.

12. Ruchka Ye. V. (2015) Rozvytok i vdoskonalennya pidgotovky yunych bortsiv v umovakh dynamichnogo rozvytku vilnoyi borotby yak olimpiyskogo vydu sportu [Development and improvement of training of young wrestlers in the conditions of dynamic development of freestyle wrestling as an Olympic sport]. *Achievement of high school*. P. 96–98.
13. Tkach, Yu., Okopnyy, A., Pityn, M., Levchuk, V. (2020) Zminy spetsialnoi pidgotovlenosti uchniv starshogo shkilnogo viku za pidsumkamy zastosuvannya variatyvnoho modulya «Sportyvna borotba» [Changes in the special preparedness of high school students based on the results of the application of the variable module "Sports wrestling"]. *Naukovyy chasopys Natsionalnogo pedagogichnogo universytetu imeni M. P. Dragomanova*. K., №5(125). P. 144-151. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5\(125\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.5(125).29)
14. Tron R. A., Ilyin V. M., Bytsyura R.V. (2013) Kontrol fizychnoi pidgotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv, yaki spetsializuyutsya u boyovomu sambo [Control of the physical fitness of qualified athletes who specialize in combat sambo]. *Pedagogika, psykhologiya ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vykhovannya i sportu*. № 10. P. 80-83.
15. Tyshchenko V. O., Parlag D. A., Tyshchenko D. G. (2019) Udokonalennya spetsialnoi fizychnoi pidgotovlenosti bortsiv vilnogo stylu na etapi poperednoi bazovoi pidgotovky [Improving the special physical fitness of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]. *Visnyk Zaporizkogo natsionalnogo universytetu*. №1. P. 139-146
16. Shandrygos V. I. (2015) Indyvidualizatsiya tekhnichnoi pidgotovky yunych bortsiv vilnogo stylu [Individualization of technical training of young freestyle wrestlers]. *Sportyvna nauka Ukrainy*. Vyp. 5 (69). P. 44–48
17. Shandrygos V.I., Yaremenko V.V., Latyshev M.V., Pervachuk R.V. (2020) Do pytannya udokonalennya programno-metodychnogo zabezpechennya z vilnoi borotby [To the issue of improvement of software and methodological support for freestyle wrestling]. *Yedynoborstva*. № 2(16). P.74-85
18. Shandrygos V. I., Yaremenko V. V., Chikalo V. Yu., Pervachuk R. V., Latyshev M. V. (2019) Borotba vilna: choloviky, zhinky. Navchalna programa dlya dytyacho-yunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytyacho-yunatskykh shkil olimpiyskogo rezervu, shkil vyshchoyi sportyvnoi maysternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profilu [Free wrestling: men, women. Curriculum for children's and youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile]. K., 45 p.
19. Stepanchenko N, Briskin Y. (2019) Dispositional factors of personality professional development of the future teachers of physical education and sport. *Physical Education of Students*. №23(4). P. 202-208

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).16](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).16)
УДК 796.41. 796.03: 94 (477)

Лях-Породько О.О.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-4165-1646>
Щербашин Я.С.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-9579-0022>

УКРАЇНЦІ В ІТАЛІЇ У БОРОТЬБІ ЗА УЧАСТЬ УКРАЇНИ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ

У статті здійснено аналіз архівних фондів та першоджерел для встановлення особливостей діяльності української діаспори в Італії напередодні Олімпійських ігор 1960 року. Виявлено листування Осипа Зінкевича та Василя Федоровича щодо участі українських спортсменів окремо від СРСР в Олімпійських іграх у Римі. З'ясовано, що Український Олімпійський Комітет здійснював активну діяльність напередодні й у часі проведення Олімпійських ігор, розповсюджуючи меморандуми до Міжнародного олімпійського комітету, Національних олімпійських комітетів, Міжнародних спортивних федерацій тощо, друкуючи інформаційні бюлетені, відкривши у Римі інформаційне бюро.

Діяльність інформаційного бюро Українського Олімпійського Комітету сприяло поширенню українською та англійською мовою інформаційного бюлетеня «За участь України в Олімпійських іграх», організації у Римі прес-конференції для іноземної преси, влаштуванню виставки українських видань в країнах вільного світу, налагодженню контактів з українськими (радянськими) спортсменами, повторному представленню питання участі України в Олімпійських іграх на Римській сесії МОК, пропагуванню олімпійської ідеї серед української громади в Україні й за кордоном, виданню книги англійською мовою «Українські олімпійські чемпіони».

Ключові слова: Олімпійські ігри, Італія, Український Олімпійський Комітет, Василь Федорович, Осип Зінкевич.

Lyakh-Porodko O.O., Shcherbashyn Y.S. Ukrainians in Italy fight for Ukraine's participation in the Olympic Games. The article analyzes archival funds and primary sources to establish the peculiarities of the activities of the Ukrainian diaspora in Italy on the eve of the 1960 Olympic Games. Correspondence between Osip Zinkevich and Vasyl Fedorovych regarding the participation of Ukrainian athletes separately from the USSR in the Olympic Games in Rome was revealed. It was found that the Ukrainian Olympic Committee was active on the eve and during the Olympic Games, distributing memorandums to the International Olympic Committee, National Olympic Committees, International Sports Federations, etc., printing newsletters, opening an information bureau in Rome.