



Фізична освіта і спорт

УДК 796.81.015.3.012

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.15869582>

**Особливості комплексного підходу до фізичної підготовки борців
вільного стилю**

Орлов Анатолій Анатолійович

доктор філософії PhD, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, 69600, м. Запоріжжя, вул. Університетська, 66, Україна, orlov105@ukr.net,

<https://orcid.org/0000-0003-1044-7191>

Парій Світлана Борисівна

старша викладачка кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту, Запорізький національний університет, 69600, м. Запоріжжя, Україна, svetusikznutmfkit@gmail.com,

<https://orcid.org/0000-0002-4246-6699>

Хімченко Сергій Володимирович

тренер-викладач з боротьби вільної Білоцерківської ДЮСШ «Богатир», 09117, м. Біла Церква, бульвар Олександрійський, 5А, hima1982@ukr.net,

<https://orcid.org/0009-0006-9134-0781>

Прийнято: 26.06.2025 | Опубліковано: 08.07.2025

Анотація. Фізична підготовка є фундаментальним елементом спортивної діяльності у вільній боротьбі. Високий рівень розвитку сили, витривалості, швидкості, координації та гнучкості є критично важливими для досягнення

конкурентоспроможних результатів та зниження ризику травматизму під час змагань. Сучасні наукові дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до вдосконалення фізичних якостей, який інтегрує загальні та спеціальні тренувальні засоби з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей спортсменів.

У статті здійснено системний аналіз теоретичних та практичних аспектів формування фізичної підготовленості борців вільного стилю, розглянуто ключові компоненти тренувального процесу, а також принципи його періодизації та диференціації. **Метою** статті є обґрунтування методичних засад комплексного вдосконалення фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням вікових, функціональних та індивідуальних особливостей спортсменів. Для досягнення поставленої мети проведено системний аналіз сучасних наукових підходів щодо формування фізичної підготовленості у вільній боротьбі, зокрема ролі загальних та спеціальних тренувальних засобів, принципів періодизації та диференціації навантажень. Використано **методи** контент-аналізу, порівняльного узагальнення і структуризації наукової інформації з метою розробки науково обґрунтованих рекомендацій щодо побудови адаптивних комплексних програм фізичної підготовки.

Результати дослідження свідчать, що п'ять основних компонентів – сила, витривалість, координація і швидкість реакції, гнучкість, а також системна періодизація – забезпечують оптимальні умови для техніко-тактичної реалізації у змагальній діяльності. Обґрунтовано важливість поетапного поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, яка починається з розвитку базових рухових якостей на початковому етапі, інтеграції спеціалізованих борцівських вправ на базовому етапі та нарощування специфічної сили й швидкості на етапі спеціалізації.

Висновки статті підкреслюють, що інтеграція загальної та спеціальної фізичної підготовки, базована на науково обґрунтованій періодизації та



індивідуалізації, є ключовою для підвищення техніко-тактичної ефективності борців вільного стилю.

Ключові слова: фізична підготовка, вільна боротьба, періодизація, комплексний метод.

Features of a Comprehensive Approach to Physical Training of Freestyle Wrestlers

Orlov Anatolii

Doctor of Philosophy PhD, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhia National University, 66 Universytetska St., Zaporizhia, 69600, Ukraine,

<https://orcid.org/0000-0003-1044-7191>

Parii Svitlana

Senior Lecturer, of the Department of Theory and Methods of Physical Culture and Sports, Zaporizhzhia National University, 69011, Ukraine, Zaporizhzhia,

Universytetska Street, 66, <https://orcid.org/0000-0002-4246-6699>

Sergii Khimchenko

Wrestling Coach-Instructor, Bila Tserkva Youth Sports School “Bohatyr”, 09117, Ukraine, Bila Tserkva, Oleksandriyskyi Boulevard, 5A,

<https://orcid.org/0009-0006-9134-0781>

Abstract. *Physical training is a fundamental element of athletic performance in freestyle wrestling. A high level of development in strength, endurance, speed, coordination, and flexibility is critically important for achieving competitive results and reducing the risk of injury during competitions. Contemporary scientific research confirms the necessity of a comprehensive approach to improving physical qualities*

that integrates general and specialized training means, taking into account the individual and age-related characteristics of athletes.

*This article presents a systematic analysis of the theoretical and practical aspects of developing physical readiness in freestyle wrestlers, examines the key components of the training process, as well as the principles of its periodization and differentiation. The **purpose** of the article is to substantiate the methodological foundations for the comprehensive improvement of physical training for freestyle wrestlers, considering age, functional, and individual athlete characteristics. To achieve this aim, a systematic analysis of modern scientific approaches to the formation of physical readiness in freestyle wrestling was conducted, focusing on the role of general and specialized training means, principles of periodization, and load differentiation. **Methods** of content analysis, comparative generalization, and structuring of scientific information were used to develop scientifically grounded recommendations for constructing adaptive, comprehensive physical training programs.*

*The **research results** indicate that five main components—strength, endurance, coordination and reaction speed, flexibility, and systematic periodization—provide optimal conditions for technical-tactical performance in competitive activities. The importance of the phased integration of general and specialized physical training is justified, beginning with the development of basic motor qualities at the initial stage, integrating specialized wrestling exercises at the basic stage, and increasing specific strength and speed during the specialization stage.*

*The **conclusions** emphasize that the integration of general and specialized physical training, based on scientifically grounded periodization and individualization, is key to enhancing the technical-tactical efficiency of freestyle wrestlers.*

***Keywords:** physical training, freestyle wrestling, periodization, comprehensive approach.*

Постановка проблеми. Фізична підготовка є основоположною складовою спортивного тренування у вільній боротьбі, що забезпечує готовність спортсмена до виконання техніко-тактичних дій у високій динаміці та під навантаженням. Ефективність поєдинку значною мірою залежить від рівня розвитку таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація. Недостатня увага до комплексного вдосконалення цих якостей на етапі підготовки борців середньої кваліфікації може гальмувати зростання спортивної майстерності, призводити до швидкої втомлюваності, підвищення ризику травм і обмежувати технічну варіативність.

Попри наявність численних науково-методичних праць із загальної фізичної підготовки спортсменів, питання вдосконалення фізичних якостей саме у контексті специфіки вільної боротьби залишаються фрагментарно розкритими. Особливо недостатньо досліджено ефективність комплексних тренувальних програм, які враховують не лише загальну фізичну підготовку, а і її тісну інтеграцію зі спеціальними борцівськими вправами. Також вимагає уточнення методика побудови тренувального процесу з урахуванням етапів річного циклу, співвідношення загальнофізичної та спеціальної підготовки, індивідуальних особливостей спортсменів.

Актуальність теми зумовлена необхідністю пошуку дієвих, науково обґрунтованих методичних підходів, які сприятимуть підвищенню ефективності фізичної підготовки борців середнього рівня, оптимізують структуру тренувального процесу та забезпечать стабільний прогрес фізичних показників.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дослідження, присвячені фізичній підготовці у видах єдиноборств, зокрема у вільній боротьбі, підтверджують важливість цілеспрямованого розвитку фізичних якостей як основи змагальної діяльності спортсменів.

У межах сучасних досліджень з проблеми вдосконалення фізичної підготовки у вільній боротьбі особливу увагу приділено вивченню взаємозв'язку між спеціальною та функціональною підготовленістю борців, а також ролі

реактивних властивостей нервової системи в забезпеченні ефективної спортивної діяльності.

Так, у роботі В. Волкова та І. Захарківа [1, с. 23] проведено глибокий аналіз взаємозв'язків між функціональними показниками (латентний час рухової реакції, теплінг-метрія, ЧСС) і спеціальною фізичною підготовленістю борців різного віку. Автори доводять, що ступінь цього взаємозв'язку змінюється відповідно до етапів багаторічної спортивної підготовки, а найвищу інформативність мають саме ті тести, які відображають здатність спортсмена до швидко-силових дій у боротьбі. Ці висновки є важливими в контексті методичних засад удосконалення фізичної підготовки, адже вони обґрунтовують потребу в варіативності тренувальних підходів на різних вікових етапах і підкреслюють значущість цільової спрямованості навантажень.

Дослідження закордонних науковців [2, с. 3438] доповнює зазначені положення, фокусуючись на значенні часу реакції як критичного чинника ефективності техніко-тактичної діяльності борців у стресових умовах змагального середовища. Зокрема, показано, що підтримання стабільно високого рівня нервово-м'язової відповіді протягом усього поєдинку безпосередньо впливає на результативність атаквальних і захисних дій. Це дослідження аргументує необхідність включення до підготовчих програм вправ, що імітують реальні змагальні ситуації з елементами втоми, що підтверджує потребу розвивати фізичні якості в умовах, наближених до змагальних.

У цьому контексті особливу практичну цінність має робота М. Мигалюка [3, с. 6], присвячена впровадженню нейрофізіологічних тренувальних методик, орієнтованих на оптимізацію рефлексорних реакцій борців. Використання біофідбеку, аудіовізуальної стимуляції, сенсомоторних тренажерів у структурі підготовки спортсменів сприяє зниженню латентного часу реакції, покращенню точності рухів і адаптації нервової системи до змагального стресу. Ці технології не тільки підсилюють класичну модель фізичної підготовки, а й забезпечують високу готовність до непередбачуваних тактичних ситуацій, що надзвичайно

актуально у вільній боротьбі, де успіх часто визначається саме миттєвою реакцією на дії суперника.

Загалом, аналіз зазначених досліджень засвідчує, що фізична підготовка борців має розглядатися як багатокомпонентний процес, у якому класичні засоби мають інтегруватися з сучасними науково обґрунтованими методиками – від обліку функціонального стану організму до розробки вправ, що стимулюють нервову систему в умовах максимальної наближеності до бою.

Дослідження розвитку фізичних якостей юних борців підкреслюють важливість інтеграції ігрових та координаційних елементів до стандартної підготовки, наголошуючи на доцільності створення комплексу вправ, спрямованого на всебічний розвиток. Методика з координаційно-багатокомпонентними вправами забезпечує більш гармонійний фізичний розвиток борців на початковому етапі, що може стати основою для подальшого удосконалення тренувальних програм [4, с. 79].

У роботі А. Єфремова розглянуто питання побудови тренувального процесу на основі системного підходу до розвитку фізичних, технічних, тактичних та психологічних якостей спортсменів. Автор звертає увагу на важливість поетапного формування фізичної підготовленості, де загальнопідготовчий, спеціалізований і змагальний етапи виступають як взаємопов'язані частини єдиної структури. У роботі наголошується на доцільності включення ігрових і міжвидових засобів у ранніх етапах тренування, а також підкреслюється значення психологічної стабільності в умовах стресу змагань [5, с. 116].

Досліджуючи формування ефективної системи дій борця у змагальній ситуації через поєднання технічної та тактичної майстерності автори підкреслюють, що техніко-тактична підготовка має органічно поєднуватися з фізичною підготовкою, оскільки саме достатній рівень розвитку фізичних якостей дозволяє успішно реалізувати техніко-тактичні дії в умовах змінного навантаження. Таким чином, техніко-тактична і фізична підготовка

розглядаються як взаємозалежні компоненти єдиного тренувального процесу, що потребує цілісного методичного забезпечення [6, с. 186].

Науковий інтерес становлять дослідницькі пошуки щодо вдосконалення фізичної підготовки юних борців, що ґрунтуються на вікових особливостях розвитку фізичних якостей і технологізації тренувального процесу, репрезентують цілісні підходи до методичного забезпечення ефективного виховання фізичних якостей у підлітковому віці.

Дослідники обґрунтовують технологічний підхід до організації тренувального процесу борців вільного стилю у підлітковому віці, де центральною ідеєю є розумне поєднання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки. Автори звертають увагу на чутливі періоди розвитку ключових фізичних якостей, зокрема швидко-силових здібностей, витривалості та гнучкості, і пропонують чітко структурований алгоритм побудови тренувального заняття з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів [7, с. 57]. Практична цінність дослідження полягає у представленні моделі тренувального заняття, що базується на поетапному моніторингу фізичної підготовленості, що дозволяє оперативно вносити корективи у навантаження й зміст занять.

Паралельно, у дослідженні П. Тодорова і С. Наумова [8, с. 107] акцентовано на чутливому характері підліткового віку як періоду, критичного для формування фізичних якостей борця. Автори наголошують на необхідності індивідуалізації навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості й біологічного віку, а також застосування комплексних засобів розвитку загальної та спеціальної підготовленості. Принцип чергування навантаження і відновлення, як один із засадничих у роботі, відображає сучасні підходи до збереження функціонального ресурсу юного спортсмена.

Ці дослідження наголошують на необхідності усвідомлення того, що фізична підготовка не є відокремленим елементом тренувального процесу, а має тісно інтегруватися з техніко-тактичною підготовкою, бути адаптованою до

індивідуального розвитку спортсмена та будуватися на засадах науково обґрунтованої періодизації.

Окремі наукові пошуки присвячені впровадженню диференційованих методів і засобів підготовки відповідно до вікових етапів. Автори наголошують на необхідності індивідуалізації занять, з урахуванням вікових, статевих і функціональних особливостей спортсменів-початківців. Основними компонентами підготовки визначають розвиток загальної фізичної підготовленості, елементарної техніки боротьби та формування мотивації до занять спортом. Розглядаються питання психофізіологічного навантаження та адаптаційних можливостей юного організму до умов тренувань [9, с. 62]. Такі дослідження свідчать про необхідність методичного оновлення тренувального процесу для підвищення його ефективності на всіх етапах спортивного вдосконалення.

Коловий метод тренування розглядається науковцями у контексті оптимального співвідношення навантаження і відпочинку, що сприяє загальному укріпленню м'язового каркаса, а також поліпшенню силової витривалості [10, с. 229]. Автори наголошують на ефективності застосування колового тренінгу як засобу розвитку силових якостей у спортсменок, що спеціалізуються у вільній боротьбі. Завдяки гнучкій структурі коловий тренінг дозволяє одночасно впливати на кілька фізичних якостей, включно з координацією, що важливо для успішного виконання технічних елементів боротьби. Методика, запропонована авторами має високу варіативність, що робить коловий метод тренування сумісним з сучасними підходами до персоніфікації тренувального процесу.

Цікавим є узагальнення сучасних наукових підходів до формування та вдосконалення технічної майстерності у боротьбі Я. Хаоцзіня та Л. Коробейнікової. Автори наполягають на тому, що ефективна технічна підготовка базується на високому рівні розвитку фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, витривалості та координації, що забезпечують якісне виконання технічних дій у динаміці поєдинку. Підкреслюють необхідність гармонійного

поєднання спеціальних фізичних вправ та технічних елементів у тренувальному процесі [11, с. 205]. Зокрема, це підтверджує важливість інтеграції фізичної та технічної підготовки в єдиний функціональний блок, що дозволяє досягати вищої ефективності в процесі спортивного вдосконалення борців вільного стилю.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри значний обсяг наукових досліджень, присвячених фізичній підготовці борців вільного стилю, низка важливих аспектів цієї проблеми залишається недостатньо вивченими або розкритими лише фрагментарно. Зокрема, відсутні цілісні, систематизовані підходи до комплексного поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки, які враховували б особливості різних етапів річного тренувального циклу, індивідуальні функціональні та вікові характеристики спортсменів. Недостатньо вивченні варіативності навантажень та їх диференціації залежно від вікових, статевих та індивідуальних особливостей, що може значно підвищити ефективність тренувального процесу.

У контексті зазначеного, актуальним є дослідження комплексного підходу до фізичної підготовки борців вільного стилю, спрямованого на розробку науково обґрунтованих методичних засад, які забезпечать адаптацію тренувального процесу до специфіки спортсменів різного рівня підготовки й дозволять оптимізувати взаємодію загальних і спеціальних тренувальних засобів. У нашому дослідженні окреслено необхідність побудови гнучкої, адаптивної системи фізичної підготовки борців вільного стилю, що базується на принципах наукової періодизації, міждисциплінарного підходу та індивідуалізації тренувального процесу. Саме це й становить потенційний внесок представленої статті.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Мета статті: обґрунтувати методичні засади комплексного вдосконалення фізичної підготовки борців.

Для досягнення мети було сформульовано наступні завдання:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до формування фізичної підготовленості у борців вільного стилю.
2. Визначити основні компоненти фізичної підготовки, що мають ключове значення для ефективності спортивної діяльності у вільній боротьбі.
3. Розробити рекомендації щодо комплексного поєднання загальних і спеціальних тренувальних засобів на різних етапах підготовки спортсменів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні дослідження вітчизняних вчених демонструють прагнення до обґрунтованого поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки ігровими, функціональними та технологічними засобами. Зокрема, впроваджено педагогічну технологію розвитку силових якостей у борців 13-14 років, що включає виконання вправ зі станової тягою в кілька етапів, та експериментально підтверджено її ефективність у підвищенні показників фізичної готовності [12, с. 45]. Доведено дієвість функціональних комплексів спрямованих на вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості шляхом акцентованого силового тренування, реалізованого на основі комплексного підходу [13, с. 142]. Розроблено програму дистанційних занять з фізичної підготовки з юними борцями 8-10 років, спрямовану переважно на розвиток силових здібностей і гнучкості, підтверджуючи доцільність фізичної підготовки в спортивній боротьбі для спортсменів початкового рівня спеціалізації [14, с. 30]. Обґрунтовано методику загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю з використанням доступного обладнання та обтяжень, що виявилось ефективним навіть у дистанційному форматі, забезпечивши зростання фізичних показників [15, с. 142].

Таким чином, аналізу сучасних наукових підходів до формування фізичної підготовленості у борців вільного стилю дозволяє простежити тенденцію до впровадження комплексних методик, які поєднують загальні, спеціальні, ігрові та технологічні засоби. Вітчизняні дослідження, проведені останніми роками, підтверджують ефективність таких підходів. Виразна концентрація дослідників

на вікових особливостях підлітків підтверджує доцільність адаптації тренувального процесу до сенситивних періодів розвитку фізичних якостей. Доведена ефективність гнучких і адаптивних форм тренувань, зокрема кругових і дистанційних, актуалізує необхідність включення таких методик у структуру сучасної підготовки борців.

Сучасні наукові дослідження одноставно підтверджують, що фізична підготовка борців вільного стилю повинна охоплювати п'ять ключових компонентів, кожен з яких критично важливий для високих результатів.

1. Сила є одним із провідних чинників, що визначають ефективність змагальної діяльності у вільній боротьбі. Здатність спортсмена подолати опір суперника, ініціювати атаквальні дії, здійснити кидки або утримання прямо залежить від рівня розвитку м'язової сили. Оптимальним вважається рівномірний розвиток мускулатури всього тіла, хоча в окремих випадках спортсмени можуть частково компенсувати недостатню гнучкість підвищеним рівнем силової підготовленості.

Значна увага приділяється розвитку вибухової (динамічної) сили, яка створює необхідну основу для реалізації технічних прийомів – таких як вхід в атаку, відрив суперника від килима або кидки. У тренувальному процесі застосовуються як загальнорозвивальні, так і спеціалізовані силові вправи. До першої групи належать вправи з використанням маси власного тіла або додаткового обтяження (згинання та розгинання рук в упорі на брусах і від підлоги, (згинання та розгинання рук у висі, присідання з медичним м'ячем або партнером, ривкові рухи зі штангою чи гантелями). Спеціальні силові дії у боротьбі включають кидки зі стійки та з партеру, перевороти, утримання опонента тощо [16, с. 16-17].

Для розвитку вибухової сили ефективними є пліометричні вправи: стрибки з місця або платформи, випади з висоти, швидкі кидки медбола, забіги з поворотами тощо. Практика показує, що оптимальним є включення 4-5 вправ у форматі колового або інтервального тренінгу, що забезпечує одночасний

розвиток м'язової сили та силової витривалості. Такий підхід сприяє інтенсивному залученню провідних м'язових груп, необхідних для виконання техніко-тактичних дій у змагальній боротьбі.

2. Витривалість визначає функціональну готовність спортсмена до виконання тривалого фізичного навантаження без істотного зниження його інтенсивності. У системі підготовки борців вільного стилю виокремлюють загальну та спеціальну витривалість. Спеціальна витривалість формується переважно в процесі безпосередньої змагальної діяльності, зокрема під час спарингів, сутичок та імітацій поєдинків, що мають найбільшу наближеність до умов реального бою. Проте основою для її ефективного розвитку є високий рівень загальної аеробної витривалості, що забезпечується через систематичні тренування помірної інтенсивності аеробного характеру.

До загальнорозвивальних засобів розвитку витривалості належать бігові тренування на середні та довгі дистанції (3-10 км), кросові забіги, інтервальний біг, вправи на велотренажері, плавання, стрибки через скакалку. Значну ефективність також демонструють кругові комплекси з використанням власної ваги тіла, що поєднують елементи силового та аеробного навантаження (берпі, присідання, згинання та розгинання рук у висі) [17, с. 40]. Формуванню спеціальної витривалості сприяють тривалі серії техніко-тактичних дій у парі, поєднані у «ланцюгові» комбінації, безперервні спаринги протягом 3-5 хвилин із мінімальними інтервалами для відпочинку.

Важливо підкреслити взаємозв'язок загальної та спеціальної витривалості: розвиток першої створює енергетичну та функціональну основу для нарощування другої.

3. Координація та швидкість реакції є запорукою успіху у вільній боротьбі. Швидкісні здібності, що включають максимальну швидкість рухів та реактивність, є критично важливими для результативної діяльності борця в умовах динамічного поєдинку. Здатність спортсмена миттєво реагувати на дії суперника, швидко ініціювати технічну дію або контратаку, значною мірою



визначає хід та результативність сутички. Вибухова сила, частота рухів та час реакції, які входять до групи швидко-силових характеристик, розглядаються як автономні рухові якості, а не як похідні від загальної сили або швидкості. Їхній розвиток потребує використання спеціалізованих тренувальних засобів, що забезпечують високий рівень динамічності, частоти рухів та стимулюють внутрішньом'язову і міжм'язову координацію, необхідну для техніко-тактичної ефективності [18, с. 39].

У підготовці борців для розвитку швидкісних якостей застосовуються короткотривалі інтервали з максимальною інтенсивністю: спринти на 10-30 метрів, пліометричні стрибки з місця або з розбігу, вибухові вправи з медичними м'ячами та легкими обтяженнями, бурпі у високому темпі. Тренувальний процес структуровано у вигляді інтервальних підходів тривалістю 10-20 секунд із тривалими паузами для відновлення, що відповідає біоенергетичним особливостям розвитку швидкісної потужності. Важливе місце в структурі тренування посідають вправи на швидкість реакції – наприклад, кидки м'яча з ловінням, зміна напрямку руху за сигналом, вибухові стартові дії з різних положень.

Координаційні здібності – рівновага, спритність, чуття тіла та партнера – розвиваються за допомогою вправ на стабільність, динамічну гнучкість і просторову орієнтацію [19, с. 225]. До таких засобів належать вправи з драбинкою для ніг, вправи на баланс (ходьба по вузьких опорах, утримання позиції в нестабільному положенні), акробатичні елементи (перекиди, мости, перекати), робота з м'ячем, а також партнерські дії з раптовою зміною положення. Включення даних компонентів у тренувальні програми забезпечує формування рухової досконалості, адаптацію до змін середовища боротьби та ефективну реалізацію технічного арсеналу в умовах високої змінності змагального навантаження.

4. Гнучкість у контексті вільної боротьби має важливе функціональне значення: вона сприяє досягненню оптимальних положень тіла при виконанні

технічних дій, полегшує утримання рівноваги в нестабільних ситуаціях, а також знижує ризик травматизму при екстремальних фізичних навантаженнях. Хоча окремі успішні спортсмени демонстрували високі результати, маючи обмежену гнучкість, вони, як правило, компенсували це винятковою м'язовою силою. Водночас науково обґрунтовано, що добре розвинена гнучкість підвищує ефективність реалізації швидкісно-силових дій і сприяє покращенню координаційних характеристик.

Тренувальний процес борців має включати систематичне виконання вправ для розтягування основних м'язових груп і мобілізації ключових суглобів. Застосовуються як статичні, так і динамічні форми розтяжки. До типових засобів статичного характеру належать поперечні шпагати, нахили вперед і вбік, вправи на гнучкість хребта (наприклад, місток із положення лежачи). Динамічні вправи представлені маховими та обертальними рухами кінцівок, активною мобілізацією плечового поясу, кульшових і шийних суглобів. Ефективним доповненням виступають вправи з партнером, що забезпечують пасивне розтягнення м'язів нижніх кінцівок і тулуба. Особливої уваги потребує розвиток гнучкості м'язів стегон, поперекового відділу хребта, плечового пояса та шиї, оскільки саме ці анатомічні зони зазнають найбільшого функціонального навантаження під час боротьби. Регулярне включення комплексу вправ на розтягнення у завершальну частину кожного тренувального заняття, а також їх виконання в умовах самостійної роботи спортсмена є необхідною умовою підтримання належного рівня гнучкості [4, с. 77].

5. Періодизації та диференційована методика дозволяють зробити більш ефективною фізичну підготовку борців вільного стилю. Чітка структурована система періодизації, яка передбачає поетапний перехід від загальної до спеціальної підготовки: початковий етап – формування базових рухових якостей, базовий – розвиток спеціальних фізичних здібностей, і етап спеціалізації – адаптація до змагальної діяльності.

Диференційована методика з урахуванням віку, рівня підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів дозволяє досягти збалансованої динаміки навантажень, запобігти перевантаженню й забезпечити стабільне зростання спортивної форми [20, с. 75].

Отже, ефективна фізична підготовка борців вільного стилю обов'язково має охоплювати всі компоненти перераховані вище. Поєднання традиційних силових методик із інноваційними підходами, а також чітка структура навантажень через вікову періодизацію, формують всебічно готового спортсмена. Цей інтегративний підхід підтверджує необхідність системних, науково обґрунтованих методичних засад для підвищення результативності у вільній боротьбі.

На основі огляду наукових досліджень і практичних спостережень пропонуються наступні рекомендації щодо інтеграції загальних та спеціальних тренувальних засобів у підготовку борців вільного стилю (таблиця 1).

Початковий етап (інтеграція загальної підготовленості). На цьому етапі слід створювати фундамент через розвиток загальної сили, аеробної витривалості, координації та гнучкості. Застосовуються класичні методи – біг на середні дистанції, силові вправи з вагою власного тіла та обтяженнями, вправи на баланс та базову розтяжку. Цей підхід підтверджує ефективність у формуванні загальної функціональної основи для спортсменів-початківців.

Базовий етап (інтеграція спеціальних вправ). Поєднуються спеціальні силові та витривалісні комплекси з елементами боротьби – колові тренування з елементами кидків і захватів, імітаційні ігрові вправи.

Етап спеціалізації (нагромадження специфічної міцності та швидкості). Приблизно за 6 тижнів до змагань рекомендовано застосування змінних за інтенсивністю і змістом навантажень: силові вправи з обтяженнями, спрямовані на максимальну силу та вибуховість, високоінтенсивне інтервальне тренування та специфічне борцівське навантаження (спаринги, техніко-тактичні задачі).

Періодизація як ключовий інструмент інтеграції. Використання макро-, мезо- та мікроциклів дозволяє планувати зміни у пропорції загальних і спеціальних засобів на основі періодизаційної моделі. Доцільно застосовувати нелінійну періодизацію для гнучкості та адаптації у різних фазах тренувального циклу.

Таблиця 1

Комплексна система фізичної підготовки у вільній боротьбі

Етап підготовки	Основна мета	Засоби загальної підготовки	Засоби спеціальної підготовки	Рекомендовані методи
Початковий	Створення бази загальної фізичної підготовленості	Біг (3-5 км), вправи з власною вагою, гнучкість, координація	Мінімальні технічні елементи боротьби в ігровій формі	Традиційні, ігрові, колові
Базовий	Розвиток специфічної витривалості та сили	Колові комплекси, інтервальні тренування, статико-динамічні вправи	Імітація кидків, серії технічних дій, робота в парах	Комбіновані, змішані
Спеціалізований	Вдосконалення техніко-тактичних дій і вибухової сили	Інтенсивні силові тренування (штанга, медбол), функціональні комплекси	Повноформатні спаринги, техніко-тактичні серії, стресові ігрові ситуації	Високоінтенсивні, змішані

Джерело: власна розробка авторів

Висновки. Проведене дослідження дозволило підтвердити тезу про те, що ефективна фізична підготовка борців вільного стилю має базуватись на інтеграції загальних і спеціальних тренувальних засобів, адаптованих до вікових, функціональних та індивідуальних особливостей спортсменів. У процесі реалізації поставлених завдань було проаналізовано сучасні наукові підходи до формування фізичної підготовленості, виокремлено п'ять ключових компонентів, що забезпечують техніко-тактичну ефективність у змагальній діяльності.

На основі узагальнення вітчизняних і закордонних досліджень розроблено рекомендації щодо поступового поєднання загальної та спеціальної підготовки в межах трьох етапів річного циклу: початкового, базового та спеціалізації.

Водночас подальшого вивчення потребують питання ефективності використання біофідбеку, індивідуалізованих тренувальних програм у довгостроковому циклі, а також міждисциплінарна інтеграція фізичної підготовки з когнітивно-психофізіологічними характеристиками спортсменів. Актуальним є також розроблення цифрових інструментів моніторингу фізичного стану борців для оперативного коригування навантажень і змісту тренувального процесу.

Список використаних джерел

1. Волков Л., Захарків С. Взаємозв'язок спеціальної і функціональної підготовленості борців вільного стилю на різних етапах спортивної підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2019. №3 (71). С. 18–25.
2. Gierczuk D., Bujak Z., Cieśliński I., Lyakh V., Sadowski J. Response Time and Effectiveness in Elite Greco-Roman Wrestlers Under Simulated Fight Conditions. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2018. №32 (12). P. 3433–3440.
3. Мигалюк М. В. Інтеграція нейрофізіологічних тренувальних методик для прискорення рефлексорних реакцій борців в умовах змагальної напруги. *Академічні візії*. 2025. Випуск 41. С. 1–10.
4. Комісова Т. Є, Коваленко Л. П., Мамотенко А. В., Коваленко В. М. Порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості борців вільного стилю на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. Випуск 4 (177). С. 73–82.
5. Єфремов А. В., Шинкарьова О. Д. Ефективна система підготовки борців: шлях до спортивних досягнень у вільній боротьбі. *Фізична культура і спорт: сучасні аспекти та тенденції розвитку* : збірник матеріалів VI Регіональної науково-практичної конференції з Всеукраїнською участю (7-8 травня 2025 р.). Полтава, 2025. С. 114–117.
6. Юхтенко М. Бермудес Д. Техніко-тактична підготовка у вільній боротьбі. *Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту*



і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорт у: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції (07 листопада 2024 р.). Суми, 2024. С. 184–188.

7. Данько Г., Лаврентьев 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. Серія 15*. 2024. Випуск 1 (173). С. 54–60.

8. Тодоров П. І., Наумов С. С. Виховання фізичних якостей у борців в підлітковому віці. *Проблеми реабілітації* : зб. наук. праць. Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. С. 106–109.

9. Томенко О. А., Карпов А. Є. Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Випуск 2. С. 59–64.

10. Гузар В., Еделев О., Шалар О., Стрикаленко Є. Розвиток силових здібностей жінок у вільній боротьбі з використанням колового методу тренування. *Науковий збірник «InterConf»*. 2023. № 176. С. 218–231.

11. Хаоцзінь Я., Коробейнікова Л. Технічна підготовка борців: огляд досліджень. *Спортивна наука та здоров'я людини: наукове електронне періодичне видання*. 2024. № 2 (12). С. 201–209.

12. Дяченко А. А., Ковальчук А. А., Яковлів В. Л., Антонюк А. Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2021. Випуск 3 (133). С. 43–46.

13. 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. Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 1. С. 139–146.



14. Огарь Г.О., Косинцев О.В. Динаміка фізичної підготовленості борців 8-10 років під впливом дистанційних тренувальних занять в умовах карантину. *Єдиноборства*. 2020. №4 (18). С. 25–34.

15. Кадиров М., Стрикаленко Є., Шалар О. Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку* : зб. наук. праць. Переяслав, 2020. Вип. 65. С. 259–263.

16. Голоха В. Л. Особливості організації силової підготовки в спортивній боротьбі. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*. 2020. №1. С. 15–18

17. Первачук Р., Сибіль М., Шандригось В., Загура Ф., Стельмах Ю., Кухтій С. Індивідуальна підготовка кваліфікованих борців вільного стилю з урахуванням компонентів анаеробного механізму енергозабезпечення. *Єдиноборства*. 2023. № 1 (15). С. 35–45.

18. Лазоренко С., Чхайло М., Алієв М. Інноваційні підходи щодо розвитку фізичних якостей борців вільного стилю. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. Том 11, № 8. С. 38–43.

19. Захарків С. Й. Вікова динаміка взаємозв'язку координаційних та спеціальних здібностей борців вільного стилю на різних етапах спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2019. Випуск 3 К (110). С. 224–229.

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