

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

Факультет фізичної культури, спорту та реабілітації

Кафедра спорту та фітнесу

**УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
З ГРЕППЛІНГУ СПОРТСМЕНІВ 10–12 РОКІВ**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконав:

**студент 2 курсу, 202-М групи
спеціальності 017**

Фізична культура і спорт

Скриниця Вадим Дмитрович

**Керівник: канд. психол. наук,
доц. Наконечний І.Ю.**

**Рецензент: канд. пед. наук,
доц. Палагнюк Т.В.**

**До захисту допущено
на засіданні кафедри**

протокол № 4 від «18» листопада 2025 р.

Зав. кафедри _____ проф. Гакман А. В.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Вадим Скриниця «Удосконалення техніко-тактичної підготовки з грепплінгу спортсменів 10–12 років». Кваліфікаційна робота ОР магістр зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича; Чернівці, 2025.

Підготовка спортсменів 10–12 років є особливо важливою, адже цей період сенситивний для розвитку координації, гнучкості, швидкісно-силових якостей і тактичного мислення. Саме тоді формується індивідуальний стиль поєдинку та основи майбутньої майстерності. Водночас науково обґрунтованих методик для цієї вікової групи бракує, а наявні програми часто не враховують специфіку грепплінгу. Проведене дослідження підтвердило ефективність спеціально розробленої методики, що базується на систематичному засвоєнні складних атакуючих дій.

Ключові слова: грепплінг, техніко-тактична підготовка, юні спортсмени, сенситивні періоди, навчально-тренувальний процес.

ABSTRACT

Vadym Skrynytsia. Enhancing the Technical and Tactical Preparation in Grappling for Athletes Aged 10–12. Master's Thesis in Physical Education and Sport, Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych; Chernivtsi, 2025.

The preparation of athletes aged 10–12 is particularly important, as this period is sensitive for the development of coordination, flexibility, speed-strength qualities, and tactical thinking. It is during this stage that an individual fighting style and the foundations of future sports mastery are formed. At the same time, there is a lack of scientifically grounded methods for this age group, and existing programs often fail to account for the specifics of grappling. The conducted study confirmed the effectiveness of a specially developed methodology based on the systematic acquisition of complex attacking actions.

Keywords: grappling, technical and tactical preparation, young athletes, sensitive periods, training process.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

(підпис)

Вадим СКРИНИЦЯ

ЗМІСТ		
ВСТУП		3
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ГРЕППЛІНГУ СПОРТСМЕНІВ	7
1.1	Загальна характеристика побудови навчально-тренувального процесу з грепплінгу	7
1.2.	Характеристика техніко-тактичних дій та прийомів з грепплінгу у навчально-тренувальному процесі спортсменів 10-12 років.	18
1.3.	Вплив змагальних умов на техніко-тактичні дії грепплерів 10-12 років.	24
1.4.	Особливості методики тренера в навчанні і вдосконаленні техніко-тактичних дій грепплерів 10-12 років	30
РОЗДІЛ 2	МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	35
2.1.	Методи дослідження	35
2.2.	Організація дослідження	37
РОЗДІЛ 3	УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ГРЕППЛІНГУ СПОРТСМЕНІВ 12-13 РОКІВ	39
3.1	Програма експериментальних досліджень спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності грепплінгу	39
3.2	Результати удосконалення технічної майстерності грепплерів 10–12 років протягом експериментального періоду	52
ВИСНОВКИ		55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		57

ВСТУП

Актуальність. У сучасному спортивному середовищі зростає інтерес до різних видів єдиноборств, серед яких грепплінг займає помітне місце. Цей вид спорту вирізняється видовищністю та вимагає від спортсменів високого рівня фізичної підготовки для ефективного опанування та успішного виконання технічних елементів [3].

Як і в інших єдиноборствах, досягнення високих результатів у грепплінгу значною мірою залежить від якісної фізичної підготовки, яка є основою для подальшого спортивного прогресу [17]. У межах сучасної системи спортивної підготовки було проведено чимало наукових досліджень, присвячених підвищенню рівня фізичної готовності спортсменів у різних видах спорту [10]. Фахівці наголошують, що фізична підготовка є невід'ємною складовою процесу спортивного вдосконалення, створюючи базу для складної техніко-тактичної змагальної діяльності [1].

Останні роки відзначаються збагаченням теоретико-методологічного підґрунтя єдиноборств новими знаннями щодо фізичної підготовки. Окремі дослідження акцентують увагу на методичних підходах до розв'язання завдань фізичної підготовки борців, зокрема в аспектах удосконалення техніко-тактичних дій, спеціальної фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок [16], організації методів та форм підготовки, а також дослідження та оцінки психофізіологічного стану спортсменів [19; 8].

Початковий етап підготовки в грепплінгу є надзвичайно важливим, адже саме на цій стадії закладається фундамент для подальшого спортивного зростання: розвиваються фізичні якості, зміцнюється здоров'я юних борців, коригуються технічні недоліки та формується руховий потенціал, необхідний для ефективного засвоєння техніки даного виду єдиноборств [31].

Проаналізувавши науково-методичну літературу, було виявлено обмежену кількість досліджень, що стосуються вдосконалення процесу техніко-тактичної підготовки на етапі початкової підготовки у грепплінгу. Переважно

автори зосереджують увагу на впровадженні сучасних ефективних методів тренувального процесу, особливостях змагальної діяльності та формуванні спеціальних технічних навичок [17; 24]. Однією з ключових передумов для занять єдиноборствами, особливо на початковому етапі, є розвиток вестибулярного апарату, який рекомендовано розвивати з молодшого шкільного віку [10].

Огляд науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що ефективна організація початкового етапу довготривалої підготовки юних спортсменів у багатьох видах спорту досягається завдяки раціональному поєднанню різних напрямів підготовки та якісному змістовному наповненню навчальних програм. Існує значний обсяг досліджень, присвячених підготовці висококваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки [2; 21]. Водночас наразі бракує ґрунтовних наукових праць, які б детально розкривали методику підготовки юних спортсменів віком 10-12 років саме у грепплінгу на початковому етапі. Це й визначає актуальність обраного напрямку дослідження.

Сучасний розвиток спортивних єдиноборств вимагає від тренерів і науковців пошуку нових підходів до вдосконалення навчально-тренувального процесу. Грепплінг, як інтегрований вид єдиноборств, поєднує елементи боротьби, дзюдо, самбо та бразильського джиу-джитсу, що зумовлює високу різноманітність техніко-тактичних дій та потребує цілеспрямованого формування комплексних навичок у спортсменів.

Особливої уваги заслуговує підготовка юних спортсменів 10–12 років, адже цей віковий період є сенситивним для розвитку координаційних здібностей, гнучкості, швидкісно-силових якостей і тактичного мислення. Саме у цей час закладається фундамент майбутньої спортивної майстерності та формується індивідуальний стиль ведення поєдинку.

На сьогодні недостатньо науково обґрунтованих методик, які б систематизували техніко-тактичну підготовку юних спортсменів у грепплінгу, враховуючи специфіку вікових особливостей та закономірності формування

змагальної діяльності. Більшість тренерів орієнтуються на адаптацію програм із суміжних видів єдиноборств, що не завжди відповідає потребам і можливостям дітей молодшого підліткового віку.

Таким чином, дослідження особливостей техніко-тактичної підготовки у грепплінгу 10–12 років є актуальним і має практичне значення, оскільки сприятиме оптимізації навчально-тренувального процесу, підвищенню ефективності змагальної діяльності та створенню науково-методичних рекомендацій для тренерів і спортивних шкіл.

Об’єкт дослідження: навчально-тренувальний процес з грепплінгу.

Предмет дослідження: удосконалення техніко-тактичної підготовки спортсменів 10-12 років, які займаються грепплінгом.

Мета дослідження: розробити науково обґрунтовану методику вдосконалення комплексного розвитку техніко-тактичної підготовки спортсменів 10-12 років з грепплінгу.

У відповідності з предметом і метою, в магістерській роботі поставлено **такі завдання:**

1. Провести загальний теоретичний аналіз актуальної проблеми техніко-тактичної підготовки у грепплінгу.
2. Обґрунтувати методику організації техніко-тактичної підготовки спортсменів 10-12 років, які займаються грепплінгом.
3. Розробити та апробувати експериментальну програму комплексного розвитку техніко-тактичної підготовки юних спортсменів, провести експериментальну перевірку й узагальнити результати.

Для вирішення поставлених завдань використано такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел; педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості; педагогічний експеримент; психологічні методи та методи математичної статистики.

Результати дослідження були впроваджені у практичну діяльність клубу спортивних єдиноборств «Голден Легіон» м. Чернівці, у роботі з вихованцями попередньої базової підготовки навчально-тренувальних груп.

Структура роботи: кваліфікаційна магістерська робота включає зміст, вступ, три розділи з підрозділами, висновки, список використаних джерел. Робота може бути рекомендована широкому колу фахівців у сфері єдиноборств — тренерам, інструкторам, а особливо тим, хто розпочинає тренерську діяльність у грепплінгу.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ГРЕППЛІНГУ СПОРТСМЕНІВ

1.1. Загальна характеристика побудови навчально-тренувального процесу з грепплінгу

Грепплінг (*від англ. grappling*) — це комплексний термін, що охоплює різні форми боротьби, де ключовими є техніки захоплень, утримань, больових і задущливих прийомів, виконаних без застосування ударної техніки. Даний вид поєднує у собі елементи кількох дисциплін: бразильського джиу-джитсу, дзюдо, самбо, різновидів рестлінгу та крос-контактних стилів боротьби. Головна мета змагання полягає у встановленні контролю над суперником та змушуванні його до здачі шляхом технічних дій.

Грепплінг вирізняється високою інтенсивністю, різноманітністю тактичних комбінацій і значним фізичним навантаженням. Він синтезує класичні принципи боротьби з сучасними методами спортивної підготовки, що робить його універсальним та конкурентоспроможним видом єдиноборств.

Аналіз літератури свідчить, що техніки, характерні для грепплінгу, існували ще з давніх часів у різних культурах: від античної грецької боротьби до індійських пехлванів і японського дзюдзюцу. Проте у якості самостійної спортивної дисципліни грепплінг почав оформлюватися лише у другій половині XX століття. Вирішальний вплив на його становлення мали бразильське джиу-джитсу та західні стилі боротьби (вільна та греко-римська). Новий етап розвитку настав у 1990-х роках із поширенням змішаних єдиноборств (ММА), де робота в партері стала одним із визначальних чинників перемоги.

На сучасному етапі грепплінг має світовий масштаб і активно розвивається під егідою міжнародних організацій, зокрема United World Wrestling (UWW), яка офіційно включила його до системи чемпіонатів світу. У США грепплінг здобув найбільшу популярність завдяки UFC та зростанню інтересу до бразильського джиу-джитсу. Тут діють сотні спеціалізованих клубів

і академій, а провідні тренери, зокрема Джон Данахер та Едді Браво, стали відомими як інноватори у розвитку методики.

У Великобританії, Франції, Польщі, Німеччині та країнах Скандинавії греплінг активно впроваджується в систему спортивної підготовки та єдиноборств. У Японії та Кореї греплінг інтегрується з дзюдо та традиційними формами боротьби, тоді як в ОАЕ створена одна з найпотужніших інфраструктур джиу-джитсу й греплінгу для дітей та юніорів.

Знаємо і приймаємо активну участь у формуванні історії даного виду спорту в нашій країні. За останнє десятиліття греплінг в Україні отримав стрімкий розвиток: створено національні федерації, проводяться регулярні чемпіонати країни, а спортсмени успішно виступають на міжнародних аренах.

Зокрема, аналізуючи літературу описали основні аспекти зростання популярності: 1. Універсальність, греплінг доступний для спортсменів різного віку та рівня підготовки; 2. Практична цінність, використовувані техніки ефективні як у ММА, так і для самозахисту чи як самостійна спортивна практика; 3. Відносна безпечність, відсутність ударів мінімізує ризик важких травм голови, характерних для ударних єдиноборств. 4. Вплив масової культури, популяризація турнірів UFC та розвиток професійних ліг зробили греплінг відомим серед широких верств населення; 5. Інтеграція у систему освіти, у багатьох країнах, зокрема США та ОАЕ, греплінг увійшов до шкільних і університетських програм фізичного виховання.

Отже, греплінг є сучасною динамічною формою єдиноборств, що поєднує традиційні технічні засади боротьби та новітні підходи спортивної науки. Його глобальне поширення пояснюється універсальністю та ефективністю технік, високим рівнем практичного застосування, а також потужною підтримкою з боку ММА. На нинішньому етапі греплінг виконує функції не лише спортивної дисципліни, а й засобу фізичного виховання, розвитку особистої тактичної гнучкості та формування культури здорового способу життя.

У сучасній спортивній науці важливим інструментом ефективного управління підготовкою спортсменів вважається моделювання різних аспектів спортивної майстерності та методів тренування. Американські дослідники у сфері грепплінгу та бразильського джиу-джитсу (J. Danaher, R. Gracie, E. Bravo, J. Smith, M. Johnson та ін.) у своїх працях підкреслюють значущість створення «моделі спортсмена», яка дозволяє систематизувати підготовку на різних етапах спортивної кар'єри та раціонально будувати програму тренувань.

Відповідно до узагальнених підходів, такі моделі поділяються на окремі рівні, які відображають пріоритетність ключових складових підготовки: фізичної, техніко-тактичної, психологічної. Порівняння поточного та прогнозованого стану спортсмена дає можливість обґрунтовано планувати підготовчий процес і забезпечувати відповідність сучасним вимогам змагальної діяльності. Згідно з американськими методичними підходами (Smith, 2019; Johnson, 2021) організація управління підготовкою грепплерів, може бути представлена у вигляді чотирьох послідовних етапів:

1. Розробка модельних характеристик поточного і прогнозованого станів спортсмена для досягнення запланованих результатів.
2. Формування змістовної програми підготовки, яка включає тренування, змагальну практику та відновлювальні заходи.
3. Створення системи контролю, що дозволяє відслідковувати виконання плану і поточний рівень готовності.
4. Здійснення корекції програми на основі аналізу отриманих результатів та адаптації до нових умов.

Окремої уваги заслуговує концепція модульно-ситуаційної технології, яка активно обговорюється американськими тренерами та науковцями (Danaher, 2020; Bravo, 2018). Вона передбачає вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних спортсменів через створення умов, максимально наближених до реальних динамічних ситуацій змагального поєдинку.

Основні положення цього американського підходу можна сформулювати таким чином:

- модульно-ситуаційна організація тренувань забезпечує підвищення ефективності техніко-тактичних дій;
- конкретна динамічна ситуація трактується як сукупність рухових дій, що відображають протиріччя єдиноборства, і залежить від рівня технічної підготовленості та психологічної напруженості;
- визначальними факторами є інформаційний дефіцит, індивідуальні технічні можливості та емоційний стан спортсмена;
- поєднання технічних дій у модулі за біомеханічними критеріями сприяє розв'язанню специфічних рухових завдань у змагальній діяльності;
- індивідуалізація модулів із урахуванням фізичних якостей та стилю боротьби спортсмена забезпечує повніше розкриття його потенціалу в умовах поєдинку.

Таким чином, аналіз праць американських дослідників у галузі грепплінгу та джиу-джитсу дозволяє зробити висновок, що використання моделювання та модульно-ситуаційних технологій у побудові навчально-тренувального процесу є дієвим і перспективним напрямом удосконалення підготовки юних спортсменів-єдиноборців.

Однією з ключових проблем сучасної спортивної науки є визначення провідних параметрів, фаз та елементів координації рухів, а також їх відображення у ритмічній структурі технічних дій спортсменів. Побудова моделей технічної підготовленості вимагає урахування специфіки кожного виду спорту та індивідуальних особливостей технічної майстерності атлетів.

У сучасних моделях підготовки провідних спортсменів-єдиноборців відображаються обсяг, ефективність і багатогранність технічного арсеналу, необхідні для досягнення високих спортивних результатів. Американські дослідники грепплінгу та бразильського джиу-джитсу (Danaher, 2020; Bravo, 2018; Smith, 2019) наголошують, що спортивна техніка виступає центральним показником моделі «спортсмена майбутнього». На основі аналізу провідних міжнародних турнірів вони відзначають чітку тенденцію до розширення технічного арсеналу елітних атлетів, що робить перемогу на змаганнях вищого

рівня дедалі складнішою. Також ці дослідники підкреслюють, що ефективність змагальної діяльності значною мірою залежить від здатності спортсмена варіювати технічні дії, створювати нові комбінації та адаптуватися до мінливих умов поєдинку. Успіх у грепплінгу визначається не лише фізичною та психологічною готовністю, а й глибиною та різнобічністю техніко-тактичного арсеналу (Gracie, 2005; Johnson, 2021).

Зокрема, ряд аспектів, пов'язаних із методикою навчання та вдосконалення техніки юних спортсменів, залишається недостатньо розробленою. Дослідження американських тренерів і науковців (Danaher, 2020) свідчать, що у практиці підготовки часто переважає акцент на відпрацюванні окремих технічних прийомів без достатньої уваги до формування цілісних тактичних моделей.

Важливим напрямом у розвитку методики багаторічного тренування з грепплінгу є поступове формування біомеханічної структури рухових навичок та раннє включення складних технічних елементів у навчальні програми. Такий підхід, запропонований низкою американських методистів (Bravo, 2018; Smith, 2019), сприяє підвищенню адаптивності спортсменів і розвитку їхньої тактичної гнучкості.

Особливого значення набуває ідея формування умінь вести сутичку у комбінаційному стилі вже на початкових етапах навчання. Це положення знайшло відображення у працях Danaher (2020), який розглядає комбінаційність і системність технічних дій як базовий принцип сучасного грепплінгу.

Таким чином, аналіз міжнародних і американських досліджень дозволяє стверджувати, що удосконалення техніки грепплінгу має базуватися на моделюванні провідних техніко-тактичних параметрів, ранньому формуванні складних рухових навичок та впровадженні інноваційних навчально-тренувальних систем. Це забезпечує формування універсального й адаптивного арсеналу спортсмена, здатного досягати успіху на змаганнях найвищого рівня.

Нам імпонує думка, що ефективність навчально-тренувального процесу у грепплінгу значною мірою визначається тим, наскільки рationally побудовано

систему підготовки спортсмена. А в свою чергу європейські дослідники (J. Weineck, 2007; K. Davids, 2015; W. Schöllhorn, 2012) підкреслюють, що повнота та точність «випереджального відображення» майбутньої змагальної діяльності залежить від чіткої логіки планування занять, оптимального поєднання дидактичних принципів і прикладних методик. Подальше підвищення ефективності тренувального процесу у грепплінгу пов'язується саме з удосконаленням методики навчання техніко-тактичних дій, адже їх варіативність і швидкість застосування на змаганнях є вирішальними чинниками.

Однак, у науковій та методичній літературі все ще простежується відсутність єдиної позиції щодо добору оптимальних методів навчання й оцінки їх ефективності. Це свідчить про актуальність подальших досліджень, спрямованих на пошук оптимального поєднання класичних і сучасних підходів. Для підготовки спортсменів високого рівня необхідне вдосконалення дидактичних моделей, які враховують як загальні закономірності навчання, так і специфіку саме грепплінгу.

Сучасна європейська дидактика (Weineck, 2007) розглядає навчання як багаторівневий процес, що включає передання знань, розвиток умінь і навичок та їх закріплення у змагальній практиці. У навчанні грепплерів логічно виділяють чотири основні етапи:

1. Сприйняття матеріалу (через показ, пояснення, аналіз відео).
2. Осмислення й формування понять (розуміння логіки дій, тактичного призначення прийомів).
3. Закріплення знань і вдосконалення технічних умінь (багаторазове повторення з поступовим ускладненням).
4. Практичне застосування у контрольних і змагальних ситуаціях (спаринги, сценарні вправи).

Об'єктивні закономірності цього процесу відображаються у принципах навчання, які, за даними G. Wulf (2013), у сфері спортивної педагогіки

доповнюються положеннями щодо зовнішнього фокусу уваги, багатоваріантності практики та індивідуалізації завдань.

Також, європейські автори (P. Hirtz, 2002; K. Davids, 2015) наголошують, що навчання рухам повинно враховувати як координаційні здібності, так і психологічні фактори адаптації до стресових умов.

Ми схилиємось до думки, залежно від складності рухів і рівня підготовки спортсмена застосовуються різні підходи: цілісний метод (коли техніка засвоюється відразу у повному вигляді) та метод по частинах (поетапне розучування елементів з подальшою інтеграцією). У сучасній європейській школі грепплінгу тренування часто використовують змішаний підхід: відпрацювання базових деталей по частинах, а потім включення їх у комплексні зв'язки (Bosch & Klomp, 2010) [31].

Також, у науково-методичній літературі описується широкий спектр методів виховання здатності до виконання техніко-тактичних дій. Європейські дослідники (Schöllhorn, 2012; Davids, 2015; Weineck, 2007) пропонують такі основні групи методів:

1. Метод демонстрації та спостереження (візуальне моделювання).
2. Вербальний метод (пояснення, інструктаж, ключові підказки).
3. Метод підвідних і спеціально-підготовчих вправ (імітація частин руху).
4. Метод по частинах і цілісний метод (розучування окремо та в комплексі).
5. Метод акцентованої уваги (виділення критичних фаз руху).
6. Метод епізодів сутички (ситуаційний спаринг).
7. Метод варіативності (створення змінних умов).
8. Метод повторюваних умов (стандартизоване відпрацювання).
9. Змагальний метод (імітація турнірного середовища).
10. Контрольний метод (оцінювання та тестування).
11. Аналітичний метод (розбір помилок, аналіз ефективності).

У сучасних європейських дослідженнях (Davids, Araújo, 2010; Seirul-lo, 2016) процес навчання техніко-тактичним діям розглядається як двоетапний:

1. Прийняття рішення (оцінка ситуації, вибір оптимальної дії).
2. Реалізація рішення (моторне виконання з урахуванням умов опору суперника).

Цей підхід підкреслює важливість інтеграції когнітивних, технічних і психологічних складових підготовки.

Стадія прийняття тактичного рішення в процесі підготовки спортсмена умовно поділяється на дві взаємопов'язані фази. Перша фаза — це формування рухової установки та визначення мети дії: спортсмен усвідомлює загальний тактичний намір (наприклад — перейти у позицію або ініціювати кидок) і створює первинну мотиваційно-координаційну установку для його реалізації. Друга фаза — конкретизація рухового завдання відповідно до умов поєдинку: тут відбувається уточнення технічних параметрів (темп, напрямок, кут прикладання зусилля), вибір конкретного прийому або зв'язки з урахуванням позиції суперника, просторових та часових обмежень [11].

На основі цих фаз формується система завдань техніко-тактичної підготовки, які можуть бути представлені як набір основних функціональних вимог до спортсмена. В одній із узагальнених концепцій виокремлюють п'ять ключових завдань, що впливають із можливих варіантів управління рухами борця (від простого автоматичного виконання до складного когнітивно-моторного контролю). Коротко ці завдання можна описати так:

1. Розпізнавання і оцінка ситуації — швидке виявлення можливостей і загроз у поєдинку (perception & decision-making).
2. Прийняття оптимального тактичного рішення — вибір найбільш доцільної дії з урахуванням ризику/користі.
3. Підготовка моторного сценарію — програмування послідовності рухів для виконання обраної дії.
4. Гнучка реалізація — виконання дії з адаптацією до реакції опонента (мікрокорекції під час виконання).

5. Оцінка результату й оперативна корекція — зворотний зв'язок і наступні тактичні рішення на підставі отриманого результату.

Методичний інструментарій для вирішення вищевказаних завдань класифікується за критерієм педагогічної керованості — тобто за тим, наскільки тренер може цілеспрямовано модифікувати середовище чи умови для формування потрібних умінь у спортсмена. Ми вважаємо, що можна виокремити три рівні: 1) Педагогічно майже некеровані засоби — умови, що визначаються зовнішніми чинниками або випадковістю (наприклад, непередбачувані дії суперника в реальному поєдинку, випадкові помилки). Тренер має обмежений прямий вплив, тому працює через загальну підготовку, розвиток адаптивності та реактивних навичок. 2) Педагогічно малокеровані засоби — вправи та сценарії з обмеженою варіативністю (наприклад, фіксовані тренувальні партнери, напівсценарні епізоди). Тренер може частково впливати на умови, вводячи обмеження чи правила. 3) Педагогічно керовані засоби — повністю сконструйовані вправи і модулі (спеціальні підготовчі вправи, технічні зони, тренувальні пристрої), де тренер точно регулює параметри (темп, опір, кут дії) [3].

На нижчому рівні кожен з цих груп доцільно диференціювати за характером взаємодії, що вона викликає у спортсмена:

1. Інтелектуальні засоби — завдання, що розвивають розпізнавання, прийняття рішень, тактичне мислення (відеоаналіз, тактичні питання, проблемні вправи).

2. Рухові засоби — вправи, спрямовані на формування біомеханічних навичок (технічні прогресії, ізольовані рухи, силова та координаційна робота).

3. Комплексні засоби — інтегровані вправи, що поєднують розумову й моторну складові (сценарні спаринги, ситуативні вправи з обмеженнями).

Методи класифікуються також відповідно до їхньої цільової логіки — або ускладнення (створення більш вимогливих умов для відбору й розвитку ефективних рішень), або спрощення (виділення елементів для поетапного опанування). У межах кожної з цих груп розрізняють три методичні підходи

залежно від того, на що спрямовано зміни умов: 1. Методи впливу на керовану систему (опонента) — тренувальні прийоми, що модифікують поведінку або реактивність супротивника/партнера. Приклад: робота з партнером, якому запрограмовано виконувати певні захисні реакції або імітувати конкретні захисти; введення партнера з обтяженням, що змінює його реакцію. Це дозволяє розвивати навички подолання опору й контрдій; 2) Методи впливу на керуючу систему (атакуючого греппера) — зміни умов, що безпосередньо впливають на спортсмена: додавання часового тиску, обмеження простору, маніпуляція сенсорними підказками (наприклад, тренування з закритими очима або з візуальними перешкодами). Такі прийоми стимулюють розвиток внутрішніх механізмів керування рухом і прийняття рішення. 3) Методи одночасного впливу на обидві системи — створення сценаріїв, де змінюються умови і для атакуючого, і для керованого: варіативний спаринг з правилами, що змінюються в ході вправи (наприклад, через кожні 30 секунд змінюється ціль або забороняється певна техніка). Це найбільш наближений до змагань формат, де тренер може регулювати складність і напрям тренувальної дії [18].

Необхідно звернути увагу і на практичні наслідки для тренерської роботи:

1. Проектування вправ, де тренер, визначивши мету (який аспект техніко-тактичної майстерності потрібно розвинути), підбирає рівень педагогічної керованості і тип засобу (інтелектуальний / руховий / комплексний). Наприклад, для розвитку швидкого прийняття рішення — ситуативний спаринг із змінними правилами; для відпрацювання елементів — поетапні підвідні вправи.

2. Прогресія складності має розпочинатись зі спрощення (стабільні умови, поелементне відпрацювання), поступово переходячи до ускладнення (варіативні умови, непередбачуваний партнер). Це дозволяє гармонійно формувати перцептивні, когнітивні і моторні складові.

3. Важливу роль відіграє індивідуалізація. Визначивши, до якої стратегії належить конкретний борець (наприклад, швидка реакція vs. потужна

техніка), тренер коригує пропорції інтелектуальних і рухових засобів, частоту використання керованих/некерованих вправ.

4. Зворотний зв'язок та моніторинг важливо об'єктивно оцінювати прогрес: відеоаналіз, часові показники, кількість успішних технік у сценаріях, суб'єктивне відчуття спортсмена. Ці дані визначають, коли переходити від спрощення до ускладнення.

5. Планування вправ із різним ступенем керованості та методичною спрямованістю має бути інтегроване у щотижневі та місячні цикли з урахуванням періодизації навантажень і відновлення [1].

Приклад тренувальної програми (ілюстрація методичного підходу):

1. Розминка з елементами координації (рухові засоби — контролювана).
2. Підвідні вправи на конкретну техніку (по частинах — педагогічно керовані засоби).
3. Варіативні комбінаційні вправи з поступовим збільшенням складності (комплексні засоби).
4. Ситуативний спаринг: кожні 2 хв — зміна правила (метод одночасного впливу) — 3–4 раунди.
5. Рефлексія і відеоаналіз (інтелектуальні засоби — зворотний зв'язок).

Системне розуміння стадії прийняття тактичного рішення й чітка класифікація засобів та методів навчання дозволяють тренеру свідомо формувати прогресію від простих до складних умов, розвивати адаптивність та прийняття рішень у грепплінгу. Розмежування методів за ступенем педагогічної керованості та за характером взаємодії (інтелектуальна, рухова, комплексна) дає практичний інструментарій для побудови цілеспрямованих тренувальних програм і оптимізації процесу підготовки.

1.2. Характеристика техніко-тактичних дій та прийомів з грепплінгу у навчально-тренувальному процесі спортсменів 10-12 років.

Сучасна техніка грепплінгу містить в собі цілісну систему узгоджених дій спортсмена, спрямованих на досягнення, переваги та перемоги над суперником відповідно до правил змагань. Багаторічна практика у єдиноборствах дозволила виокремити три базові групи технічних дій: атакуючі, захисні та контратакувальні. У підготовці грепплерів провідне місце посідають саме атакуючі дії, а правила більшості федерацій заохочують безперервну ініціативу й активний пошук позиційної або субмісійної переваги.

Для молодших спортсменів 10–12 років характерні: інтенсивний розвиток координації рухів та швидкості реакції за відносно невисокої максимальної сили; ігрового підходу та поступового ускладнення; потреба у варіативних завданнях і частій зміні видів діяльності, щоб підтримувати увагу та мотивацію; пріоритет безпеки, правильної техніки, опанування базових положень (позицій) та контрольованих переходів.

Врахування цих чинників зумовлює добір методик: від простих структурованих завдань — до варіативних ситуаційних вправ із помірним опором.

У грепплінгу навчально-тренувальний процес дітей 10-12 років за структурою виконання розрізняють два різновиди атакуювальних дій. Прості атаки розпочинаються безпосередньо з основного прийому (наприклад, пряме проходження в ноги, перехід у кидкову техніку без попередніх дій). Для віку 10–12 років прості атаки доцільні як стартова форма навчання: вони закріплюють правильну біомеханіку, ритм і базові принципи контролю (лінія тазу-плечей, робота лап, утримання балансу).

Складні (комбінаційні) атаки це послідовність з двох-трьох взаємопов'язаних дій, у якій початкові елементи створюють сприятливу динамічну ситуацію для вирішального прийому. Комбінація виконується безперервно, як єдине тактичне ціле. Для юних спортсменів комбінаційність

вводиться поступово: спершу — зв'язки 1→1 (підготовка→фініш), згодом — 1→2 та 2→1 із варіаціями залежно від реакції суперника.

Тактична підготовка з грепплінгу — це дії, що викликають у суперника передбачувану реакцію або зменшують ефективність його захисту, відкриваючи доступ до вирішального прийому. У навчанні 10–12-річних доцільно користуватися зрозумілою класифікацією способів підготовки:

1. Виклик захисної реакції суперника:

- *загроза/фінт* на один напрям, щоб отримати відкриття в іншому;
- *сковування* (контакт, захват, нав'язування темпу), що змушує суперника «читати» атаку;
- *виведення з рівноваги* (зміна рівня, поштовх, підсічка-імітація) для порушення бази опори;
- *стимулювання активної відповіді суперника провокація контратаки*, під яку готується зустрічний або перехідний прийом;
- *темпова пастка* (уповільнення-прискорення) для «розкриття» корпусу чи кінцівок.

2. Зниження якості захисту суперника:

- *повторна атака* в інший кут/рівень після першого «розвідника»;
- *зворотний виклик* (імітація відходу — повернення з атакою);
- *подвійний обман* (послідовність із двох різних фальш-сигналів перед фінішем).

Усі способи можуть застосовуватись окремо або в поєднаннях, утворюючи логічні «рухові комбінації», де підготовка й вирішальний прийом сприймаються як одна дія.

Зокрема в техніко-тактичній підготовці виділяють комбінаційні дії: базові моделі для 10–12 років. За джерелом створення «вікна можливості» виокремимо три навчальні моделі:

1. Підготовка через виклик захисту: Перша дія навмисно провокує захист, потрібний для фінішу. *Приклад (логіка)*: імітація кидка через плече →

суперник вирівнює тулуб → фініш у звалювання/збивання з контролем руки та ближньої ноги.

2. Підготовка через виклик контратаки: Перша дія провокує активну відповідь суперника, яку використовують як «місток» до фінішу. *Приклад (логіка):* збивання в ногу → суперник намагається перевести у контрприйом з захопленням стегна → перехід на кидок через плече/перенесення в іншу площину.

3. Підготовка через зниження тону захисту: Перша дія змушує суперника «замерти», запізнитися або недооцінити загрозу. *Приклад (логіка):* м'яка атака-розвідник → пауза-зміна рівня → миттєвий вхід у прохід/субмісійну зв'язку.

Для спортсменів 10–12 років кожен модель слід вводити поетапно: від ізольованих елементів — до безперервних зв'язок із легким, а далі — помірним опором. У навчально-тренувальному процесі спортсменів 10-12 років, техніко-тактичного компоненту з грепплінгу неабияку роль потрібно виділяти захисним та контратакуючим діям

Паралельно з атакою формуються:

- захист першої лінії (контроль дистанції, положення голови/шиї, руків, робота тазом);
- захист другої лінії (контрзахвати, «фрейми», відновлення гвардії/позиції);
- контратака (перехоплення ініціативи після зупинки вхідної атаки: свіп, ріверсал, швидкий перехід у спину тощо). Для молодших підлітків співвідношення «атака : захист : контратака» доцільно тримати приблизно 2 : 1 : 1, поступово збільшуючи частку контратаки зі зростанням технічної зрілості.

Тренери збірної команди України рекомендують наступні методичні акценти навчання (10–12 років): 1) Принцип «проста форма - варіативна комбінація»: від відпрацювання базового рухового шаблону — до зміни кутів, ритмів, захватів і далі — до зв'язок 1-2. 2) Обмеження, як завдання (constraints): робота в малій зоні, заборона улюбленої руки/захвату, часова «стрес-рамка»

10–15 с на реалізацію. 3) Дозований опір: від пасивного партнера — до «живого» із 20–40% опору, згодом — 60–70% у ситуативному спарингу. 4) Наочність і зворотний зв'язок: відео коротких епізодів, маркери ключових фаз («голова вище», «таз під собою», «кут коліна»), самооцінка дитини простими шкалами. 5) Безпека і етика: контроль шийного відділу, заборона важелів/важких важелів, що не рекомендовані регламентом віку; грамотні зупинки, чіткі сигнали «тап».

Приклади тренувальних завдань

1. Підготовка-фініш 1→1 (10 хв): 3–4 варіанти простих входів + один завершальний прийом (без опору, потім 20% опору).
2. Комбінація з викликом захисту (12 хв): фінт на один бік → фініш у протилежний; раунди по 30–40 с.
3. Ситуативний спаринг (10–12 хв): старт із нейтральної позиції; кожні 30 с змінюється «ціль» (утримати бік, пройти гард, утримати спину 5 с).
4. Контрприйом після зупинки атаки (8–10 хв): партнер атакує «за сценарієм», завдання — зупинити і відразу відповісти переходом у домінуючу позицію.
5. Коротка рефлексія (3–5 хв): «що спрацювало/не спрацювало», один особистий цільовий акцент на наступне заняття.

Критерії оцінювання прогресу

- Технічні: чистота виконання базових елементів; стабільність позицій; вміння утримувати контроль ≥ 3 –5 с.
- Тактичні: наявність хоча б 2 робочих комбінацій у кожній з трьох моделей підготовки; швидкість переходу від підготовки до фінішу.
- Координаційні: баланс, орієнтація в просторі, ритмічність, здатність змінювати рівень і кут атаки.
- Поведінкові: дотримання правил безпеки, партнерська взаємодія, стресостійкість [17].

Ми вважаємо, що для спортсменів 10–12 років техніко-тактична підготовка у греплінгу має будуватися на пріоритеті безпечної базової техніки,

поступовому переході від простих атак до комбінаційних дій, системній тактичній підготовці через виклик захисту, провокацію активної відповіді та зниження якості захисту суперника. Варіативні, короткі, наочно структуровані завдання з дозованим опором, поєднані зі зворотним зв'язком і чіткими критеріями оцінювання, забезпечують стійке формування арсеналу дій, необхідного для успішного й безпечного змагального виступу в цій віковій групі

У сучасному грепплінгу особливе місце займають складні атакуючі дії, які поєднують кілька технічних елементів в одне цілісне виконання без паузи. Приклади таких зв'язок можна знайти як у практиці дитячо-юнацького спорту, так і у виступах провідних атлетів:

- перехід через ривок за руку у передню підніжку;
- поєднання звалювання з одночасним збиванням та подальшим кидком прогином;
- використання зачепу ноги у комбінації з переходом у контроль корпусу.

Усі ці варіанти демонструють ключовий принцип: перша дія створює сприятливу динамічну ситуацію, яку одразу ж використовує наступний прийом. Для дітей 10–12 років такий підхід особливо важливий, оскільки дозволяє розвивати не лише техніку, а й варіативність мислення та адаптивність у реальному поєдинку.

Ми вважаємо, що використання лише ізольованих прийомів у грепплінгу рідко дає стабільний результат, оскільки час, необхідний для їх реалізації, часто достатній для захисної реакції суперника. Складні атакуючі дії мають перевагу завдяки ефекту багаторівневої реакції: суперник змушений реагувати на початкову атаку, витрачаючи час на розпізнавання напрямку дії; наступна зміна вектора атаки формує другий латентний період реакції, що ще більше сповільнює його відповідь; завершальний прийом виконується в момент, коли реакція суперника або вже зафіксована на попередній фазі, або запізнюється через повторне «зчитування» ситуації.

Таким чином, атакуючий отримує перевагу у часі, що для спортсменів 10–12 років має ще більшу вагу, адже їхня швидкість сенсомоторної реакції ще формується. Робота з багатофазними діями тренує психомоторну стійкість та вміння «читати» захисні дії суперника [27].

Складні атакуючі дії у греплінгу прийнято називати техніко-тактичними комбінаціями, адже техніка і тактика в єдиноборствах є діалектично пов'язаними. Будь-який технічний прийом (кидок, свіп, переверот) може виступати у ролі тактичної дії, якщо використовується як частина стратегії — для обману, відволікання чи провокації. Водночас окремі тактичні дії (фінти, ривки, поштовхи, контроль дистанції) стають елементами техніки, які створюють передумови для завершального прийому.

У тренуванні спортсменів молодшої вікової групи це означає, що навчання має будуватися не лише на відпрацюванні базових прийомів, а й на формуванні зв'язків між ними, що дозволяють логічно переходити від однієї дії до іншої.

На нашу думку важливу роль відіграють обманні дії та комбінаційність. Розвиток комбінаційної атаки вимагає від спортсменів уміння застосовувати обманні дії — фінти, що провокують суперника на певну реакцію. Вони можуть виконуватися у вигляді: загрози атакою у певному напрямку з наступним переходом в інший; імітаційного руху (наприклад, показ проходу в ноги з переходом у кидкову техніку); подвійного обману, коли суперник реагує на перший фінт, а спортсмен використовує цей момент для реалізації реальної атаки.

Для спортсменів 10–12 років доцільно вводити обманні дії у простих ігрових формах (наприклад, завдання «обхитрити партнера двома рухами, перш ніж виконати атаку»). Це розвиває креативність, швидкість мислення та вміння керувати поведінкою суперника.

Особливості навчально-тренувального процесу з греплінгу спортсменів 10-12 років включає наступні аспекти : Методичний акцент має робитися на поступовому ускладненні: від простих парних вправ → до зв'язків з двох дій →

до комбінацій із трьох і більше елементів. Форма організації занять: індивідуальні вправи (імітація), парна робота з дозованим опором, ситуативні спаринги, змагальні ігри з обмеженнями («виграй бал тільки комбінацією»). Завдання тренера: навчити спортсменів не лише технічній чистоті виконання, а й тактичному мисленню, що дозволяє обирати правильний момент і форму комбінації.

Робота зі складними техніко-тактичними діями формує у юних спортсменів: координаційну гнучкість та здатність перебудовувати рухові дії у відповідь на ситуацію; тактичне передбачення — уміння прогнозувати реакцію суперника; швидкість сенсомоторних процесів та скорочення часу між сприйняттям сигналу і руховою відповіддю; психологічну стійкість у багатofазних ситуаціях, що імітують реальний поєдинок.

Ми вважаємо, що складні техніко-тактичні дії у грепплінгу для спортсменів 10–12 років виступають не лише як засіб удосконалення техніки, але й як потужний інструмент розвитку тактичного мислення, реактивності та координаційної адаптивності. Їхня ефективність базується на створенні багаторівневого ланцюга реакцій суперника, що забезпечує атакуючому часову перевагу. Використання комбінацій, обманних дій і варіативних зв'язок у навчально-тренувальному процесі сприяє формуванню у юних грепплерів більш універсального й конкурентоспроможного арсеналу технічних і тактичних дій.

1.3. Вплив змагальних умов на техніко-тактичні дії грепплерів 10-12 років.

Формування техніко-тактичної майстерності у спортсменів 10–12 років є багаторівневим процесом, у якому вирішальне значення мають змагальні умови. Для юних грепплерів характерна нестабільність рухових навичок, тому удосконалення техніки має відбуватися не лише шляхом повторення прийомів у тренувальних ситуаціях, а й через пристосування їх виконання до реальних умов поєдинку.

Основною педагогічною метою є зміцнення рухових навичок і підвищення їхньої стійкості до відволікаючих факторів (шум, активний опір суперника, зміна темпу, обмежений простір). Високий рівень технічної майстерності можна вважати досягнутим тоді, коли спортсмен здатний зберігати стабільність і результативність дій у складних змагальних ситуаціях. Це означає, що незалежно від реакції чи контрдій суперника юний атлет повинен знаходити оптимальне рішення для успішної реалізації технічного прийому.

Європейські дослідники (Weineck, 2007; Schöllhorn, 2012; Davids, 2015) наголошують на необхідності встановлення послідовного зв'язку між навчанням базової техніки на початковому етапі та її подальшою реалізацією у змагальних умовах. У багатьох традиційних методиках початкове навчання залишається надто шаблонним і відокремленим від практики змагань. Це призводить до того, що сформовані рухові навички не витримують впливу непередбачуваних дій суперника. Отже, сучасна методика повинна орієнтуватися на інтеграцію тренування й змагання, поступове перенесення технічних дій із контрольованих вправ у варіативні, максимально наближені до реальної боротьби [34].

Дослідження у сфері спортивної біомеханіки (Hirtz, 2002; Bartlett, 2007) підтверджують, що ефективність атакуючих дій залежить від стабільності ключових параметрів рухів (траєкторія, темп, ритм, розподіл зусиль). При цьому другорядні змінні (швидкість підготовчого руху, амплітуда окремих фаз) можуть варіюватися, створюючи адаптивність техніки. Саме ця комбінація — стабільність головного та варіативність другорядного — забезпечує підвищення стійкості навички у змінних умовах. [37].

Для дітей 10–12 років це означає, що тренування повинно включати як еталонні повторення базових рухів, так і ситуаційні вправи з варіативними умовами, які розвивають здатність адаптувати рухову структуру без втрати результативності.

Змагальна діяльність завжди супроводжується підвищеним фізичним і психоемоційним навантаженням. Одним із ключових факторів, що впливають на якість технічних дій, є втома. У стані стомленості у спортсмена спостерігається:

- збільшення часу сенсомоторної реакції;
- зниження швидкості та точності рухів;
- погіршення координації й просторово-часових параметрів;
- зменшення силових можливостей.

Для дітей 10–12 років ці зміни проявляються особливо яскраво, оскільки їхні нервово-м'язові механізми ще перебувають на стадії формування. Одні дослідження (Davids, 2015; Wulf, 2013) вказують, що відпрацювання техніки в умовах помірної втоми сприяє підвищенню стійкості рухової навички та розвитку витривалості. Інші ж підкреслюють, що надмірна втома негативно впливає на якість техніки і може призвести до закріплення помилкових рухових моделей [33].

Таким чином, завдання тренера полягає у дозуванні навантаження: техніко-тактичні вправи варто виконувати як у стані «свіжості» (для відпрацювання чистоти), так і з помірним рівнем стомленості (для формування стабільності навички).

У змаганнях на перший план виходять не лише фізичні, а й психологічні фактори. Для юних спортсменів типовим є виникнення почуття страху або невпевненості, зокрема перед падінням чи переходом у не вигідну позицію. Це може впливати на виконання технічних дій у фінальній фазі атаки. Подолання цих бар'єрів можливе через: систематичне включення імітаційних ігрових вправ, де дитина навчається контролювати падіння та варіативність рухів; використання поступового ускладнення умов (від парної роботи з мінімальним опором до ситуаційних спарингів); формування позитивного емоційного фону у тренувальному процесі (змагальні ігри, колективні завдання).

Для підвищення ефективності техніко-тактичних дій у змагальних умовах необхідно:

- 1) Застосовувати сценарні спаринги (імітація реальних ситуацій із різними варіантами реакцій суперника);
- 2) Використовувати відеоаналіз для оцінки точності виконання та пошуку тактичних рішень;
- 3) Вводити обмеження-як-завдання (наприклад, атака лише з однієї позиції або заборона улюбленого прийому);
- 4) Проводити тренування у стані помірної втоми, щоб розвивати стійкість техніки.

На нашу думку змагальні умови мають безпосередній вплив на техніко-тактичні дії грепплерів 10–12 років. Ефективність і стабільність технічних прийомів визначаються здатністю спортсмена зберігати навички у стресових, мінливих і енергозатратних ситуаціях. Ключовими чинниками виступають варіативність тренувальних завдань, поступова інтеграція змагальних умов у навчальний процес, врахування впливу втоми та психологічних бар'єрів. Поєднання цих компонентів створює підґрунтя для формування універсального і стійкого арсеналу техніко-тактичних дій у юних грепплерів [19].

У циклічних видах спорту (велоспорт, лижні гонки, ковзанярський спорт, плавання, біг на середні та довгі дистанції) сучасні результати вже наблизилися до фізіологічних меж людських можливостей. Підвищення рекордів у цих дисциплінах відбувається вкрай повільно, а класичні засоби — збільшення обсягу чи інтенсивності навантажень — вичерпали свій потенціал. Саме тому науковці та тренери шукають нові, більш раціональні методи підготовки, акцентуючи увагу на оптимізації техніки та удосконаленні спеціальної витривалості.

У циклічних видах спорту технічні помилки є відносно незначними, а кінцевий результат значною мірою залежить від рівня витривалості. Навіть мінімальне корегування рухової структури може суттєво покращити результативність.

У протилежність цьому, в єдиноборствах (грепплінг, дзюдо, бокс, фехтування) техніка рухів є визначальним фактором успіху. Тут резерви

розвитку витривалості ще не вичерпані, однак саме якість виконання технічних дій у специфічних умовах поєдинку найбільше впливає на кінцевий результат. Це пояснює підвищений інтерес тренерів до пошуку нових методів удосконалення техніки, особливо у варіативних ситуаціях, що моделюють реальний бій.

Дослідження у сфері спортивної науки (Weineck, 2007; Hirtz, 2002; Davids, 2015) свідчать, що рухові навички спортсменів вищого рівня мають вищу стабільність у порівнянні з менш досвідченими атлетами, особливо в умовах зростаючої втоми. Це проявляється у здатності майстрів спорту зберігати точність, силу та темп виконання технічних дій навіть наприкінці інтенсивного поєдинку [16].

У спортсменів середнього рівня (наприклад, першорозрядників) під впливом стомлюваності суттєво збільшується кількість помилок у фазах виконання складних прийомів — наприклад, у кидках прогином чи складних комбінаційних діях. Це негативно позначається як на ефективності, так і на результативності техніки.

Таким чином, стомлюваність виявляється одним із ключових факторів, що знижує якість рухових навичок, впливаючи на часові, силові та координаційні параметри.

Вплив втоми на техніко-тактичні дії проявляється у таких змінах:

- зростання латентного часу реакції;
- погіршення просторової точності рухів;
- зниження силових характеристик;
- порушення ритмічності та координації;
- збільшення тремору та нестабільності рухової структури.

Біомеханічні дослідження показують, що за умов стомлюваності спортсмену стає складніше підтримувати стабільність провідних параметрів руху, що призводить до помилок у вирішальних фазах атаки. Для юних греплерів (10–12 років), чия нервово-м'язова система перебуває у стадії становлення, це особливо актуально.

У науковій літературі висловлюються різні погляди на роль стомлюваності у вдосконаленні техніки:

1) Негативний вплив: втома знижує якість виконання, підвищує ризик помилок і травм, може закріпити неправильні рухові стереотипи.

2) Адаптаційний ефект: тренування техніки в умовах помірної стомлюваності може підвищити стійкість рухових навичок, наблизивши їх до змагальних реалій.

Дослідники (Wulf, 2013; Schöllhorn, 2012) підкреслюють, що оптимальним підходом є дозоване використання тренувань у стані втоми: у перші етапи — для формування чистоти виконання, на пізніших — для підвищення стійкості техніки в умовах фізичного та психологічного стресу [36].

На основі аналізу досліджень техніко-тактичної підготовки можна зробити такі узагальнення:

1. Розвиток витривалості через техніку: вдосконалення рухової навички в умовах помірної втоми сприяє розвитку спеціальної витривалості.

2. Стійкість рухових структур: тренування у стані стомлюваності допомагає зберігати технічну якість у змагальних умовах.

3. Фактор стабільності: ключовим показником майстерності є здатність підтримувати якість техніки при зростанні стомлюваності.

4. Біомеханічні наслідки: втома впливає на часові й силові параметри рухів, збільшуючи ризик втрати ефективності атак.

5. Змагальні умови: у боротьбі до кінця поєдинку кількість і якість технічних дій зменшуються, що вимагає розвитку витривалості й адаптивності техніки.

6. Недостатність знань: сучасна наука ще не розкрила повністю механізми впливу стомлюваності на структуру техніки, що ускладнює створення універсальних методик спеціальної тактико-технічної підготовки.

Стомлюваність є одним із провідних чинників, що визначає ефективність і стабільність техніко-тактичних дій у грепплінгу. Вона може як ускладнювати виконання прийомів, так і виступати інструментом для підвищення стійкості

рухових навичок. Для спортсменів 10–12 років особливо важливо поєднувати навчання у «чистих» умовах із поступовим перенесенням технічних дій у стані помірної втоми. Такий підхід дозволяє формувати універсальний арсенал рухових навичок, стійкий до змагальних стресів та непередбачуваних ситуацій.

1.4. Особливості методики тренера в навчанні і вдосконаленні техніко-тактичних дій грепплерів 10-12 років

Протягом багатьох років питання техніки і тактики в грепплінгу вивчалися здебільшого за допомогою педагогічних спостережень та на основі практичного досвіду тренерів і спортсменів. Такий підхід дозволяв сформувати лише загальне уявлення про зовнішню форму рухів, проте не забезпечував глибокого розуміння внутрішніх механізмів формування рухових навичок. Сучасна наука підкреслює необхідність переходу від інтуїтивно-практичних методів до системного використання експериментальних досліджень, які дозволяють об'єктивно оцінювати якість виконання техніко-тактичних дій (Schöllhorn, 2012; Davids, 2015). З огляду на складність технічних дій у грепплінгу, почали з'являтися спроби використання комплексних інструментальних методів дослідження. До них відносять:

- відеоаналіз і кінозйомку для детального вивчення просторово-часових характеристик;
- динамометрію та платформні вимірювання для оцінки зусиль, які прикладає спортсмен у різних фазах прийому;
- електроміографію для вивчення активності м'язів у динаміці руху.

Поєднання цих методів дозволяє не лише оцінювати зовнішню форму рухів, але й досліджувати нервово-м'язову координацію, стійкість рухових навичок в умовах стомлюваності чи під впливом зовнішніх збиваючих факторів. Для юних грепплерів 10–12 років такий підхід має особливе значення, оскільки цей вік є сенситивним періодом для розвитку координації та швидкісних характеристик. Швидкість виконання технічних дій у грепплінгу визначається кількома чинниками:

1. Початкове прискорення — саме перша фаза руху часто вирішує результативність атаки. Навіть правильно вибраний тактичний момент може втратити ефективність, якщо початок руху занадто повільний.

2. Структура руху — чим простіша і більш економічна рухова структура, тим швидше спортсмен може її виконати.

3. Ступінь автоматизації навички — у спортсменів 10–12 років ще формується база технічних дій, тому завдання тренера полягає у створенні умов для швидкого та варіативного виконання стартових фаз прийому.

Дослідження у сфері біомеханіки спорту (Hirtz, 2002; Bartlett, 2007) підтверджують, що оптимізація початкової фази руху значно підвищує загальну ефективність технічних дій у єдиноборствах.

Одним із головних завдань тренера у роботі з дітьми 10–12 років є поєднання пояснювально-ілюстративних та практичних методів. На жаль, у практиці часто переважають однотипні зауваження ("швидше", "тягни руку", "підбивай"), які не дають спортсмену необхідної інформації для усвідомленої корекції дії. Сучасна педагогіка вимагає більш цілеспрямованої регуляції навчального процесу: тренер має чітко формулювати критерії правильності виконання, застосовувати поетапний аналіз руху та створювати умови для самокорекції.

Особливе значення має зворотний зв'язок: використання відеоаналізу, миттєвих коментарів, обговорення помилок після виконання вправ. Для юних спортсменів ефективним є також позитивний підкріплюючий стиль взаємодії, який підвищує мотивацію і створює умови для формування стійкої рухової навички.

Дослідження з спортсменами 10-12 років показують, що вдосконалення техніки часто відбувається стихійно: те, що дитині вдається з самого початку, стає домінуючим руховим стереотипом. Якщо тренер своєчасно не втручається і не коригує структуру прийому, недосконалі технічні дії можуть закріпитися надовго.

Звідси випливає два методичних принципи:

- індивідуалізація навчання (з урахуванням фізичного розвитку, психофізіологічних особливостей та швидкості засвоєння рухів);
- етапність — від спрощених вправ і підвідних дій до інтегрованих ситуаційних завдань, максимально наближених до змагальних умов.

Ми вважаємо, що техніко-тактичні дії грепплерів 10–12 років слід формувати із застосуванням інструментальних методів контролю (відеоаналіз, біомеханічні вимірювання), що підвищує об'єктивність оцінки, а швидкість початкової фази руху є ключовим фактором результативності прийомів, тому вона має стати окремим напрямом навчально-тренувальної роботи. Методика тренера має включати системний зворотний зв'язок, диференційовані пояснення та варіативні вправи для запобігання закріпленню нераціональних рухових стереотипів. Навчально-тренувальний процес повинен базуватися на поєднанні простоти рухової структури та її економічності, що забезпечує швидкість і стабільність у виконанні технічних дій. Особлива увага повинна приділятися стійкості рухових навичок до втоми та зовнішніх збиваючих факторів, оскільки саме ці умови максимально наближені до змагальної практики.

Нам імпонують американські дослідники та практики (Danaher, 2020; Bravo, 2018; Johnson, 2021) відзначають, що саме в період 10–12 років закладається основа техніко-тактичної майстерності майбутніх грепплерів. У цей час спортсмени мають високий рівень пластичності нервової системи та здатність швидко засвоювати нові рухові структури. Тому завдання тренера — не лише дати дітям технічний інструментарій, а й сформувати здатність до тактичного мислення, варіативності та гнучкості у виконанні дій [33].

За даними Gracie (2005) та Danaher (2020), початкове навчання повинно базуватися на поєднанні двох принципів:

- базові техніки як фундамент — прості рухи (удержання, переходи, базові кидки), які формують основу безпеки та контролю;

- рання інтеграція комбінацій — вже на початковому етапі рекомендується поєднувати елементи у короткі ланцюжки, що розвиває динамічне мислення і дозволяє дитині розуміти логіку поєднання прийомів.

Американські тренери підкреслюють важливість контекстуального навчання: техніка повинна засвоюватися не у відриві, а в умовах, наближених до реальної боротьби (Smith, 2019). Для цього активно застосовуються мікроспаринги з обмеженими завданнями («positional sparring»), де діти відпрацьовують конкретні дії в заданих умовах.

Bravo (2018) наголошує, що традиційна методика з акцентом на механічне повторення окремих прийомів неефективна для сучасного грепплінгу. Натомість тренери мають розвивати у дітей адаптивність до змінних умов. Це досягається:

- створенням тренувальних сценаріїв з непередбачуваними реакціями партнера;
- використанням ігрових форм навчання («game-based drills»), які стимулюють прийняття рішень;
- варіюванням темпу, сили та напрямків дій у межах одного прийому.

Такі вправи сприяють розвитку функціональної стійкості рухових навичок і формують здатність дітей швидко реагувати на тактичні виклики суперника.

Американські автори (Johnson, 2021; Danaher, 2020) підкреслюють роль зворотного зв'язку у процесі навчання. Для спортсменів 10–12 років найбільш ефективними є: миттєві усні підказки, спрямовані не лише на виправлення помилки, а й на розуміння тактичного сенсу дії; відеоаналіз, який дозволяє дітям бачити власні рухи і співвідносити їх з поясненнями тренера; позитивне підкріплення, що підвищує мотивацію та створює емоційно сприятливий клімат на заняттях.

Науковці та практики Gracie (2005) та Smith (2019) зазначають, що кожна дитина має різний рівень фізичного розвитку, координаційних здібностей та когнітивних навичок. Тому тренерська методика повинна включати:

індивідуальний добір технік, що відповідають антропометричним особливостям спортсмена; поступове ускладнення завдань, залежно від рівня засвоєння; інтеграцію елементів фізичної підготовки, які корелюють із технічними завданнями (швидкість, баланс, гнучкість).

Аналіз американських підходів до підготовки грепплерів 10–12 років дозволяє виокремити кілька ключових положень:

1. Поєднання базової техніки і раннього формування комбінацій є фундаментом навчання.
2. Контекстуальні вправи та мікроспаринги формують здатність застосовувати техніку в реальних умовах.
3. Варіативність і ігрові форми сприяють розвитку адаптивності та тактичного мислення.
4. Системний зворотний зв'язок є важливим інструментом корекції та мотивації юних спортсменів.
5. Індивідуалізація методики забезпечує ефективність навчання з урахуванням вікових і фізичних особливостей дітей.

Таким чином, методика тренера у США розглядається не лише як процес механічного навчання прийомів, а як багатокomпонентна система, спрямована на розвиток мислячого, адаптивного й тактично гнучкого спортсмена.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для реалізації поставлених завдань було застосовано комплекс педагогічних та математичних методів дослідження.

Педагогічні методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- анкетування;
- опитування та бесіди з тренерами;
- педагогічне спостереження;
- педагогічне тестування;
- педагогічний експеримент.

Аналіз науково-методичної літератури проводився на основі праць вітчизняних і зарубіжних авторів, що досліджують проблеми організації тренувального процесу у грепплінгу.

Педагогічні спостереження були спрямовані на вивчення особливостей тренувальної та змагальної діяльності спортсменів 10–12 років у природних умовах навчально-тренувальних занять і змагань, із застосуванням відеофіксації.

Педагогічне тестування проводилося для визначення рівня технічної підготовленості юних спортсменів. До контрольних нормативів входили:

- п'ятиразове виконання вправи «вставання на міст зі стійки, догляд з моста забіганням у будь-який бік і повернення у вихідне положення»;
- забігання на мосту (5 разів вліво, 5 – вправо та 15 разів у кожен бік);
- перевороти на мосту (15 разів);
- 10 кидків манекена прогином.

Анкетування здійснювалося перед початком експериментальної роботи за стандартною формою опитувального листа, що містив дані про прізвище та ім'я спортсмена, вік, спортивний стаж та антропометричні показники. Опитування

та бесіди з тренерами дозволили отримати методичні рекомендації щодо удосконалення технічної підготовки та організації тренувальної і змагальної діяльності юних грепплерів.

Педагогічний експеримент мав на меті виявлення рівня вдосконалення технічної майстерності спортсменів у підготовчому періоді. У процесі експерименту застосовувалися вправи, спрямовані на розвиток силових якостей та опорних реакцій, зокрема:

- 1) розбіг із низького старту з акцентом на відштовхування поштовхової ноги;
- 2) вистрибування із середньої стійки в довжину на одній нозі;
- 3) вистрибування з гирею різної маси (перед собою або за спиною);
- 4) вистрибування на лаву з поштовхом однією ногою;
- 5) біг з низького старту з гумовим амортизатором;
- 6) атакувальні кроки з винесенням махової ноги вперед;
- 7) реакційні дії на світловий, звуковий або тактильний сигнал;
- 8) зустріч набивного м'яча маховою ногою;
- 9) присідання та стрибкові вправи зі штангою;
- 10) вправи для м'язів-розгиначів спини (нахили, повороти зі штангою, підйоми партнера з партеру).

Методи математичної статистики. Для обробки експериментальних результатів застосовувався t-критерій Ст'юдента, що дало змогу визначити достовірність змін у підготовленості спортсменів.

Для обробки отриманих даних застосовувалися параметричні та непараметричні статистичні методи, зокрема:

- обчислення середніх значень (M) та стандартних відхилень (σ);
- t-критерій Ст'юдента для визначення достовірності різниці між показниками ЕГ і КГ;
- коефіцієнт варіації для оцінки однорідності груп;
- кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між технічними показниками та психофізіологічними параметрами.

Статистичну обробку даних здійснювали з використанням пакету Microsoft Excel та програми SPSS Statistics 22.0.

2.2. Організація дослідження

Педагогічні дослідження виконувалися у період із вересня 2024 року до червня 2025 року. На основі проведеного аналізу було визначено мету та завдання дослідження, а також розроблено методологічний апарат.

У період з жовтня 2024 року по лютий 2025 року було проведено педагогічний експеримент на базі клубу «Голден Панкратіон» і «Голден Легіон» (ЧОДЮСШ). У дослідженні взяли участь 40 спортсменів віком 10–12 років, які спеціалізуються у грепплінгу. За результатами експерименту було зафіксовано позитивну динаміку у виконанні контрольних нормативів та технічних елементів.

Послідовність роботи:

1. **Перший етап. Вересень 2024 року** – здійснено системний аналіз науково-методичної літератури з обраної проблематики, уточнено мету і завдання дослідження, розроблено методичний апарат.

2. **Другий етап. Жовтень 2024 – лютий 2025 року** – проведено педагогічний експеримент на навчально-спортивній базі клубу «Голден Панкратіон», «Голден Легіон» (ЧОДЮСШ).

3. **Третій етап. Березень – червень 2025 року** – проведено обробку та узагальнення отриманих результатів, сформульовано висновки і практичні рекомендації щодо вдосконалення підготовки спортсменів 10–12 років у грепплінгу.

Після завершення експерименту результати були оброблені методами математичної статистики (t-критерій Стьюдента, коефіцієнт варіації, кореляційний аналіз). Дані подано у таблицях та графіках, що відображають динаміку зростання технічної підготовленості та індивідуальної ефективності спортсменів.

Для підвищення точності оцінювання застосовувався метод парних порівнянь, який дозволив визначити пріоритетні технічні прийоми, що забезпечують результативність у змагальній діяльності.

РОЗДІЛ 3

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ГРЕППЛІНГУ СПОРТСМЕНІВ 12-13 РОКІВ

3.1. Програма експериментальних досліджень спрямованих на вдосконалення техніко-тактичної майстерності грепплінгу

Відповідно до сучасної класифікації [14], технічна підготовка спортсменів у грепплінгу передбачає систематичне оволодіння та вдосконалення техніки прийомів у поєднанні зі спеціальними підвідними вправами. Її сутність полягає в поєднанні форми і змісту рухів, які вивчаються як єдина цілісна діяльність. Для юних спортсменів 10–12 років цей процес має особливе значення, оскільки в цьому віці активно розвиваються координація, швидкість реакції, гнучкість і просторове мислення.

Процес засвоєння техніки було структуровано за кількома послідовними блоками:

1. *Опанування стійок і переміщень:*
 - стійки — права, ліва, висока, середня, низька, фронтальна, зігнута, прогнута;
 - пересування — звичайним кроком, підкроком;
 - дистанції — поза захоплення, далека, середня, ближня та впритул;
 - повороти — на 90° та 180° з підкроком у різних стійках.
2. *Розвиток базових захисних і атакуючих дій:*
 - упори, нирки, ухили;
 - захоплення — однойменні, різнойменні, атакуючі та блокуючі;
 - падіння — на спину, бік, живіт, з утриманням партнера;
 - страховка та самострахування у парі.
3. *Вивчення положень на килимі:*
 - стоячи (на стопах, одній нозі, у стійці на коліні);
 - у партері (на колінах, на четвереньках, у різних упорах, зверху та знизу).
4. *Зближення та віддалення з партнером:*

- підкрок до партнера, підтягування, відкрок, відштовхування та контроль рівноваги.

Технічні прийоми у партері

Юні спортсмени 10–12 років опановували такі групи дій:

- перевероти: скручуванням, забіганням, перекатом, прогином, накатом;
- кидки: через спину, нахилом, прогином;
- захоплення та утримання: ключі на руки, комбінації утримань;
- контрприйоми у відповідь на активні дії суперника.

Вдосконалення включало:

- переклади: ривком, нирком, обертанням («вертушка»), висідом;
- кидки: стегном, «млином», через спину, нахилом, прогином;
- звалювання: збиванням, скручуванням.

На першому етапі відпрацьовувалися прийоми з одностороннім опором. Це дозволяло багаторазово закріплювати техніку у стандартних умовах та при легкому переміщенні суперника. На другому етапі спортсмени поступово переходили до роботи з наростаючим опором, освоюючи комбінації та контрприйоми у стійці та партері.

Заключним етапом стало ведення поєдинку у взаємному протиставленні, де формувалися практичні навички адаптації техніки до реальних умов боротьби.

Особливості навчання дітей 10–12 років

У роботі з молодшими спортсменами особлива увага приділялася:

- поступовому формуванню динамічної структури рухових навичок, наближених до змагальної діяльності;
- розвитку відчуття простору, рівноваги і взаємодії з партнером;
- акценту на правильне виконання техніки, а не на силове домінування;
- використанню ігрових елементів для збереження мотивації та інтересу до тренувань.

Значення програми

Розроблена експериментальна програма дозволила:

- підвищити якість технічної підготовки юних спортсменів;
- оптимізувати навчально-тренувальний процес за рахунок дидактично обґрунтованих педагогічних впливів;
- інтенсифікувати тренування через систематичне використання підвідних і спеціальних вправ;
- створити умови для формування основ майбутньої спортивної майстерності.

Проведені дослідження у 2024–2025 роках підтвердили ефективність даної методики. Виявлено, що систематичне поєднання педагогічного контролю, цільових вправ і програмного підходу до навчання дозволяє не лише удосконалити технічні дії, а й сприяє розвитку фізичних і психологічних якостей спортсменів 10–12 років.

Проведені дослідження дали змогу внести зміни у зміст чинної програми підготовки, виокремивши чітку послідовність дій тренера і спортсменів під час формування та вдосконалення технічних навичок у грепплінгу.

Послідовність роботи включала: Визначення найважливіших біодинамічних характеристик досліджуваних рухових дій та реєстрацію змін у біомеханічних властивостях м'язів під впливом спеціально підібраних вправ. Розробку біомеханічної моделі досліджуваних технічних дій та створення цільової програми рухового вдосконалення юних грепплерів. Також, розробку програми педагогічного контролю, яка дозволяла відстежувати ефективність засвоєння технічних елементів і звісно реалізацію спеціальної програми підготовки, побудованої на дидактичних принципах і врахуванні закономірностей організації педагогічного процесу.

Наші проведені дослідження і спостереження підтвердили, що ефективність технічного вдосконалення юних спортсменів залежить від поєднання педагогічного управління і систематичного контролю. Тренер не лише демонстрував технічні дії, а й інформував дітей про кількісні

характеристики рухів (амплітуда, швидкість, сила опорних реакцій), що допомагало формувати свідоме розуміння механізмів виконання прийомів.

Важливим елементом підготовки було використання дерева цілей, яке дозволяло структурувати навчання: від простих елементів (захоплення, виведення з рівноваги, падіння) до більш складних (кидки, утримання, комбінації прийомів).

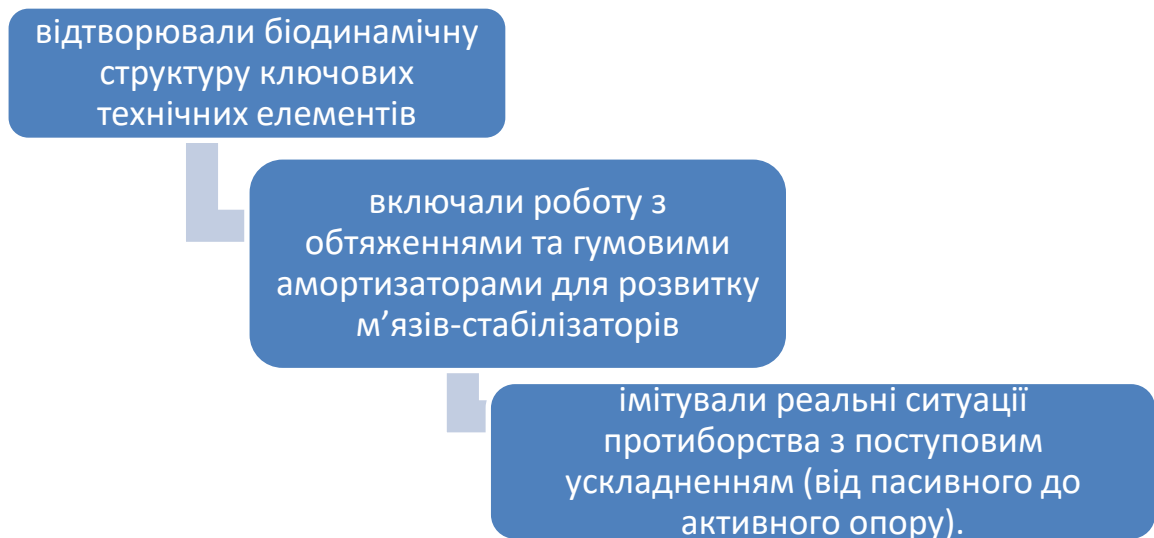


Рис 3.1. Найбільш ефективні вправи для спортсменів 10–12 років

Наприклад, відпрацювання кидка через спину включало:

- захоплення суперника однією чи двома руками;
- виведення його з рівноваги вперед;
- виконання повороту з перенесенням центру маси.

Ці вправи не лише формували технічні навички, а й сприяли розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей: сили, вибухової швидкості, координації.

Перед основною частиною тренувань ми проводили розминку (значна частина загально-розвиваючих вправ була замінена підвідними вправами, що імітували елементи грепплінгу (падіння, підкроки, захоплення).

А безпосередньо основна частина – це відпрацювання техніки у спрощених і змагальних умовах, поступовий перехід від імітацій до реальних поєдинків з контрольованим опором. Заклучна частина — вправи на

відновлення та корекцію техніки з урахуванням помилок, виявлених під час педагогічного контролю.

1. Спортсмени отримали більш чітке уявлення про механізми виконання технічних дій.

2. Засвоєння прийомів відбувалося швидше у груповій роботі під керівництвом тренера, що забезпечувало ефективний зворотний зв'язок.

3. Виконання вправ з різних груп технічних дій мало перехресний ефект, тобто підвищувало якість виконання інших прийомів.

4. Регулярні борцівські сутички сприяли інтеграції технічних навичок у єдине змагальне завдання.

Таким чином, удосконалення технічної майстерності спортсменів 10–12 років у греплінгу базується на поєднанні цільових програм, педагогічного контролю та вправ, які імітують реальні умови протиборства. Запропонований підхід дозволив значно підвищити якість тренувального процесу і рівень підготовленості юних спортсменів

Кожен вид єдиноборств, у тому числі й греплінг, характеризується широким спектром технічних дій. Їхній склад визначається, насамперед, руховими можливостями спортсменів та правилами змагань, які накладають певні обмеження на технічний арсенал. У межах цих обмежень греплінг все ж зберігає значний потенціал розвитку техніки, який ще недостатньо вивчений і систематизований.

Загальний арсенал технічних дій у греплінгу можна описати за двома параметрами: обсяг — кількість технічних прийомів; склад — різновиди та структура технічних дій.

У даному дослідженні не ставилося завдання визначати повний обсяг технічних прийомів, а аналіз зосереджувався на змагальному обсязі техніки, тобто тих діях, які реально використовуються спортсменами у поєдинках. Це було необхідно для об'єктивного вибору найбільш актуальних і результативних прийомів, придатних для подальшого вдосконалення в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів 10–12 років.

Змагальний арсенал технічних дій, як правило, значно вужчий за загальний. Це пояснюється тим, що у змагальних умовах спортсмени виконують технічні дії в стані високого фізичного та психологічного напруження. Будь-яка технічна помилка може призвести до втрати балів чи навіть до поразки, тому навіть добре підготовлені спортсмени віддають перевагу лише найбільш надійним прийомам.

Крім того, тактичні міркування суттєво впливають на вибір техніки: на змаганнях високого рівня спортсмени використовують тільки ті прийоми, у результативності яких упевнені; віддають перевагу технічним діям, які при невдачі не ставлять їх у небезпечне становище; враховують не лише ефективність, а й естетичність рухів, що може впливати на оцінку суддів.

Таблиця 3.1.

Ефективність застосування технічних дій у змагальній діяльності спортсменів 10–12 років

Технічна дія	Частота застосування (%)	Результативність	Характеристика
Кидок через спину	26 %	Висока	Стабільний та ефективний прийом
Кидок через плече	33 %	Висока	Найчастіше застосовуваний, ключовий у поєдинках
Кидок через груди	28 %	Висока	Відзначається надійністю у завершальних фазах боротьби
Кидок через стегно	Рідше	Стабільна	Забезпечує успішність у поєднанні з підготовчими діями
Прохід у ноги	Рідше	Висока	Базовий і перспективний прийом для юних спортсменів
Інші прийоми	Поодинокі випадки	Недостатньо даних	Неможливо оцінити достовірно через низьку частоту

Отримані дані свідчать, що впродовж підготовчого періоду спортсмени 10–12 років продемонстрували суттєве підвищення рівня технічної майстерності. Найбільший прогрес відзначено у вправах, що вимагають комплексного використання координації, вибухової сили та контролю положення тіла (вставання на міст і кидки манекена).

Таблиця 3.2.

Динаміка розвитку технічних навичок грепплерів 10–12 років у педагогічному експерименті (експериментальної групи)

Контрольна вправа	Початковий результат	Підсумковий результат	Приріст (%)
5-разове вставання на міст зі стійки, догляд з моста та повернення у вихідне положення	12,45 с	10,91 с	12 %
Забігання на мосту (5 разів вліво/вправо)	16,32 с	14,87 с	9 %
Забігання на мосту (15 разів вліво/вправо)	43,42 с	38,79 с	11 %
Перевороты на мосту (15 разів)	24,47 с	22,98 с	6 %
10 кидків манекена прогином	26,83 с	24,56 с	8 %

Проведені дослідження підтвердили ефективність застосованої програми. Виявлено, що успішному засвоєнню технічних дій сприяли:

- вправи з обтяженнями (штанга, гирі, набивні м'ячі);
- використання гумового амортизатора для розвитку специфічних силових якостей;
- багаторазове повторення рухових дій у наближених до змагальних умовах.

Таким чином, експериментально встановлено, що реалізація програмно-цільового підходу дозволила значно підвищити якість технічної підготовки юних спортсменів і підтвердила високу ефективність використаних засобів тренування. Технічна підготовка є одним із провідних компонентів спортивного тренування юних грепплерів і спрямована на формування стабільних та результативних рухових дій.

Для команди спортсменів 10–12 років і тренера основними завданнями є:

- 1) досягнення стійкості та варіативності спеціалізованих рухів (кидків, переведень у партер, утримань, больових та задушливих прийомів);
- 2) поступове перетворення вивчених елементів у повноцінні змагальні дії;
- 3) підвищення надійності та ефективності техніки у стресових умовах поєдинку;

4) формування раціональної структури рухів із врахуванням індивідуальних особливостей дітей;

5) розвиток технічної майстерності з урахуванням вимог сучасної спортивної практики та методичних рекомендацій науки.

Нами запропонована програма з спортсменами для експериментальної групи.

Таблиця 3.3.

Програма з спортсменами для експериментальної групи

Група базової підготовки (з 10 років)

Розділ	Зміст навчально-тренувальних елементів з грепплінгу
Теорія	• Роль психологічного супроводу спортсменів, що спеціалізуються у грепплінгу; • Взаємовідносини тренера і спортсменів у навчально-тренувальному процесі; • Термінологія технічних елементів грепплінгу.
Кидки та переводи в партер	• Кидок через груди вперед із захватом тулуба та стегна ззовні; • Кидок із хресним рухом ніг із захватом однойменної руки та різнойменного плеча; • Кидок у сторону через ногу, поставлену на п'яту, з захватом рук партнера; • Кидок через груди з підбиванням стегном опорної ноги суперника, з одночасним захватом руки та різнойменного стегна; • Кидок зачепом гомілкою зсередини різнойменної ноги (після імітації кидка); • Кидок через ногу назад (після імітації кидка через голову упором стопи у живіт); • Кидок через стегно (після імітації зачепу гомілкою зсередини); • Кидок через плечі з захватом відлоги на шії (після імітації захвату різнойменної ноги).
Технічні дії в партері	• Виконання больових прийомів на руку з різних позицій («сайд маунт», «фул маунт», «бек маунт», «клоуз гард»); • Виконання задушливих прийомів (з переходами на больовий на руку чи ногу); • Перехід з «клоуз гарду» у «фул маунт» («кімура-свіп»); • Виконання прийомів «гільйотина», «кімура», «омоплата», «діафрагма»; • Больові прийоми на коліно та стопу з різних положень; • Виконання прийомів «анаконда», «кенері»; • Задушливі прийоми в грепплінгу ГІ (відлогою, поясом, курткою).
Захисні технічні дії в партері	• Виходи з больових прийомів на руку (важіль руки через стегно з різних положень); • Виходи з больових прийомів «діафрагма», «кімура»; • Виходи з больових прийомів на ногу (стопа, «ахілл»); • Виходи з задушливих прийомів ногами («трикутник»).
Боротьба в партері	• 3 раунди по 4 хвилини – боротьба за правилами грепплінгу; • 3 раунди по 4 хвилини – боротьба за правилами грепплінгу ГІ.
Спеціальна фізична підготовка	• Вправа «бурпі» на одній нозі з віджиманнями в упорі лежачи; • Утримання положення «планка» на одній нозі з подальшими віджиманнями на кулаках; • Стрибки вгору з підтягуванням колін до грудей; • Виконання на швидкість із положення «клоуз гард» больового прийому на руку; • Вправа «міст» із партнером, який утримує «сайд маунт»; • Згинання та розгинання тулуба з положення лежачи, торкаючись долонями стоп без згинання рук і ніг.

В удосконаленні техніко-тактичної підготовки спортсменів цього віку застосовуються: змагальні вправи (імітаційні та спрощені форми поєдинків); тренувальні сутички з поступовим підвищенням опору партнера; спеціально-підготовчі вправи (підвідні елементи до основних прийомів); допоміжні вправи та тренажери, що формують силові та координаційні якості.

Додаткове методичне забезпечення включає розповідь тренера, показ технічних дій, відеоаналіз, що допомагає дітям краще усвідомити помилки й зрозуміти різницю між фактичним і правильним виконанням.

Процес технічної підготовки у спортсменів 10–12 років проходить три взаємопов'язані етапи: 1) Початкове розучування (формування уявлення про дію, навчання базовим механізмам руху, формування ритму та координації, усунення грубих помилок). 2) Поглиблене розучування (уточнення деталей технічних рухів, розвиток координаційної структури прийомів, відпрацювання динамічних і кінематичних характеристик, підбір техніки під індивідуальні особливості спортсмена). 3) Закріплення та вдосконалення (стабілізація рухових навичок, удосконалення варіативності дій залежно від ситуації, відпрацювання техніки у стресових і змагальних умовах).

Для розвитку технічних умінь юних грепплерів застосовуються такі прийоми ускладнення:

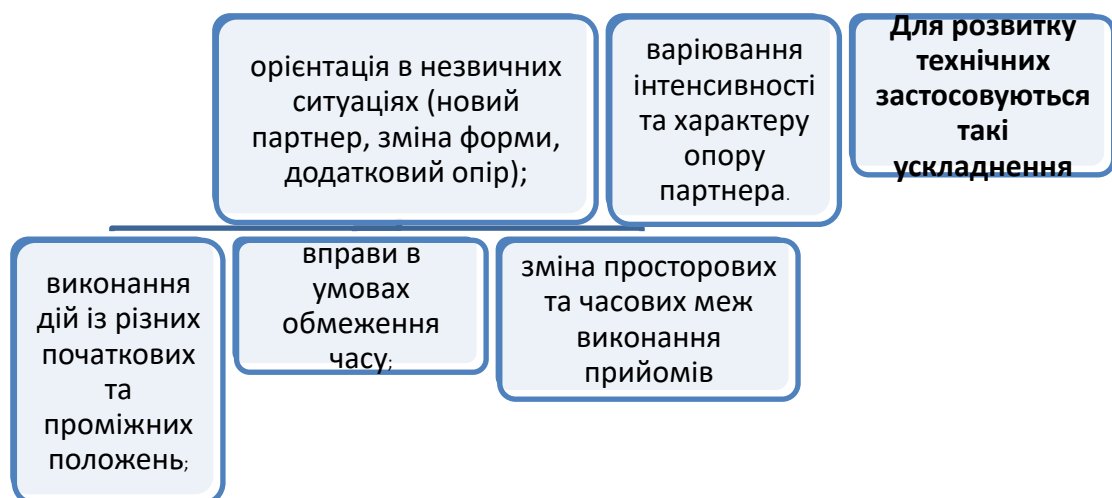


Рис 3.2. Прийоми ускладнення розвитку технічних умінь юних грепплерів

У спортсменів 10–12 років точність і ефективність технічних дій безпосередньо залежать від розвитку психомоторних функцій — спеціалізованих сприйняття, простих і складних реакцій, здатності регулювати просторові й часові характеристики руху. Регулярне багаторазове виконання технічних дій підвищує точність і швидкість психомоторної регуляції, сприяє формуванню автоматизованих рухових навичок та створює базу для подальшого вдосконалення спортивної техніки.

На нашу думку ефективність технічної підготовки безпосередньо залежить від рівня розвитку фізичних якостей. З одного боку, підвищення фізичної підготовленості дозволяє перейти на новий рівень технічної майстерності, з іншого — удосконалення техніки вимагає додаткового розвитку сили, швидкості та витривалості. Таким чином, технічна і фізична підготовка у спортсменів 10–12 років повинні розвиватися паралельно, взаємодоповнюючи одна одну. Розроблена нами методика, зображена у таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Технічні дії у грепплінгу (10–12 років)

Категорія	Положення	Підвиди / прийоми	Приклади та варіанти
Больові прийоми	У стійці, лежачи	На руки: важіль, вузол, защемлення На ноги: важіль, вузол	«Кімура», «Армбар» (важіль ліктя), «Американа», вузол зап'ястя; больовий на коліно, стопу (у спрощеному варіанті, з контролем без травматизації)
Звільнення від захватів і обхватів	Спереду Ззаду	Від обхватів руками Від захватів за тулуб, плече, голову	Розрив обхвату за тулуб, вихід з захвату шиї спереду (гильйотина-контрзахист), звільнення з обхвату ззаду шляхом підкроку й контролю руки суперника
Задушливі прийоми	У стійці Лежачи	У стійці: плечем і передпліччям, відворотом, рукою з відворотом Лежачи: плечем і передпліччям, відворотом, рукою з відворотом, ногами	У стійці: комбінації з захватом відвороту куртки («гильйотина»). Лежачи: «задушливий трикутник», «гильйотина», «анаконда», задушливий з боку («сайд чок»).

Категорія	Положення	Підвиди / прийоми	Приклади та варіанти
Комбінації та варіанти	У стійці та партері	Підгрупи з різними захватами й переходами	Перехід із утримання в больовий на руку; поєднання захвату ноги → переведення в партер → больовий; варіанти кидків із переходом у утримання та задушливі

Послідовність – від найпростіших звалювань та утримань → до переворотів і базових кидків → поступовий перехід до комбінацій

Доступність – складні комбінації спрощуються, вводяться через підвідні вправи.

Ігровий підхід – використання парних ігор («хто швидше виведе з рівноваги», «звалювання на час»).

Пріоритет безпеки – акцент на правильному падінні, страховці, поступовому освоєнні кидкової техніки.

Рис.3.3. Методика технічної підготовки юних спортсменів (10–12 років) у грепплінгу

Техніка у стійці базова: звалювання збиванням із захватом однієї ноги; звалювання захватом обох ніг; звалювання захватом руки й тулуба. Поступове ускладнення: звалювання скручуванням (у простих варіантах); звалювання «млином» у спрощеній формі.

Наша програма підготовки: Переводи у партер: прості варіанти: ривок за руку, ривок за руку і стегно, перевод нирком у базових варіаціях. Кидки мають бути доступні для віку:

- кидок через стегно (з підтримкою тренера на перших етапах);
- кидки з колін (спрощені варіанти);
- кидки нахилом із захватом тулуба;
- «пістолет» (з полегшеною технікою).

Ми не рекомендуємо в 10–12 років: небезпечні прогини, складні обертові кидки з високим ризиком (залишаються як підвідні імітації).

Техніка у партері - утримання (Сайд маунт, фул маунт, бек маунт (у простих варіантах); Обходи гарда – початкові елементи.

Перевороти (Просте скручування з боку; переворот важелем руки; переворот перекатом; переворот із ножицями.

Виходи з утримань: вихід із сайд маунт (основний варіант); вихід із фул маунт (міст, «змійка»); вихід із бек маунт (захист підборіддям + скручування).

Зокрема, щодо методичних вказівок навчально-тренувального процесу ми вважаємо що має бути. Чітке дозування навантаження – не більше 5–6 технічних прийомів за тренування та комбінаційність – лише прості зв'язки («звалювання → утримання», «кидок → утримання»). Обов'язково виховання дисципліни – правильна поведінка на килимі, правила партнерської взаємодії і розвиток психомоторики – вправи на орієнтацію, швидку реакцію, ігри з несподіваними завданнями.

Таблиця 3.5

Методика технічної підготовки спортсменів 10–12 років у греплінгу ЕГ

Розділ	Основна техніка	Рекомендовані прийоми	Методика навчання
Техніка у стійці	Звалювання та збивання	Звалювання захватом однієї ноги; Звалювання захватом двох ніг; Звалювання захватом руки й тулуба; Спрощений «млин»	Робота в парах; вправи з гумовими амортизаторами; акцент на баланс та безпечне падіння
	Переводи у партер	Ривок за руку; Ривок за руку і стегно; Перевод нирком за шию й тулуб; Перевод обертаннями руки з переходом у партер	Багаторазові повторення з манекенами; поступове ускладнення; ігрові вправи «хто швидше переведе»
	Кидки	Кидок через стегно; Кидок із колін; Кидок нахилом із захватом тулуба; Кидок «пістолет» (у спрощеному варіанті)	Вправи на м'яких матах; робота в парах зі старшими; початкове вивчення з підтримкою тренера
Техніка у партері	Утримання	Сайд маунт, Фул маунт, Бек маунт (прості варіанти); Обходи гарда	Завдання «утримай/звільнись» на 10–15 сек.; почергове виконання ролей
	Перевороти	Скручування з боку; Переворот важелем руки; Перекат; Переворот з ножицями	Вправи «зміна ролей» (один утримує, інший перевертається); контроль ритму
	Виходи з утримань	Вихід із сайд маунт; Вихід із фул маунт («міст», «змійка»);	Ігрові завдання: «знайди шлях до свободи»; повторення з

Розділ	Основна техніка	Рекомендовані прийоми	Методика навчання
		Вихід із бек маунт (захист підборіддям + скручування)	різними партнерами
Методичні акценти	Формування базового арсеналу техніки	5–6 прийомів на тренування; прості комбінації («звалювання → утримання»)	Дозоване навантаження, ігровий підхід, розвиток психомоторики, виховання дисципліни

Таблиця 3.6.

Методика вдосконалення больових та задушливих прийомів у спортсменів 10–12 років (грепплінг) експериментальної групи

№	Розділ / підрозділ	Зміст
1	Загальні принципи навчання	• Безпечність – усі прийоми виконуються під контролем тренера, обов’язкове навчання сигналу «стоп» (тап-аут). • Прогресивність – від спрощених імітацій до реальних комбінацій. • Ігрова форма – вправи у вигляді завдань («втекти від захвату», «знайди вихід»). • Парна робота – постійна зміна ролей нападника і захисника.
2	Больові прийоми	2.1. На руки • Сайд маунт – «важіль руки» з правильним фіксуванням плеча. • Фул маунт – «американа» (спрощений варіант). • Гард – «армбар» з закритого гарда (імітація). • Бек маунт – больовий на руку після контролю плеча. • Зі стійки – важіль руки з контролем зап’ястя. 2.2. На ноги • Ахіллес (ахілл-лок) – лише демонстраційно, без тиску. • Колінні важелі – із сайд маунту і бек маунту (імітація). • Больові на стопу – початкове знайомство, акцент на контролі.
3	Задушливі прийоми	3.1. Руками • Із гарда – «гільйотина» (спрощено). • Із сайд маунту – задушення через руку і плече. • Із бек маунту – «rear naked choke» (імітація, без тиску). 3.2. Ногами • Із гарда – початковий варіант «трикутника». • Із бек маунту – контроль рук + демонстрація входу на «трикутник».
4	Переходи	• З больового на задушливий (наприклад, «армбар» → «гільйотина»). • З задушливого на больовий («трикутник» → «армбар»). • Перехід «рука ↔ нога» («армбар» → колінний важіль).

Ми вважаємо, що на першому році навчання – освоєння базових форм і контролю; силові варіанти дозволені тільки після засвоєння техніки. Тренер повинен навчити дітей не застосовувати різких рухів і зупиняти прийом при сигналі суперника. Больові й задушливі прийоми вивчаються 1–2 рази на тиждень, у поєднанні з відпрацюванням виходів із них. Дуже важливу роль відіграє психологічна підготовка: виховання поваги до партнера, розуміння, що головна мета – навчання, а не шкода супернику. І звісно зв'язки: формування комбінацій «кидок → утримання → больовий/задушливий → вихід».

3.2. Результати удосконалення технічної майстерності грепплерів 10–12 років протягом експериментального періоду

Для визначення базової техніки грепплінгу на етапі початкової підготовки було використано відеозйомку з подальшим біомеханічним аналізом. У дослідженні проаналізовано 120 поєдинків регіональних змагань за участю юних спортсменів 10–12 років. Це дало можливість визначити найбільш уживану техніку, яку діти застосовували у змагальних умовах.

Технічні дії у стійці

Найчастіше юні грепплери застосовували:

- Проходи в ноги (35,5%),
- підсікання (5,5%),
- передню підніжку (15,5%),
- зачеп зсередини (11,5%),
- кидок через спину з колін (9,6%),
- підхоплення зсередини (7,3%),
- кидок через спину (7,3%),
- задню підніжку (5,6%).

Технічні дії у партері

У поєдинках найчастіше зустрічалися:

- важіль ліктя, або трикутник (35,2%),
- утримання збоку (32,1%),

- ущемлення ахіллового сухожилка (21,4%),
- утримання поперек (7,1%),
- утримання зверху (3,6%).

Ефективність дій у партері була різною:

- утримання поперек і зверху – 100%,
- утримання збоку – 55,6%,
- важіль ліктя та «трикутник» – 40%.

Техніко-тактичні показники

Успішні спортсмени демонстрували:

- понад 5 атакуючих дій за хвилину,
- середній темп – атака кожні 10–15 секунд,
- ефективність дій у поєдинках – близько 35%,
- середній результат – до 5 балів за сутичку при використанні 4

різних технічних дій.

Організація педагогічного експерименту полягало у проведенні педагогічне спостереження за тренувальним процесом 40 спортсменів 10–12 років. Спортсмени були розподілені на експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) групи по 20 осіб, відповідно до їх фізичної підготовленості й антропометричних показників.

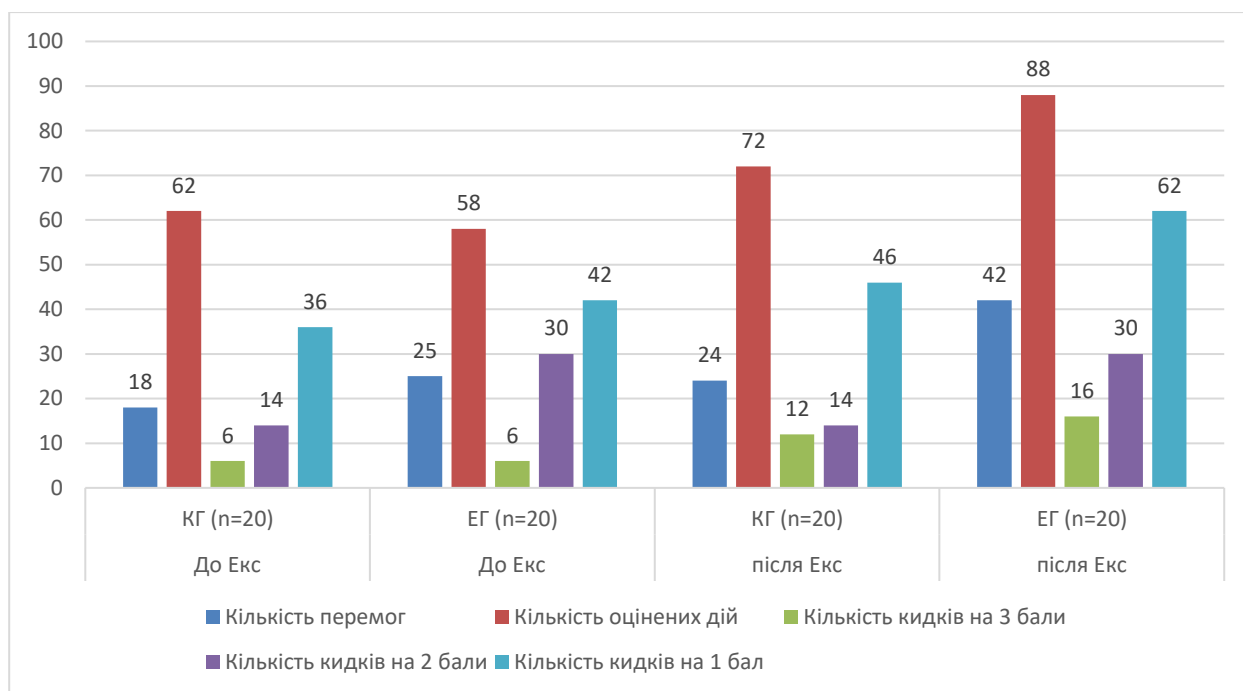


Рис 3.3. Порівняльна характеристика показників експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп до та після експерименту (n=40)

На основі проведеного аналізу було сформовано комплекс основних технічних дій, оптимальних для засвоєння дітьми 10–12 років, визначено логічну послідовність опанування прийомів, розроблено методику оцінювання рівня фізичної підготовленості та укладено програму занять, що враховує принципи доступності, систематичності, наочності та індивідуалізації.

У процесі навчання використовувалися різні дидактичні підходи: поетапне та цілісне засвоєння техніки, підвідні й ігрові вправи, а також моделювання змагальних ситуацій. Важливою складовою методики був концентричний принцип навчання — поступове ускладнення технічних дій із періодичним поверненням до базових елементів для їх повторного закріплення та вдосконалення.

Наприкінці дослідження спортсмени експериментальної та контрольної груп взяли участь у міжгрупових та індивідуальних поєдинках, що дало змогу об'єктивно оцінити зміни в технічній підготовленості. Отримані результати засвідчили зростання рівня технічної майстерності та підтвердили ефективність запропонованої методики для юних грепплерів віком 10–12 років.

За результатами педагогічного експерименту встановлено, що під час міжгрупових поєдинків спортсмени експериментальної групи (ЕГ) продемонстрували значно вищу ефективність: кількість їхніх перемог перевищувала показники контрольної групи (КГ) на 55%. Рівень результативних технічних дій у спортсменів ЕГ був на 22% вищим, а кількість кидків, оцінених максимальним балом, — утричі більшою, що свідчить про якісніше виконання складних елементів техніко-тактичного арсеналу.

Дані індивідуальних змагань також підтвердили перевагу спортсменів експериментальної групи: юні грепплери ЕГ діяли на 25% активніше, на 45% успішніше реалізовували технічні дії та продемонстрували на 50% вищий загальний показник результативності порівняно з представниками КГ.

ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів проведеного дослідження та аналіз науково-методичної літератури з підготовки спортсменів-грепплерів засвідчили, що одним із найперспективніших напрямів удосконалення тренувального процесу юних атлетів 10–12 років є цілеспрямована методика навчання виконанню складних атакуювальних дій. Саме цей компонент технічної підготовки визначає основу формування високого рівня змагальної майстерності на наступних етапах багаторічного спортивного вдосконалення.

Комплексний аналіз анкетних даних тренерів, результатів лабораторних тестувань і змагальної діяльності спортсменів дозволив встановити, що складні атакуювальні дії займають провідне місце у структурі технічного арсеналу

сучасного грепплінгу. Вони забезпечують не лише досягнення безпосереднього змагального результату, але й сприяють розвитку тактичної гнучкості та вмінню варіативно вибудовувати поєдинок. Виявлено, що найпоширенішою групою підготовчих дій серед спортсменів 10–12 років є підготовчі рухи для завершення атаки захопленням ніг — їх загальна кількість у поєдинках коливається в межах 4–8 варіантів. Водночас використання підготовчих дій у партері є менш вираженим, що пов'язано з недостатньою сформованістю технічної майстерності юних спортсменів у низьких бойових положеннях.

Аналіз змагальної практики дав можливість систематизувати основні тактичні схеми та комбінації, які становлять фундамент атакуючого арсеналу юних грепплерів, а також визначити характерні закономірності побудови фазової структури технічних прийомів. Встановлено, що навіть незначні варіації у підготовчій фазі технічної дії можуть істотно впливати на тривалість та результативність її основної частини, що підкреслює важливість цілеспрямованого формування навичок підготовки атакуючих дій як ключового чинника успішності техніко-тактичної діяльності спортсменів.

Результати педагогічного експерименту засвідчили, що тренувальний процес, побудований на систематичному опануванні складних атакуючих дій, є найбільш ефективним для спортсменів 10–12 років на початковому етапі їхньої підготовки. Застосована методика забезпечила суттєве зростання рівня технічної майстерності, що підтверджується комплексними кількісними й якісними показниками фізичної, спеціальної та психофізіологічної підготовленості.

Педагогічні спостереження показали, що загальна кількість технічних дій у змагальній діяльності спортсменів 10–12 років у середньому становить близько 97 прийомів. Найбільш результативними серед них є кидки через спину (26%), через плече (33%) та через груди (28%), що свідчить про їх ключову роль у формуванні домінуючої тактичної стратегії юних грепплерів.

Експериментально підтверджено, що навчання спортсменів умінню створювати й використовувати сприятливі ситуації для виконання атакуючих

дій істотно підвищує їхню здатність своєчасно реалізовувати тактико-технічні можливості та ефективно завершувати поєдинок. Систематичний моніторинг загальної, спеціальної та психофізіологічної підготовленості слугує необхідною умовою оптимізації навчально-тренувального процесу.

Використання методу ранжування забезпечило об'єктивну, структуровану й наочну оцінку рівня техніко-тактичної майстерності спортсменів 10–12 років та дозволило простежити динаміку її розвитку в умовах тренувального процесу. Це створює вагомі передумови для подальшої індивідуалізації програм підготовки та підвищення їх ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойченко Н. В., Гринь Л. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2011. №1, С. 10-13.
2. Бойченко Н.В., Голубничій Р.В. Особливості фізичної підготовки спортсменок, що займаються дзюдо. *Єдиноборства* 2016.№1. С.11-13.
3. Бондар О., Джевага В. Технологія корекції координаційних здатностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. *Молода спортивна наука України*.2016.Вип.20,т.3,4.С.11-16.
4. Бріскін Ю., Корягін В., Блавт О. Технологічне забезпечення

об'єктивного оцінювання гнучкості. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*. 2016. № 4(20). С. 406-411.

5. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 4-9.

6. Бур'яноватий О. М. Вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву соматичних реакцій у юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. *Спортивний вісник Придніпров'я: науково-практичний журнал*. Дніпропетровськ: Інновація, № 3, 2015. С. 201-203.

7. Бутенко М. О., Єрьоменко Е. А. Спеціальна акробатика і самостраховки у бойових мистецтвах. Збірник наукових статей. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 1997. С. 165–177

8. Верітов О., Макарова Е., Гузій О. Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей, які активно займаються спортивними одноборствами. *Спорт. наука України*. 2012. № 4 (48). С. 10-18

9. Волков Л.В. Спортивна підготовка молодших школярів. К.: Освіта України, 2010. 388 с.

10. Волков Л.В., Павлова Т.В. Спортивний талант: особливості формування структури загальної спортивної обдарованості на етапі початкової підготовки. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»*: зб. наук. праць. Переяслав-Хмельницький, 2015. Вип. 17. Педагогіка. С. 70-84.

11. Воропай С.М., Бур'яноватий О.М. Вплив занять спеціальної акробатичної спрямованості на функціональний рівень прояву серцево-судинної системи юних бійців-багатоборців 6-8 років у групі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Випуск 3К1(56)15. С. 77-80.

12. Гончарова Н.М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання: автореф. дис.

канд. наук з фіз. виховання і спорту:24.00.02.К.,2009.20 с.

13. Дороніна М.А. Роль рухливих ігор в розвитку дітей дошкільного віку. Дошкільна педагогіка.2007.№4.С.10-14.

14. Дудіна О.О. Захворюваність дитячого населення. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2014 рік. Київ:ДУ «Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України», 2015.С.52.

15. Запольський Д., Агеев П. Аналіз ефективності спортивної підготовки єдиноборців на основі врахування вікових особливостей фізичних якостей та практичні рекомендації щодо організації процесу підготовки спортсменів різних вікових груп. СумДПУ ім. А. С. Макаренка.2017.

16. Капінос Д.. В. Розвиток гнучкості та її вплив на досягнення юних кікбоксерів у змаганнях. *Науковий пошук молодих дослідників*, 2014. С. 46–51.

17. Квак О., Будаєв С. Профілактика травматизму в спорті. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах*: матеріали І міжнарод. наук.-практ. конф. Дніпропетровськ, 2015. С. 147-148.

18. Конох О.Є. Комплексне використання засобів спортивних ігор у підвищенні фізичного стану дітей 5-6 років: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту.Д., 2014.20с.

19. Коробейнікова Л.Г., Тропін Ю.М., Чорній І.В., Коротя В.В., Совгіря Т.М. Особливості індивідуалізації в єдиноборствах. *Єдиноборства*, 2023. №2(28), С. 61-78.

20. Кощеєв О., Марченко А. Особливості методики розвитку гнучкості спортсменів 8-10 років у тхеквондо за допомогою стретчінгу. *Молода спортивна наука України*. 2013. № 17. Т. 1. С. 87 - 91.

21. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту]. Київ : Олімп. л-ра, 2008.Т.2.320 с.

22. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч.посіб. К.: Олімп. л-ра,2011.224 с.

23. Лазарева О., Рожкова Т. Основні причини порушень постави в спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в спортивних танцях. *Молодіж. наук. вісн. Сер: Фізичне виховання і спорт. Луцьк, 2014. Вип. 15. С. 83-86.*

24. Мазур В. Й., Петров А. О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. С. 47-54.*

25. Масалкін М. Г., Корюкаєв М. М., Масалкин М. Г., Корюкаев, Н. Н. Особливості розвитку фізичних якостей у борців-дзюдоїстів на початковому етапі тренувальної діяльності. *Науковий часопис. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури(фізична культура і спорт). 2017. Вип. 11 (93). С. 70-73*

26. Мітова О., Онищенко В. Контроль фізичного здоров'я дітей 6-7 років на першому уроці навчання в умовах ранньої спеціалізації у спортивних іграх (на прикладі міні-баскетболу). *Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. Харків: ХДАФК. № 6(50). 2015. С. 93-98.*

27. Москаленко Н.В., Кожедуб Т.Г. Ефективність інноваційної технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні учнів середньої школи. *Спортивний вісник Придніпров'я. 2015. №1. С. 32-37.*

28. Мунтян В. С., Пономарьов В. О. Особливості перепідготовки на рукопашний бій спортсменів з базовою підготовкою інших видів єдиноборств. *Єдиноборства. Том 1. 2018. С. 41-44.*

29. Наконечний І. Взаємозв'язок спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки висококваліфікованих спортсменів з панкратіону. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура, 2019. №33. С. 62-67*

30. Онищенко В.М., Грюкова В.В., Мітова О.О. Період ранньої спеціалізації як невід'ємний етап багаторічної підготовки сучасного спортсмена. *Фізична культура, спорт та здоров'я: матеріали XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Харків: ХДАФК, 2014. С. 132-135.*

31. Петрович В., Альошина А. Гнучкість та її вплив на організм людини

Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2012. № 4 (20). С.319-322.

32. Пітин М.П. Організаційно-методичні основи теоретичної підготовки у спорті: автореф.дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз.виховання та спорту: 24.00.01.М.П.Пітин.Л.,2015.38с.

33. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів у олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні програми. Київ: Олімпійська література, 2004. 808 с.

34. Романенко В. В., Голоха В. Л., Алексєєв А. Ф., Коваленко Ю. М. Методика оцінки змагальної діяльності одноборців з використанням комп'ютерних технологій. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2020. №6(80), С. 65-72.

35. Савченко Віктор, Лукіна Олена. Провідні компоненти фізичної та технічної підготовленості юних спортсменів-єдиноборців. *Теорія і методика підготовки спортсменів*.2016.С.111-114.

36. Самолюк О., Романюк Т., Шеметов, О. Значення статичних і динамічних вправ для розвитку активної гнучкості. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2021. Вип. 19. С. 49–53.

37. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. К. : Олімпійська література, 2001.440 с.

38. Согор О., Пітин М. Характеристика панкратіону в структурі змішаних одноборств. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць*. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. Вип. 2. С. 198–203.

39. Согор О., Пішин М. Відмінності структури та змісту регламентації змагальної діяльності у змішаних одноборствах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. №. 1. С. 62-67.

40. Almeida-Neto, A., et al. (2025). Muscle Power and Body Composition of Ranked and Unranked Brazilian Jiu-Jitsu Athletes. *Applied Sciences*, 15(8),
41. Andreato, L. V., Díaz-Lara, F. J., Andrade, A., & Branco, B. H. M. (2017). Physical and Physiological Profiles of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes: A Systematic Review. *Sports Medicine – Open*, 3(9).
42. Andreato, L. V., et al. (2016). Physiological, Nutritional and Performance Profiles of Brazilian Jiu-Jitsu Athletes. *Journal of Human Kinetics*, 53, 261–271.
43. Barley, O. R., & Harms, C. A. (2021). Profiling Combat Sports Athletes: Competitive History and Outcomes According to Sports Type and Current Level of Competition. *Sports Medicine – Open*, 7(63).
44. Bell, M. J., et al. (2023). An Evidence-Based Injury Prevention Warm-Up in Grappling Sports. *International Journal of Martial Arts and Combat Sports*. – Протокол розминки для зниження ризику травм у грепплінгових видах (дзюдо, BJJ тощо).
45. Bosch, F., & Klomp, R. (2010). *Strength training and coordination*. Haarlem: Elite.
46. Bravo, E. (2005). *Jiu-Jitsu Unleashed: A Comprehensive Guide to the World's Hottest Martial Arts Discipline*. McGraw-Hill.
47. Chaabène, H., et al. (2015). Amateur Boxing: Physical and Physiological Attributes. *Sports Medicine*, 45(3), 337–352.
48. Ciaccioni, S., et al. (2024). Martial Arts, Combat Sports, and Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Aggression and Violent Behavior*.
49. Danaher, J. (2020). *Enter the System: Leg Locks*. Renzo Gracie Academy Publishing.
50. Davids, K. (2015). *Ecological dynamics in sport: Concepts and implications*. Routledge.
51. Del Vecchio, F. B., et al. (2007). Time–Motion Analysis in Brazilian Jiu-Jitsu. *Movimento & Percepção*, 7(10), 263–268.
52. García-García, O., et al. (2025). Biomechanical Analysis of Martial Arts Movements: Implications for Performance and Injury Prevention. *Journal of*

Biomechanics in Sport, 59, 101–112

53. Gracie, R. (2005). *Gracie Jiu-Jitsu: The Master Text*. Gracie Publications.
54. Hirtz, P. (2002). *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Volk und Wissen.
55. Johnson, M. (n.d.). *Foundations of Strength and Conditioning*.
56. Junior, R. C., et al. (2024). Does Grappling Combat Sports Experience Influence Exercise Tolerance and Critical Torque? *Biology of Sport* (онлайн first).
57. Lorenço-Lima, L., et al. (2020). Characterization of Brazilian Jiu-Jitsu Training Effects on Physical Fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 2805–2813.
58. Ruddock, A. D., Wilson, D., Thompson, S. W., Hembrough, D., & Winter, E. M. (2021). High-Intensity Conditioning for Combat Athletes: Practical Recommendations. *Applied Sciences*, 11(22),
59. Schöllhorn, W. I. (2012). *Differential learning in motor skill acquisition*. Routledge.
60. Stamenković, S., et al. (2025). Kicking, Throwing, Grappling: How Combat Sports Shape Motor Competence and Muscular Fitness in Children. *Sports*, 10(1), 76.
61. Wulf, G. (2013). *Attention and motor skill learning*. Human Kinetics.
62. Yoon, J. (2002). Physiological Profiles of Elite Senior Wrestlers. *Sports Medicine*, 32(4), 225–233.

