

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

КРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З РУКОПАШНОГО БОЮ ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ



Радченко Юрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України

DOI:10.32540/2071-1476 -2024-1-200

Annotation

Introduction. At the current stage of development of the sports industry, it is an indisputable fact that the long-term process of sports training from a beginner to the heights of mastery can be represented in the form of large stages that alternate in sequence, including separate stages of long-term training related to the age and qualification indicators of athletes. This whole process of long-term sports training can be conditionally divided into two stages, for each of which there are objective criteria for the effectiveness of training and organizational and methodological forms of building the training process. The first stage covers the period from the beginning of sports activities until the athlete reaches the level of higher achievements. The second stage covers the period from the athlete's entry to the level of higher achievements to the end of his sports career. Given the realities of today, it is the first stage of the long-term training process of athletes that is reflected in the educational programs for children's and youth sports schools. All elements and components of the process of training athletes are interconnected, mutually determined and subordinated to the task of achieving maximum sports results, and the influence of each subsequent stage is layered on the results of the previous ones, consolidating and developing them. It was assumed that solving the problem of optimizing the structure and content of the educational and training process in children's and youth sports schools for hand-to-hand combat at the initial stage of multi-year improvement will contribute to improving the effectiveness of the process of training young athletes in various directions.

The purpose of the study is to determine the peculiarities of the construction of the educational and training process in children's and youth sports schools at the first stage of long-term training and to determine the ways of its optimisation on the basis of the analysis of the training programs of children's and youth sports schools.

Research methods: theoretical analysis and generalization of literary sources, pedagogical observation, questionnaires, methods of mathematical statistics. To achieve the goal of the work, an expert group was created, which included hand-to-hand combat trainers with the highest, first and second coaching qualifications, and four of them – Honoured Coaches of Ukraine.

The results. In the course of the study, the peculiarities of construction of the educational and training process of children's and youth sports schools in hand-to-hand combat at various stages of multi-year sports improvement were studied in detail. On the basis of the analysis, the peculiarities of the regime and the size of the groups according to the stages of training were established, the requirements for sports training according to the years of study were determined, the content and structure of competitive activities were clarified, the standards for physical and technical and tactical training were studied, and their effectiveness and informativeness at various stages of training were substantiated.

Conclusions. In the process of the research, the peculiarities of the construction of the educational and training process in children's and youth sports schools in hand-to-hand combat were determined. The theoretical and practical aspects of the scientific work presented above will be the basis for theoretical justification and further improvement of the process of training young athletes in various directions.

Key words: mixed martial arts, hand-to-hand combat, young athletes, physical and technical fitness standards, training program, sports schools.

Анотація

Вступ. На сучасному етапі розвитку спорту незаперечним фактом є те, що багаторічний процес спортивної підготовки – від новачка до висот майстерності – може бути представлений у вигляді великих стадій, що послідовно чергуються, включають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими і кваліфікаційними показниками спортсменів. Весь цей процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких існують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу. Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри. З огляду на реалії сьогодення, саме перша стадія процесу багаторічної підготовки спортсменів відображена у навчальних програмах для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Всі елементи та складові процесу підготовки спортсменів взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані задачі досягнення максимальних спортивних результатів, а вплив кожного наступного етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх. Передбачалось, що рішення проблеми оптимізації структури і змісту навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах з рукопашного бою на початковій стадії багаторічного удосконалення сприятиме покращенню ефективності процесу підготовки юних спортсменів за різними напрямками.

Мета дослідження – на основі аналізу навчальних програм ДЮСШ визначити особливості побудови навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах на першій стадії багаторічної підготовки та намітити шляхи його оптимізації.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, методи математичної статистики. Для досягнення мети роботи було створено експертну групу до якої увійшли тренера ДЮСШ з рукопашного бою з вищою, першою та другою тренерською кваліфікацією, з них чотири – Заслужені тренера України.

Результати. В ході дослідження було детально вивчено особливості побудови навчально-тренувального процесу дитячо-юнацьких спортивних шкіл з рукопашного бою на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення. На основі аналізу встановлені особливості режиму та наповнюваності груп за етапами підготовки, визначені вимоги до спортивної підготовленості за роками навчання, з'ясовані зміст і структура змагальної діяльності, вивчені нормативи з фізичної і техніко-тактичної підготовленості та обґрунтована їх ефективність і інформативність на різних етапах тренувального процесу.

Висновки. У процесі дослідження визначено особливості побудови навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах з рукопашного бою. Теоретико-практичні аспекти представленої вище наукової роботи надалі будуть базисом для теоретичного обґрунтування та подальшого удосконалення процесу підготовки юних спортсменів за різними напрямками.

Ключові слова: змішані єдиноборства, рукопашний бій, юні спортсмени, нормативи з фізичної та технічної підготовленості, програма підготовки, спортивні школи.

Вступ. Рукопашний бій - унікальний сучасний вид спорту, який поєднує в собі спортивний та прикладний напрямки. Високий рівень розвитку рукопашного бою та нестримна конкуренція в змагальній діяльності вимагають від фахівців постійного пошуку ефективних засобів і методів підготовки, розробки нових теоретичних і практичних положень для оптимізації навчально-тренувального процесу та побудови ефективної системи підготовки спортсменів [19].

В даний час незаперечним фактом є те, що багаторічний процес спортивної підготовки від новачка до висот майстерності може бути представлений у вигляді великих стадій, що послідовно чергуються, включають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими і кваліфікаційними показниками спортсменів [3, 7, 22].

Як зазначено у науково-методичній літературі [16] процес багаторічної спортивної підготовки умовно може бути поділений на дві стадії, для кожної з яких і-

снують об'єктивні критерії ефективності підготовки і організаційно-методичні форми побудови тренувального процесу. Перша стадія охоплює період від початку занять спортом до виходу спортсмена на рівень вищих досягнень. Друга стадія охоплює період від виходу спортсмена на рівень вищих досягнень до завершення спортивної кар'єри.

З огляду на реалії сьогодення, саме перша стадія процесу багаторічної підготовки спортсменів відображена у навчальних про-

грамах ДЮСШ [9,15]. Ряд фахівців [1, 2, 22] особливо підкреслювали, що всі елементи та складові процесу підготовки спортсменів взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані задачі досягнення максимальних спортивних результатів, а вплив кожного наступного етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх.

Проблема оптимізації структури і змісту навчально-тренувального процесу в ДЮСШ з різних видів єдиноборств на початковій стадії процесу багаторічної підготовки спортсменів не є новою [4, 12, 20], але є однозначно актуальною. Саме тому на сучасному етапі розвитку рукопашного бою особливо важливим є рішення проблеми оптимізації системи тренування на початкових етапах тренування, які в більшості визначають ефективність наступних етапів багаторічного удосконалення [6, 8, 23].

У зв'язку з вищевикладеним особливу актуальність набуває проблема дослідження ефективності навчальних програм для ДЮСШ з рукопашного бою на різних етапах його розвитку. Отримана інформація зазначених умов може бути фундаментальною основою для внесення змін у систему підготовки спортсменів-рукопашників на різних етапах багаторічного удосконалення.

Гіпотеза. Передбачалось, що визначення особливостей побудови навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах з рукопашного бою сприятиме покращенню ефективності навчально-тренувального процесу на різних етапах спортивного удосконалення.

Мета дослідження – на основі аналізу навчальних програм ДЮСШ визначити особливості побудови навчально-тренувального процесу в дитячо-юнацьких спортивних школах на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення за різними на-

прямами підготовки та намітити шляхи його оптимізації.

Матеріал і методи дослідження. Експериментальні дослідження проводилися на кафедрі спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту, комплексних дитячо-юнацьких спортивних школах «Арсенал», «Динамо», «Ніка», в період з вересня 2022 по серпень 2023 рр. В них взяли участь 60 спортсменів, які спеціалізуються в рукопашному бою, 10-16-ти років. Також у дослідженні взяли участь 16 тренерів з рукопашного бою, з них: вищої категорії – 5, першої категорії – 8, другої категорії – 3. З вересня 2023 по грудень 2023 року проводилися обробка накопичених матеріалів, їхнього аналізу й інтерпретації, укладалися загальні висновки.

Виконання поставлених у роботі завдань передбачає залучення комплексу таких методів, як: *теоретичні* – для вивчення й обґрунтування засадничих положень дослідження, окреслення його проблемного поля; *емпіричні*: педагогічне спостереження, бесіда, анкетування – як методи емпіричного рівня досліджень – для ознайомлення із процесом організації навчально-тренувальних занять; *статистичні* – для обробки отриманих результатів.

Результати. З метою більш детального розуміння особливостей побудови процесу багаторічної підготовки спортсменів на першій стадії спортивного удосконалення фахівцями було запропоновано провести дослідження змісту та структури програмних документів ДЮСШ з рукопашного бою. Згідно аналізу спеціальної літератури встановлено, що останні кілька десятиліть розвитку рукопашного бою як виду спорту програма для ДЮСШ змінювалась у 2010 р. та у 2019 р. Вивчення структури та змісту програмних документів ДЮСШ різних років дозволило визначити, що основ-

ні зміни відбулися по напрямках, які, на думку фахівців, найбільше впливають на навчально-тренувальний процес та постійно потребували змін на різних етапах розвитку виду спорту, а саме: режим та наповнюваність груп за етапами підготовки; вимоги до спортивної підготовленості; вікові особливості вихованців, річний орієнтовний навчальний план на етапах підготовки, співвідношення засобів; вимоги щодо визначення рівня готовності за різними видами підготовки; зміст і структура змагальної діяльності.

Для вирішення завдань роботи було досліджено режим навчально-тренувальної роботи, вимоги до спортивної підготовленості та наповнюваність навчальних груп у дитячо-юнацьких спортивних школах (табл.1).

Дослідженням підтверджено, що основою комплектування навчальних груп в ДЮСШ з рукопашного бою є урахуванням вікових особливостей становлення спортивної майстерності, обсяг тренувальних навантажень, який відповідає функціональному розвитку дитячого, підліткового організму та відповідає принципам поступового їх зростання та оптимальним термінам досягнення спортивної майстерності.

Також в результаті роботи виявлено факт скасування груп спортивно-оздоровчої підготовки у програмних документах ДЮСШ редакції 2019 р. натомість вік учнів, які можуть бути зараховані до груп початкової підготовки знижено до 8-9 років, у порівнянні з програмою редакції 2010 р.

За результатами аналізу спостерігається значне послаблення вимог до рівня спортивної підготовленості на різних етапах спортивного удосконалення в навчальній програмі ДЮСШ редакції 2019 р. в порівнянні з редакцією 2010 р. Так, у програмі ДЮСШ редакції 2010р. у групах спеціалізованої підготовки вже на перших роках навчання вихованці повин-

Таблиця 1

Режим навчально-тренувальної роботи, вимоги до спортивної підготовленості та наповнюваність навчальних груп з рукопашного бою в ДЮСШ

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років		Мінімальна кількість вихованців у групі		Кількість годин на тиждень		Вимоги до спортивної підготовленості	
<i>Групи спортивно-оздоровчої підготовки</i>								
Весь термін	2010	2019	2010	2019	2010	2019	2010	2019
	8	х	12	х	6	х	Виконання нормативів ЗФП	х
<i>Групи початкової підготовки</i>								
1 рік	10	8-9	12	12	6	6	Виконання нормативів ЗФП, СФП	Виконання нормативних вимог із ЗФП, СФП
Більше 1	х	9-10	10	10	8	8		
<i>Групи базової підготовки</i>								
1	х	10-11	10	10	12	12	Виконання нормативів ЗФП, СФП, ТТП	Виконання нормативних вимог із ЗФП, СФП, ТТП
2	х	11-12	8	8	14	14		
3	х	12-13	8	6	18	18		
Більше 3	х	13-14	6	6	20	20		II розряд
<i>Групи спеціалізованої підготовки</i>								
1	х	14-15	6	6	24	24	I р., КМС, виконання нормативів	II, I розряд
2	х	15-16	4	4	26	26		I розряд,
Більше 2	х	16-17	4	4	28	28	СФП, ТТП, досягнення спортивних результатів	I розряд, КМС
<i>Групи підготовки до вищих досягнень</i>								
Весь термін	х	17≤	4	3-4	32	32	КМС, досягнення спортивних результатів	КМС, МС

ні були виконати вимоги першого спортивного розряду або звання кандидата у майстрі спорту; такий підхід змушує тренерів націлювати навчально-тренувальний процес на участь спортсменів у максимально-можливій кількості змагань та отримання високих спортивних результатів. Фахівці зазначають, що таке «форсування» тренувального процесу, особливо на початкових етапах багаторічної підготовки, в подальшому призводить до передчасного вичерпання функціональних ресурсів організму юних спортсменів і унеможливує подальше зростання їхньої спортивної майстерності.

Отримані дані опитування та анкетування тренерів свідчать про позитивну оцінку – в цілому внесених змін до організації навчально-тренувального процесу в програму ДЮСШ редакції 2019 р. в розділах: вік вихованців для зарахування учнів до спортивних

шкіл та вимог їх спортивної підготовленості (рис 1.).

За результатами дослідження також встановлено, що інші вимоги щодо мінімальної кількості вихованців у групах, а також обсяги тренувального навантаження на тиждень на різних етапах спортивного удосконалення залишилися без змін.

Для вирішення завдань роботи було досліджено загальну кіль-

кість годин у навчальному річному плані підготовки навчально-тренувальних занять в різних редакціях програм ДЮСШ (табл.2).

Встановлено, що загальна кількість годин у навчальному річному плані підготовки навчально-тренувальних занять в ДЮСШ відповідає побудові системи багаторічної підготовки для різних видів спорту та не має відмінностей у редакціях видання різних етапів

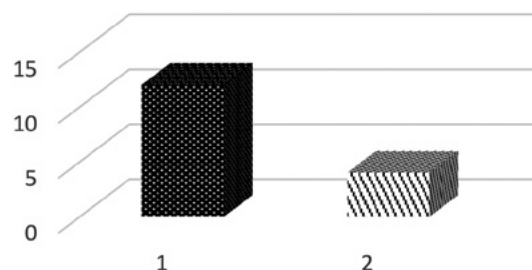


Рис. 1. Дані опитування та анкетування тренерів щодо ефективності внесення змін до розділів вік зарахування учнів до спортивних шкіл та вимог їх спортивної підготовленості, кількість (n = 16)

Примітки: 1 – Позитивно оцінено; 2 – негативно оцінено

Таблиця 2

Загальна кількість годин у річному плані підготовки навчально-тренувальних занять в ДЮСШ на різних етапах багаторічного тренування (редакції 2010, 2019 рр.)

Зміст	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період	
Загальна кількість годин у редакції 2010 р.	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664
Загальна кількість годин у редакції 2019 р.	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

розвитку рукопашного бою. Як відомо з літературних джерел [16], в залежності від етапу багаторічного тренування роль змагальної діяльності суттєво змінюється. На початкових етапах плануються, як правило, підготовчі та контрольні змагання. Зі зростанням кваліфікації спортсменів кількість змагань збільшується, у змагальну практику вводяться підвідні, вибіркові і головні змагання. В результаті дослідження змагальних навантажень на різних етапах спортивного удосконалення (табл. 3.), встановлено, що у редакціях програм ДЮСШ 2010 р. 2019 р. кількість змагань на рік, згідно навчального річного плану підготовки та рекомендованої кількості змагальних навантажень за роками підготовки, є різними.

Фахівці звертають увагу на невідповідність кількості реальної участі вихованців у змаганнях з кількістю зазначених у програмних документах ДЮСШ: згідно отриманих даних спортсмені групи базової підготовки реально беруть участь у значно більшій кількості змагань, а спортсмени групи підготовки до вищих досягнень, навпаки, беруть участь у змаганнях майже у два рази менше, ніж зазначено у річному навчальному плані підготовки.

Причому дослідженням встановлено, що вихованці ДЮСШ іноді беруть участь у змаганнях з споріднених видів спорту.

Як відомо з наукових джерел [2, 22], структура навчально-тренувального процесу – це стійкий порядок об'єднання, взаємозв'я-

зок і співвідношення різноманітних напрямків спортивного тренування. За результатами дослідження співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання у різних редакціях навчальних програм ДЮСШ та реальному застосуванню у тренерській діяльності (табл. 4. та табл. 5) встановлено, що у редакціях всіх навчальних програм з рукопашного бою не відслідковуються зміни щодо співвідношення засобів фізичної, спеціальної і техніко-тактичної підготовки за роками навчання, але отримані дані дослідження з цього напрямку свідчать про невідповідність реального застосовуваного у тренувальному процесі співвідношення засобів

Таблиця 3

Примірний розподіл змагальних навантажень в річному циклі на різних етапах розвитку

Зміст	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період	
Кількість змагань на рік згідно навчального річного плану підготовки у редакціях програм ДЮСШ 2010 р., 2019 р.	3-4	3-4	4-5	5-6	6-7	6-7	6-8	6-8	6-8	7-10
Розподіл змагальних навантажень у редакціях програм ДЮСШ 2010 р., 2019 р.	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	12-14
Реальна кількість змагань протягом року	7-8	8-9	9-10	10-11	10-11	9-10	9-10	8-9	8-9	6-7

Таблиця 4

Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної та техніко-тактичної підготовки за роками навчання у редакціях програм ДЮСШ 2010р., 2019р., %

Зміст	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період
Загальна фізична підготовка	50	50	35	35	35	35	20	20	20	15
Спеціальна фізична підготовка	40	40	50	50	50	50	40	40	40	20
Техніко-тактична підготовка	10	10	15	15	15	15	40	40	40	65

Таблиця 5

Приблизне співвідношення засобів фізичної, спеціальної і техніко-тактичної підготовки за роками навчання згідно дослідження реальної роботи тренерів, %

Зміст	Групи									
	Початкової підготовки		Базової підготовки				Спеціалізованої підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1й	2й	1й	2й	3й	4й	1й	2й	3й	Весь період
Загальна фізична підготовка	40	40	30	30	30	30	20	20	20	15
Спеціальна фізична підготовка	40	40	40	40	40	40	40	40	40	20
Техніко-тактична підготовка	20	20	30	30	30	30	40	40	40	65

фізичної, спеціальної і техніко-тактичної тренувальних навантажень до зазначених у нормативних документів, особливо на початкових етапах багаторічного тренування.

Результати роботи доводять, що на практиці спостерігається зниження відсотку застосування загальної фізичної підготовки та збільшення частки техніко-тактичної підготовки в групах початкової та базової підготовки. На думку фахівців, така обставина пов'язана з прагненнями тренерів за рахунок використання на початкових етапах багаторічного тренування підвищених обсягів спеціалізованої роботи сформувати у юних спортсменів високий рівень майстерності для вдалого виступу у змаганнях.

У спеціальній науково-методичній літературі зазначено [3, 18, 22], що до основних завдань, які вирішуються у процесі технічної

підготовки спортсмена належать: досягнення високої стабільності й раціональної варіативності спеціалізованих рухів-прийомів, які є основою техніки рукопашного бою, послідовний перехід засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії, удосконалення структури рухових дій, їх динаміки і кінематики, враховуючи особливі можливості спортсменів, підвищення надійності і результативності техніки дій спортсмена в екстремальних змагальних умовах, удосконалення технічної майстерності спортсменів, виходячи із вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Згідно отриманих результатів роботи щодо вивчення змісту технічної підготовки юних спортсменів, встановлено, що технічний арсенал, який повинні опанувати вихованці ДЮСШ, складається з техніки ударів руками, техніки

ударів ногами, техніки боротьби стоячи та лежачи.

Для більш детального вивчення цього питання було проведено відповідний порівняльний аналіз техніки ударів та боротьби окремо (табл. 6.) та (табл. 7).

Результати дослідження свідчать, що в нормативних документах різних редакцій навчальних програм різних років видання, викладений дуже великий обсяг техніко-тактичних дій за окремими напрямками технічної підготовки, але в усіх редакціях програм відсутній чіткий розподіл матеріалу за роками навчання. Цікавим є встановлений факт відсутності структуризації всього обсягу техніки за напрямками змагальної діяльності, згідно правил спортивних змагань з рукопашного бою, – це розділ «демонстрація прикладної техніки» та розділ «поєдинки версії дозований та легкий контакт».

Таблиця 6

Зміст техніко-тактичної підготовки з напрямку ударної техніки навчальних програм ДЮСШ на різних етапах розвитку рукопашного бою

Основні техніко-тактичні дії	Редакція 2010р.	Редакція 2019р.
Техніка ударів руками	Прямі, бокові, знизу, зверху, на видмах, передпліччям, ліктем	Прямі, бокові, знизу, зверху, на видмах, передпліччям, ліктем при виконанні захватів рукою
Техніка ударів ногами	Прямі, бокові, знизу, зверху, на видмах, назад, в бік	Прямі, бокові, знизу, зверху, на видмах, назад, в бік, коліном
Техніка захисту від ударів руками, ногами	Ухилом, нирком, пересуванням, зустрічні удари, відбиванням, блокуванням, підставками, скокуванням.	Ухилом, нирком, пересуванням, зустрічні удари, відбиванням, блокуванням, підставками, скокуванням.

Таблиця 7

Зміст техніко-тактичної підготовки з напрямку техніки боротьби навчальних програм ДЮСШ на різних етапах розвитку рукопашного бою

Основні техніко-тактичні дії	Редакція ДЮСШ 2010р.	Редакція ДЮСШ 2019р.
Кидки	Прогином, через голову, через спину, підбиванням, підсіданням, підхватом, підсіканням, підніжкою, захватом однієї ноги, двох ніг, виведенням з рівноваги	Прогином, через голову, через спину, підбиванням, підсіданням, підхватом, підсіканням, підніжкою, захватом однієї ноги, двох ніг, виведенням з рівноваги
Больові прийоми на руки	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.
Больові прийоми на ноги	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.	Вивертанням; перегинанням; ущемленням.
Утримання	Збоку, зверху, зі сторони голови, зі сторони ніг, поперек.	Збоку, зверху, зі сторони голови, зі сторони ніг, поперек
Задушливі прийоми руками	Передпліччям ззаду, ззаду плечем і передпліччям з упором в потилицю, передпліччям спереду	Передпліччям ззаду, ззаду плечем і передпліччям з упором в потилицю, передпліччям спереду
Задушливі прийоми ногами	Зажинаючи шию з рукою від утримання збоку	Зажинаючи шию з рукою від утримання збоку
Задушливі прийоми за допомогою одягу	Скручуючи передпліччя, ззаду відворотами	Скручуючи передпліччя, ззаду відворотами
Задушливі прийоми ногами:	Зажинаючи шию з рукою від утримання збоку	Зажинаючи шию з рукою від утримання збоку

Також звертає на себе увагу відсутність у переліку вимог з техніко-тактичної підготовки виконання прийомів нападу та захисту зі зброєю (коротка палка), незважаючи на наявність цих технічних дій у завданнях для контролю спеціальної фізичної підготовленості та техніко-тактичної майстерності та змагальній діяльності з рукопашного бою. Згідно попередніх досліджень та аналізу правил спортивних змагань [13, 19] було встановлено, що в розділі демонстрація прикладної

техніки є завдання із застосуванням інших видів зброї (ніж, пістолет), але в результаті роботи в навчальних програмах всіх років, не виявлено завдань для опанування техніки з цього напрямку.

Фахівці зазначають, що для ефективної роботи тренеру необхідно знати рівень готовності вихованців за різними видами підготовки на кожному етапі багаторічного спортивного удосконалення, особливо це актуальне для спортивних єдиноборств, де, окрім уявлення про фізичну та

спеціальну підготовленість, тренеру необхідно мати уявлення про рівень техніко-тактичної підготовленості.

Для вирішення завдання роботи було досліджено нормативи з фізичної підготовленості вихованців груп початкової підготовки (віком 10 років), груп базової підготовки (віком 12 років), груп спеціалізованої підготовки (віком 16 років).

В ході роботи були проаналізовані нормативи з фізичної готовності, які зазначені в навчаль-

них програмах ДЮСШ в редакції 2010 р., 2019 р. [9, 14], також для більш адекватного розуміння отриманих результатів було проведено порівняльний аналіз з даними, які подані у державних тестах та нормативах для проведення оцінювання підготовленості населення України 1996 р, 2016 р. [5, 14] та реально виконаних вихованцями ДЮСШ табл. 8., табл. 9., табл. 10.

Оцінка показників фізичної готовності вихованців ДЮСШ груп початкової підготовки (віком 10 років), груп базової підготовки (віком 12 років), груп спеціалізованої підготовки (віком 16 років) зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально спортсменами нормативів, виявила загальну тенденцію щодо зменшення рівня вимог за всіма видами фізичної підготовки у

нормативних документах програм ДЮСШ редакції 2019 р. та державними тестами та нормативами для проведення оцінювання підготовленості населення України 2016 р. у порівнянні з даними, які подані у державних тестах та нормативах для проведення оцінювання підготовленості населення України у редакції 1996 р.

За результатами роботи виявлено схожість вимог за різними

Таблиця 8

Порівняльна таблиця нормативів з фізичної підготовленості для груп початкової підготовки (вік вихованців 10 років) зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання	Згідно державних вимог 1996 р.	Згідно державних вимог 2016 р.
Витривалість						
Біг без , ч-1000 м, ж-900 м.,(2016, 2019), біг 1000 м. хв (1996)	ю	-	Без часу	5,3±0,66	4,25/4,5/5,15	Без часу
	д	-	Без часу	-	4,55/5,2/5,45	Без часу
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ю	15	18/16/14	20,8±7,8	25/20/16	-
	д	8	11/10/7	-	13/11/7	11/10/7
Підтягування на перекладині, разів	ю	6	6/5/4	5,1±4,5	7/6/5	6/5/4
	д	-	-	-	3/2/1	-
Підтягування на низький перекладині із вису лежачи, разів	ю	-	-	-	-	-
	д	15	-	-	-	-
Піднімання всід за хв, разів	ю	-	35/33/30	33,6±8,5	38/33/28	-
	д	11	30/28/25	-	38/33/28	-
Метання набивного м'яча (1 кг) із-за голови з місця (м.)	ю	13,5	-	-	-	-
	д	10,5	-	-	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	ю	190	155/140/125	152,8±17,1	177/161/147	155/140/125
	д	180	145/135/120	-	150/138/127	145/135/120
Швидкість						
Біг на 30 м, сек.	ю	-	5,6/6,1/6,6	4,8±0,25	4,8/5,3/5,9	5,6/6,1/6,6
	д	-	5,9/6,4/6,9	-	5,2/5,7/6,2	5,9/6,4/6,9
Спритність						
Човниковий біг 3×10 м., сек	ю	8,5	-	9,6±0,57	-	-
	д	8,9	-	-	-	-
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ю	-	11,3/12,0/12,5	11,79±0,48	11,1/11,7/12,3	11,3/12,0/12,5
	д	-	12,0/12,6/13,0	-	11,8/12,4/13	12,0/12,6/13,0
Стрибки на скакалці, сек.	ю	-	60/50/40	-	-	-
	д	-	40/30/20	-	-	-
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ю	-	8/7/5	-	12/10/7	7/6/4
	д	-	12/10/7	-	17/13/9	11/9/7

Порівняльна таблиця нормативів з фізичної підготовленості для груп базової підготовки (вік вихованців 12 років) зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання	Згідно державних вимог 1996 р.	Згідно державних вимог 2016 р.
Витривалість						
Біг 1500 м, хв., (1996), 1000 м хв., (2016)	ю	-	5,2/5,6/5,8	1500 7,1±0,6	6,40/7,5/7,50	5,2/5,6/6,3
	д	-	5,3/5,5/5,7	-	8/8,40/9,25	5,3/5,5/5,8
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ю	40	27/25/22	35,5±7,8	30/25/19	-
	д	15	13/12/10	-	16/13/10	13/12/10
Підтягування на перекладині, разів	ю	14	8/7/6	6,6±4,9	9/8/6	8/7/6
	д	-	-	-	3/2/1	-
Підтягування на низький перекладині із вису лежачи, разів	ю	-	-	-	-	-
	д	22	-	-	-	-
Піднімання всід за хв, разів	ю	20	40/37/35	39,5±9,8	43/36/30	-
	д	-	35/32/30	-	-	-
Метання набивного м'яча (ч 2 кг, ж 1 кг)	ю	10	-	-	-	-
	д	13	-	-	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	ю	230	180/165/145	184,6±18,0	198/181/166	180/165/145
	д	210	165/150/135	-	165/152/140	165/150/135
Швидкість						
Біг на 30 м (2019) Біг на 60 м (1996), сек.	ю	-	5,2/5,7/6,1	4,6±0,49	8,9/9,7/10,6	5,2/5,7/6,1
	д	-	5,5/6,0/6,4	-	9,8/10,6/11,4	5,5/6,0/6,4
Спритність						
Човниковий біг 10×10 м., сек	ю	27,2	-	-	-	-
	д	30,5	-	-	-	-
Човниковий біг 3×10 м., сек	ю	-	-	8,9±0,27	-	-
	д	-	-	-	-	-
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ю	-	10,5/11,1/11,7	10,7±0,35	10,5/11,1/11,7	10,5/11,1/11,7
	д	-	11,4/11,9/12,5	-	11,4/11,9/12,5	11,4/11,9/12,5
Стрибки на скакалці, сек.	ю	-	80/70/60	-	-	-
	д	-	70/60/50	-	-	-
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ю	-	9/8/6	-	13/11/8	9/8/6
	д	-	13/11/8	-	18/14/10	13/11/8

видами фізичної підготовки у нормативних документах програми для ДЮСШ редакції 2019 р. та державними тестами та нормативами для проведення оцінювання підготовленості населення України 2016 р. Також у ході роботи встановлено невідповідність окремих нормативів з фізичної підготовки, зазначених у програмних документах ДЮСШ редакції 2010 р., до реальних

можливостей виконання завдань юними спортсменами.

Необхідно звернути увагу на виявлений факт, який засвідчує, що вихованці ДЮСШ у своїй спортивній діяльності реально виконують вимоги з фізичної готовності, які зазначені в діючих програмних документах ДЮСШ, а також, які викладені в державних тестах і нормативах для проведення оцінювання підготовленості населення України 1996 р.

Така обставина свідчить про відповідну фізичну підготовленість спортсменів дитячо-юнацьких спортивних шкіл на визначених етапах тренувального процесу.

Також слід зазначити, що контрольні нормативи, які запропоновані програмою підготовки ДЮСШ, не сприяють створенню умов різнобічного розвитку під час тренувального процесу ос-

Таблиця 10

Порівняльна таблиця нормативів з фізичної підготовленості для груп спеціалізованої підготовки (вік вихованців 16 років) зазначених у різних нормативних документах та виконаних реально (n=12)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання	Згідно державних вимог 1996 р.	Згідно державних вимог 2016 р.
Витривалість						
Біг ч 2000 м, ж 1500 м хв., (2016, 2019), біг ч 3000 м, ж 2000 м хв. (1996)	ю	-	7,5/8,5/9,2	-	12,25/13,25/14,40	7,5/8,5/9,2
	д	-	7,3/8,0/8,4	-	10,10/11,0/11,50	7,3/8,0/8,4
Сила						
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	ю	75	44/42/39	42,5±10,9	40/34/28	-
	д	30	20/18/15		20/16/12	20/18/15
Підтягування на перекладині, разів	ю	21	12/11/10	18,0±7,0	13/11/10	12/11/10
	д	-	-	-	3/2/1	-
Підтягування на низький перекладині із вису лежачи, разів	ю	-	-	-	-	-
	д	32	-	-	-	-
Піднімання всід за хв, разів	ю	-	54/52/50	50,1±2,8	50/44/37	-
	д	-	44/42/40	-	44/39/35	-
Метання набивного м'яча (ч 2 кг, ж 1 кг) із за голови з положення сидячи спиною до напрямку кидка (м.)	ю	14	-	-	-	-
	д	17	-	-	-	-
Стрибок у довжину з місця, см	ю	250	240/220/200	223,4±13,5	240/222/205	240/220/200
	д	230	190/175/165	-	193/180/167	190/175/165
Швидкість						
Біг на 100 м (2016, 2019), сек. Біг на 60 м (1996), сек.	ю	-	14,0/14,6/15,3	-	13,6/14,4/15,3	14,0/14,6/15,3
	д	-	16,0/16,5/17,4	-	15,2/16,1/17,0	16,0/16,5/17,4
Біг на 30 м (1996), сек.	ю	-	-	4,29±0,23	-	-
	д	-	-	-	-	-
Спритність						
Човниковий біг 10×10 м., сек	ю	25,4	-	-	-	-
	д	28,0	-	-	-	-
Човниковий біг 4 x 9 м, сек.	ю	-	9,4/10,0/10,5	9,01±0,64	9,3/9,8/10,3	9,4/10,0/10,5
	д	-	10,8/11,0/11,5	-	10,6/11,1/11,5	10,8/11,0/11,5
Човниковий біг 3×10 м., сек		-	-	7,98±0,18	-	-
Стрибки на скакалці, сек.	ю	-	140/130/120	-	-	-
	д	-	110/100/90	-	-	-
Гнучкість						
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	ю	-	12/10/8	-	17/14/11	12/10/8
	д	-	19/17/15	-	20/16/12	19/17/15

новних фізичних якостей юних рукопашників, враховуючи особливості виду спорту та широкий арсенал змагальної діяльності. За результатами дослідження вста-

новлено, що в нормативних вимогах діючої програми ДЮСШ відсутні нормативи щодо визначення рівня витривалості в групах початкової підготовки, а в групах

базової та спеціалізованої підготовки для визначення витривалості спортсмени повинні пробігти 1000 м та 2000 м відповідно, що, на думку фахівців, замало, осо-

бливо, – для спортсменів груп спеціалізованої підготовки. Також встановлено відсутність завдань щодо визначення рівня функціональної підготовленості, враховуючи її важливість для успішної змагальної діяльності з рукопашного бою.

За результатами порівняльного аналізу вимог рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості, які зазначені в нормативних документах навчальних програм ДЮСШ редакції 2010, 2019 рр. та реального виконання спортсменами табл. 11., табл. 12., табл.13. встановлено невідповідність більшості вимог, які зазначені в програмних документах, реальним можливостям виконання технічних дій юними спортсменами.

У ході роботи також встановлено, що в більшості викладених вимог зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовки не зазначені конкретні умови щодо виконання нормативів, не визначені завдання за окремими напрямками змагальної діяльності спортсменів, не чітко прописані

або відсутні критерії оцінювання та умови виконання техніки окремих дій, не враховані особливості рукопашного бою.

Дискусія. На сучасному етапі розвитку української галузі фізичної культури і спорту проблема дослідження побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів у єдиноборствах постає належною до спектра засадничих проблем царини пошуку ефективних засобів і методів підготовки, розробки нових теоретичних і практичних положень для оптимізації навчально-тренувального процесу та удосконалення системи підготовки спортсменів на різних етапах спортивного тренування [1, 8, 17]. У науковій спільноті [4, 6, 21] набуло виміру загальноприйнятого бачення можливих напрямків удосконалення багаторічного процесу спортивного підготовки від новачка до висот майстерності. Опрацювання фахової літератури [10, 16, 19] уможливило констатацію про те, що саме на сучасному етапі важливим є рішення проблеми оптимізації навчально-тренувального

процесу на початкових стадіях багаторічної підготовки спортсменів, яка великою мірою визначає ефективність всіх наступних етапів тренування.

Актуальність на сьогодні проблеми оптимізації структури і змісту тренування на початковій стадії процесу багаторічної підготовки спортсменів розкривають результати наукових досліджень, присвячених невідповідності побудові сучасних навчально-тренувальних програм юних спортсменів загальнотеоретичним положенням та завданням, які розроблені провідними фахівцями [1, 12, 20]. Проведений І. Максименко [11] аналіз даних щодо побудови процесу підготовки юних спортсменів на першій стадії багаторічного тренування виявив їх низьку ефективність. Фахівцем [11] встановлено, що традиційна побудова навчально-тренувального процесу пов'язана з використанням неадекватних віковим можливостям спортсменам навантажень, їх невідповідності щодо зазначених вимог з різних видів підготовки та реальними

Таблиця 11

Порівняльна таблиця нормативів зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості груп базової підготовки (вік вихованців 10 років) у нормативних документах та виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання
Кидки партнера (манекена) 20 сек., разів	ю	-	4/3/3	6,1±0,5
	д	-	3/2/2	
Нанесення максимальної кількості ударів за 30 сек.	ю	-	7/6/5	83,2±8,3
	д	-	6/5/4	
Сумарний час 6 прямих ударів руками. (с.)	ю	-	-	1,36±0,44
	д	-	-	
Сумарний час 6 бокових ударів ногами (с.)	ю	-	-	4,03±0,45
	д	-	-	
Варіанти самострахування при різних видах падіння, балів	ю	Критерії оцінювання не визначені	10-9, 8-7, 6-5 балів (згідно умов оцінки розділу демонстрація техніки визначених у правилах змагань)	-
	д			-
Демонстрування базових елементів, стойки, захвати, переміщення, балів	ю			-
	д			-
Володіння технікою рукопашного бою із всіх різних класифікаційних груп, кидки, больові прийоми, утримання, удари ногами і руками, балів	ю			-
	д			-

Порівняльна таблиця нормативів зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості груп базової підготовки (вік вихованців 12 років) у нормативних документах та виконаних реально (n=24)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання		
Кидки партнера (манекена) 20 сек., разів	ю	-	5/4/3	6,3±0,6		
	д	-	4/3/2			
Нанесення максимальної кількості ударів за 30 сек., разів:	ю	-	12/11/10	106,7±19,0		
	д	-	10/9/8			
Сумарний час нанесення 6 прямих ударів руками, сек.	ю	5,3	-	1,21±0,16		
	д	5,3	-			
Сумарний час нанесення 6 бокових ударів ногами, сек.	ю	8,2	-	3,8±0,51		
	д	8,2	-			
10 кидків партнера через стегно, передньою підніжкою, підхватом, через спину, сек.	ю	21	-			
	д	26	-			
Варіанти самострахування при різних видах падіння, балів	ю	Критерії оцінювання не визначені	(згідно умов оцінки розділу, демонстрація технік визначених у правилах змагань)	-		
	д			-		
Демонстрація базових елементів: стойок, захватів, переміщень, балів	ю			-		
	д			-		
Володіння технікою рукопашного бою всіх класифікаційних груп: кидки, больові прийоми, утримання, удари руками та ногами, балів	ю			-		
	д			-		
Демонстрація прийомів, захисту, контрприймів і комбінацій усіх класифікаційних груп в стойці і боротьбі лежачи, балів	ю			Інтегральна експертна оцінка	-	-
Демонстрація арсеналу ударної техніки, удари руками, ногами, задушливі прийоми, техніка самозахисту, балів	д			Інтегральна експертна оцінка	-	-

можливостями спортсменів. Пропоноване дослідження слугувало доповненням наукової інформації вищенаведеного фахівця.

На сьогодні науковці [3, 19, 22] погоджуються з тим, що всі елементи та складові процесу підготовки спортсменів взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані задачі досягнення максимальних спортивних результатів, а вплив кожного наступного етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх.

Поділяємо переконання фахівців [10, 16], що оптимізація навчально-тренувального процесу на першій стадії багаторічного тренування можлива, зокрема, за умови використання в тренувальному процесі індивідуального

підходу до побудови занять. Даний підхід пов'язують із плануванням навантажень на основі своєчасного визначення спортивної спеціалізації, вивчення психологічних та анатомічних особливостей юних спортсменів.

Висновки. Аналіз фахової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження, свідчить що всі елементи та складові процесу підготовки спортсменів повинні бути взаємопов'язані, взаємообумовлені та підпорядковані задачі досягнення максимальних спортивних результатів, а вплив кожного наступного етапу нашаровується на результати попередніх, закріплюючи та розвиваючи їх.

Аналіз програмних документів ДЮСШ, даних опитування та анкетування тренерів, документації

з планування підготовки, а також матеріалів педагогічних спостережень за тренувальним процесом виявив тенденцію щодо повного або часткового ігнорування загальнотеоретичних положень, які розроблені провідними фахівцями та пов'язані з організацією навчально-тренувального процесу на першій стадії багаторічного тренування. Виявлені особливості щодо вимог до спортивної підготовленості, обсягів тренувальних та змагальних навантажень спонукають тренерів до використання у своїй роботі підвищених обсягів спеціалізованої роботи та участі у великій кількості змагань, спрямованих на отримання максимального результату. Такий підхід, як правило, призводить до передчасного вичерпання функ-

Таблиця 12

Порівняльна таблиця нормативів зі спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості груп базової підготовки вихованців (вік вихованців 16 років) у нормативних документах та виконаних реально (n=12)

Контрольні вправи	ю/д	Редакція ДЮСШ 2010	Редакція ДЮСШ 2019	Реальне виконання		
Кидки партнера (манекена), 20 сек., разів	ю	-	7/6/5	7,3±0,6		
	д	-	6/5/4			
Нанесення максимальної кількості ударів за 30 сек., к-сть разів:	ю	-	30/28/25	133,4±11,9		
	д	-	20/18/16			
Сумарний час нанесення 6 прямих ударів руками, сек.	ю	4,6	-	0,89±0,12		
	д	4,9	-			
Сумарний час нанесення 6 бокових ударів ногами, сек.	ю	7,5	-	3,17±0,42		
	д	7,8	-			
10 кидків партнера через стегно, передньою підніжкою, підхватом, через спину, сек.	ю	21,0	-			
	д	-	-			
10 кидків партнера через груди, сек.	ю	18,0	-			
	д	-	-			
Демонстрація базових елементів: стойок, захватів, переміщень, к-ть балів	ю	Критерії оцінювання не визначені	10-9, 8-7, 6-5 балів (згідно умов оцінки розділу демонстрація техніки визначених у правилах змагань)	-		
	д			-		
Володіння технікою рукопашного бою з різних класифікаційних груп; кидки, больові прийоми, утримання, удари руками, удари ногами, балів	ю			-		
	д			-		
Володіння технікою самозахисту від різних видів нападу зі зброєю і без зброї проти трьох суперників з елементом раптоності, балів	ю			-		
	д			-		
Демонстрація прийомів, захисту, контрприймів і комбінацій із всіх класифікаційних груп рукопашного бою, кидки, удари руками, і ногами, утримання, больові і задушливі прийоми, техніка самозахисту, балів	ю			Інтегральна експертна оцінка (сума балів)	-	-
	д					-

ціональних ресурсів організму юних спортсменів і унеможливає подальше зростання їхньої спортивної майстерності.

Важливо зауважити, що контрольні нормативи з різних напрямків підготовки, які запропоновані навчальною програмою ДЮСШ, не сприяють створенню умов для різнобічного розвитку основних фізичних якостей та формуванню широкого техніко-тактичного арсеналу юних спортсменів під час тренувального процесу.

Теоретико-практичні аспекти представленої вище наукової роботи надалі будуть базисом для подальшої оптимізації системи підготовки спортсменів-рукопашників на різних етапах багаторічного удосконалення.

Фінансування. Наукова робота не має спеціального фінансування та виконана у відповідності до тематичного плану наукових досліджень кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного універси-

тету фізичного виховання і спорту України на 2021–2025 рр. за темою «Науково-методичний супровід тренувальної та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у єдиноборствах та силових видах спорту», номер державної реєстрації 0121U108940.

Вдячності. Висловлюємо вдячність керівництву та науково-педагогічним працівникам кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізично-

го виховання і спорту України, комплексним дитячо-юнацьким спортивним школам «Арсенал», «Динамо», «Ніка» за можливість

проведення досліджень. Теплі слова вдячності всім учасникам за згоду і терпіння на кожному з етапів дослідження.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

Література

1. Бондар А.С., С.М. Котляр, Тихонова Н.В. Теоретичні засади дитячо-юнацького та резервного спорту. Слобожан. наук.-спорт. вісн. 2014; 2: 46-51.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. [підручник] Вид. 2-е, пер. і доп. - К.: Освіта України 2016; 464 с.
3. Вознюк Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. [навчальний посібник] 2016; - 240.
4. Ганчева В.І. Аналіз діючого програмно-методичного забезпечення ДЮСШ у системі освіти. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2013; 7(33). 61-69.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Доступне за посиланняс.: https://zakononline.com.ua/documents/show/173021_173086
6. Дрюков О. В. Діяльність дитячо-юнацьких спортивних шкіл на сучасному етапі розвитку спорту [автореферат], 2016; - 20.
7. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. 2014; - 616.
8. Мазін В.М. Організація виховного процесу у дитячо-юнацьких спортивних школах (теоретико-методичний аспект) монографія; 2015; - 468.
9. Навчальна програма з рукопашного бою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. 2019. 126с. Доступна за посиланням: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>.
10. Павленко В.О. Насонкіна, Є.Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник]. 2020; -550 .
11. Максименко І.Г. Етап попередньої базової підготовки у спортивних іграх: експериментальне визначення ефективності традиційної системи тренування Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010; 3. 49-51.
12. Масенко Л.В. Аналіз відсіву у дитячо-юнацьких групах СДЮШОР та ДЮСШ дзюдо України з дорослою програмою тренування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008; 8. 08–11.
13. Міністерство молоді та спорту України. Наказ №15/5.3/21. 2021 квітень Правила спортивних змагань з рукопашного бою. Доступні за поси-

References

1. A.S. Bondar, S.M. Kotlyar, N.V. Tikhonova. Theoretical foundations of children's and youth and reserve sports. Slobozhan science and sport release 2014; 2: 46-51.
2. Volkov L.V. Theory and methodology of children's and youth sports. [textbook] Ed. 2nd, trans. and additional - K.: Education of Ukraine 2016; 464 p.
3. T.V. Vozniuk Basics of theory and methods of sports training. [study guide] 2016; - 240.
4. Gancheva V.I. Analysis of the current software and methodological support of the State University of Higher Education in the education system. Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies. 2013; 7(33). 61-69.
5. State tests and standards for assessing the physical fitness of the population of Ukraine, Available at the link.: https://zakononline.com.ua/documents/show/173021_173086
6. Dryukov O.V. Activities of children's and youth sports schools at the current stage of sports development [author's abstract], 2016; - 20.
7. Kostyukevich V.M. «Theory and methods of sports training» (on the example of team game sports). Tutorial. 2014; - 616.
8. Mazin V.M. Organization of the educational process in children's and youth sports schools (theoretical and methodological aspect) monograph; 2015; - 468.
9. Curriculum for hand-to-hand combat for children's and youth sports schools. 2019. 126 p. Available at the link: <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/neolimpijski-vidi-sportu>
10. Pavlenko V.O. Nasonkina, E.E. Modern training technologies in the chosen sport [textbook]. 2020; -550.
11. Maksimenko I.H. The stage of preliminary basic training in sports games: experimental determination of the effectiveness of the traditional training system. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2010; 3. 49-51.
12. Masenko L.V. Analysis of dropping out in children's and youth groups of SDYUSHOR and SDYUSSh judo of Ukraine with an adult training program. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. 2008; 8. 08–11.
13. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Order No. 15/5.3/21. 2021 April Rules of sports competitions in hand-to-hand combat. Available at the link:

- ланням: https://sport.gov.ua/storage=/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf.
14. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Доступні за посиланням: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>.
 15. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Видавничий дім Персонал. 2010; - 110.
 16. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К. Перша друкарня, 202; -672.
 17. Пятисоцька С. Індивідуалізація в системі початкової підготовки юних спортсменів-єдиноборців. Молода спортивна наука. 2007; (III). 273-277.
 18. Радченко Ю.А., Гартвич О.Г. Фізкультурно-оздоровча та спортивна програма з рукопашного бою. Робоча програма. 2005; -76.
 19. Радченко Ю.А. Особливості побудови навчально-тренувального процесу рукопашників на початковому етапі підготовки. Український журнал медицини, біології та спорт. 2020; 5. 2 (24). 283-289. DOI: 10.26693/jmbs05.02.283
 20. Радченко Ю. Оцінка ефективності підходів до побудови етапу спеціалізованої базової підготовки в рукопашному бою. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2023. 4(64). 44-52. DOI: 10.29038/220-7481-2023-04-44-52
 21. Стасюк Р.М Куриленко О.В., Лисенко О.В. Особливості навчально-тренувального процесу юніорів-єдиноборців з позиції індивідуалізації Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020; 2 (122). 158-162. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).33
 22. Товстоног О.Ф. Індивідуалізація підготовки спортсменів як основа досягнення високого спортивного результату. Молода спортивна наука України. Т.1. 2010. 322-327.
 23. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. К. 2013; - 136.
 24. Яременко В.В. До питання організації тренувального процесу на початковому етапі підготовки борців Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012; 4. 519-524. https://sport.gov.ua/storage=/app/sites/16/Sport/Pravyla_zmagan/2021/sportivnikh-zmagan-z-rukopashnogo-boyu.pdf.
 14. Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Order No. 4665 dated 15.12.2016. On the approval of tests and standards for the annual assessment of the physical fitness of the population of Ukraine. Available at the link: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text>.
 15. Curriculum for children's and youth sports schools. Publishing House Personnel. 2010; - 110.
 16. Platonov V.M. Modern system of sports training: a textbook. K. First printing house, 202; -672.
 17. Pyatisotska S. Individualization in the system of initial training of young martial artists. Young sports science. 2007; (III). 273-277.
 18. Radchenko Yu.A., Hartvych O.H. Hand-to-hand combat physical culture and sports program. Working program. 2005; -76.
 19. Radchenko Yu.A. Peculiarities of the construction of the educational and training process of hand-to-hand combatants at the initial stage of training. Ukrainian journal of medicine, biology and sport. 2020; 5. 2 (24). 283-289. DOI: 10.26693/jmbs05.02.283
 20. Radchenko Yu. Evaluation of the effectiveness of approaches to the stage of specialized basic training in hand-to-hand combat. Physical education, sports and health culture in daile life. 2023. 4(64). 44-52. DOI: 10.29038/220-7481-2023-04-44-52
 21. Stasyuk R.M. Kurylenko O.V., Lysenko O. V. Peculiarities of the educational and training process of junior martial artists from the standpoint of individualization Scientific journal of the M.P. Drahomanova. 2020; 2 (122). 158-162. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).33
 22. Tovstonog O. F. Individualization of training of athletes as a basis for achieving high sports results. Young sports science of Ukraine. T.1. 2010. 322-327.
 23. Shinkaruk O.A. Theory and methods of training athletes: management, control, selection, modeling and forecasting in Olympic sports: training. manual K. 2013; - 136.
 24. Yaremenko V.V. To the question of organization of the training process at the initial stage of training of wrestlers. Physical education, sport and health culture in modern society. 2012; 4. 519-524.

Радченко Юрій

Національний університет фізичного виховання і спорту України
01027, м. Київ, вул. Фізкультури, 1
<https://orcid.org/0000-0002-8819-3104>