10. Semenov S.P. (2024). technologiae innovativae ut instrumentum augendi student motiva in lectionibus physicae educationis. Informationes technologiae in educatione. (2). P. 78–85.

11. Shukatka O.V., Puhyr O.V. (2023). Institutio motivationis ad educationem physicam et lusum in schola prima aetatis. Modernisation of educational content in the formation of future professional and pedagogical specialists. Leopolis. P. 381-383.

12. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Tkachenko Pavlo. (2014). Teaching Students, a positive attitude to the educational process of physical training. Australian Journal of Scientific Research. 2014, No. 2. (6) (July–December). Volume III. "Adelaide University Press". Adelaide. P. 884-889.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.08(195).30
УДК 796.012.1+8:796.8(477)

Семенів Б. С.,
кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету суспільного благополуччя та здоров'я людини Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького
ORCID https://orcid.org/0000-0002-8302-1389
Мартин В.Д.,
кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. завідувача кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького
ORCID https://orcid.org/0000-0001-6100-4724
Приставський Т.Г.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького
ORCID https://orcid.org/0000-0002-7309-8024
Бабич А.М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького
ORCID https://orcid.org/0000-0003-3650-449X
Стахів М.М.,
старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту і здоров'я Львівського національного університету ветеринарної медицини та
ORCID https://orcid.org/0000-0003-1154-2035
Коптєв К.Г.,
старший викладач кафедри фізичної культури, спорту та реабілітації Державного торговельно-економічного університету
ORCID https://orcid.org/0000-0002-2045-8516

УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПІДВИЩЕННЯ РІВННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ В УКРАЇНСЬКІЙ БОРОТЬБІ НА ПОЯСАХ

У статті розкриваються питання удосконалення методики підвищення рівня технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах у навчально-тренувальному процесі на етапі підготовки до основних змагань. Основне завдання спортивної підготовки в українській боротьбі на поясах у навчально-тренувальному процесі – підвищення рівня спортивної майстерності шляхом формування умінь та навичок, підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, що дозволяє ефективно використовувати високий рівень спортивної майстерності спортсмена на різних етапах багаторічної спортивної підготовки у змагальному процесі.

Мета дослідження: *підвищити рівень технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань в умовах навчального закладу.* ***Методи дослідження:*** *узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів із проблеми дослідження; педагогічне тестування для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; педагогічний експеримент для оцінювання функціонального стану роботи серцево-судинної системи, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах.* ***Висновки:*** *застосування збільшення інтенсивності удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в основній частині заняття у навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах зумовило зміни у рівні спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи – швидкість кидків партнера зросла на 11,2%, перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку – на 10,7%.*

Ключові слова: *українська боротьба на поясах, спортсмени, дослідження, підготовка, фізична підготовленість, майстерність, заняття, інтенсивність.*

Semeniv Bohdan, Martin Volodymyr, Prystavskyi Taras, Babych Andrew, Stahiv Mykhailo, Koptev Konstantin. ENHANCEMENT OF THE METHODOLOGY FOR INCREASING ATHLETES' TECHNICAL PROFICIENCY IN UKRAINIAN BELT WRESTLING. *The article addresses the improvement of the methodology for enhancing the technical preparedness of athletes in Ukrainian belt wrestling within the training process at the stage of preparation for major competitions. The primary*

objective of athletic training in Ukrainian belt wrestling is to increase the level of athletic mastery by developing technical skills and abilities, as well as by improving the level of specialized physical fitness. This, in turn, enables athletes to effectively apply their high level of sports proficiency during various stages of long-term athletic development within the competitive process.

Research Aim: *To enhance the level of technical preparedness of athletes in Ukrainian belt wrestling during the stage of preparation for major competitions within an educational institution setting.* ***Research Methods:*** *A synthesis of scientific and methodological literature; analysis of documentary materials related to the research problem; pedagogical testing to assess the level of general and specialized physical fitness; and a pedagogical experiment aimed at evaluating the functional state of the cardiovascular system as well as the general and specialized physical preparedness of athletes engaged in Ukrainian belt wrestling.* ***Conclusions:*** *The increased intensity in the development of technical and tactical wrestling actions during the main part of the training session in the Ukrainian belt wrestling training process led to measurable improvements in the specialized physical preparedness of athletes in the experimental group. Specifically, the speed of partner throws increased by 11.2%, while headstand-to-bridge and reverse bridge transitions improved by 10.7%. Eight athletes from the experimental group, who represented the Lviv region team at the 2025 Ukrainian Championship in Ukrainian belt wrestling, became prize-winners at the national competition.*

Keywords: *Ukrainian belt wrestling, athletes, research, training, physical preparedness, mastery, training session, intensity.*

Постановка проблеми. Ефективність змагальної діяльності у спортивних видах поясних єдиноборств значною мірою залежить від рівня спеціальної фізичної підготовленості, функціональних можливостей та техніко-тактичних навичок спортсмена. Це означає, що для досягнення високих результатів у змагальній діяльності необхідно комплексно працювати над розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації, а також над вдосконаленням техніко-тактичних дій ведення поєдинку [1].

Система підготовки борців в Україні з української боротьби на поясах до змагальної діяльності базується на досвіді тренерсько-викладацького складу з різних видів спортивних єдиноборств. Якість підготовки в українській боротьбі на поясах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки залежить від правильно сформованого змісту навчально-тренувального процесу, що сприяє підвищенню рівня спортивної майстерності та досягненню високих результатів у змагальній діяльності [4; 7].

Технічна підготовка борців є складним і тривалим процесом, метою якого є формування та вдосконалення індивідуального стилю виконання технічних прийомів і дій. У процесі індивідуалізації технічної підготовки можна виділити кілька етапів, пов'язаних із вирішенням ключових завдань: етап формування технічного арсеналу борця; етап поглибленого розвитку технічних здібностей борця; етап оптимізації та удосконалення технічної майстерності борців, що передбачає формування ефективної структури “коронних” прийомів [5; 8].

Для підвищення рівня спортивної майстерності борців в українській боротьбі на поясах необхідно вивчати та удосконалювати техніко-тактичні дії боротьби з урахуванням позитивного впливу інших видів спортивних єдиноборств [2; 6].

Підвищення технічної майстерності борців в українській боротьбі на поясах можливе завдяки індивідуалізації тренувального процесу та цілеспрямованому вдосконаленню ключових технічних прийомів. Це сприяє ефективному формуванню спеціалізованих рухових умінь і навичок з урахуванням рівня підготовки, віку, змагального стилю та інших індивідуальних особливостей спортсмена [8; 9].

Фахівці з єдиноборств надають перевагу таким технічним діям, які є простішими у виконанні та легко поєднуються в комбінації. Ефективність їх застосування у вільній та греко-римській боротьбі значною мірою залежить від уміння спортсменів оперувати комбінаційними діями [5].

Удосконалення методики розвитку спеціальної фізичної працездатності в українській боротьбі на поясах є актуальним завданням усіх етапів багаторічної спортивної підготовки. Ефективним підходом є залучення сучасних засобів і методів, запозичених із суміжних спортивних видів поясних єдиноборств, що дозволяє підвищити якість навчально-тренувального процесу та високого рівня змагальної діяльності [1; 2; 10; 11].

Дослідження у сфері фізичної культури і спорту свідчать про наявність системної динаміки змін у вимогах до рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців. Це обумовлює необхідність безперервного вдосконалення методики підготовки з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу в українській боротьбі на поясах на всіх етапах багаторічної підготовки [3; 5; 6; 8; 9]

У багатьох наукових дослідженнях доведено, що неолімпійські види поясних єдиноборств потребують науково-методичних досліджень, що вивчають взаємозв'язок між руховими якостями, рівнем технічної майстерності та їх вплив на кінцеві результати підготовки борців [4; 13].

Незважаючи на розвиток наукових досліджень у сфері фізичної культури і спорту, основна увага науковців і фахівців зосереджена переважно на олімпійських видах спорту. Водночас такі неолімпійські види спортивних єдиноборств, як українська боротьба на поясах, досі не мають достатнього науково-методичного супроводу, що зумовлює потребу в активізації досліджень у цьому напрямі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В умовах зростаючих вимог до персоналізації спортивної підготовки в неолімпійських видах поясних єдиноборствах усе більшої актуальності набуває науково обґрунтоване вивчення індивідуальних здібностей спортсменів. Саме ці особливості слугують підґрунтям для розвитку індивідуального стилю ведення поєдинку, що підвищує ефективність змагальної діяльності на різних етапах багаторічної спортивної підготовки [1; 2; 11].

Проведений аналіз змагальної діяльності у поясних видах неолімпійських єдиноборств дозволив виокремити чотири основні групи стилів ведення поєдинку, що базуються на: 1) антропометричних характеристиках спортсменів; 2) рівні фізичної підготовленості; 3) тактико-технічній оснащеності; 4) особливостях структури змагального поєдинку [4; 6; 9; 10].

‘ Науковці у сфері поясних єдиноборств пропонують методику навчання технічним діям, що ґрунтується на чіткій послідовності їх засвоєння та доведення до рівня стійких навичок. Такий підхід сприяє оптимізації навчально-тренувального процесу й забезпечує ефективне опанування техніко-тактичних дій. У процесі підготовки кожен спортсмен не лише розвиває необхідні фізичні якості, а й формує психологічну стійкість, яка є вирішальним чинником у змагальній діяльності. Завдяки цьому психологічно підготовлений борець здатен здобути перевагу навіть над фізично сильнішим суперником, якщо той поступається в техніко-тактичному арсеналі та психологічній витривалості [1; 2; 4; 6; 12].

Група науковців з української боротьби на поясах у своїх дослідженнях пропонують збільшити частку акробатичних вправ і тренувальних комплексів для розвитку гнучкості в підготовчій частині навчально-тренувального заняття з української боротьби на поясах, що сприятиме підвищенню рівня спортивної майстерності спортсменів, їх функціонального стану в умовах навчального закладу [10].

Результати дослідження, проведеного дослідниками з фізичної культури і спорту, вказують на позитивний вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів, що сприяють розвитку гнучкості та координації, на формування технічних навичок жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки [6].

У дослідженнях Волошина О.О. доведено ефективність виконання технічних дій у поясних видах боротьби після проведення навчально-тренувальних занять в умовах, що ускладнюють виконання вправ. Науковець також зазначає, що швидкість виконання технічних дій підвищується після правильного психорегуляторного впливу [2; 3; 13].

Процес багаторазового повторення вивчених техніко-тактичних дій боротьби дозволяє спортсмену виконувати їх під час поєдинку. Тому ключова роль у спортивному тренуванні належить методам практичних вправ, що спрямовані на вивчення та вдосконалення технічних дій [4; 5].

Існують наукові роботи, де пропонуються удосконалення методики підвищення технічної підготовленості спортсменів з української боротьби на поясах у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної підготовки, з використанням методів і засобів, характерних для інших видів спорту [8; 9].

У наукових роботах з вивчення впливу теоретичної підготовки спортсменів з української боротьби на поясах на рівень спортивної майстерності, показано підвищення рівня техніко-тактичних дій боротьби та інших аспектів спортивної підготовки [7].

Науковцями з фізичної культури і спорту, доведено, що використання засобів баскетболу з елементами єдиноборств, позитивно впливають на організм спортсменів в українській боротьбі на поясах, та можуть застосовуватись у навчально-тренувальному процесі на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. За результатами дослідження встановлено зростання рівня технічної підготовленості спортсменів експериментальної групи за показником швидкості кидків порівняно з контрольною групою. Крім того, значно покращився емоційний стан спортсменів експериментальної групи [9].

Ряд наукових досліджень у сфері поясних видів спортивних єдиноборств доводять, що ефективність змагальної діяльності, залежить від комплексного розвитку фізичних якостей, функціональних можливостей організму спортсмена та техніко-тактичного арсеналу, сформованого на основі аналізу особистих змагальних результатів та змагальної діяльності провідних спортсменів [1; 2; 4; 5; 11; 12].

Аналіз науково-методичної літератури з вивчення питання підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та рівня спортивної майстерності в українській боротьбі на поясах показує, що велика частина наукових досліджень зосереджена на олімпійських видах спорту єдиноборств, тоді як українська боротьба на поясах, не отримує достатнього науково-методичного забезпечення з окресленого питання.

Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилось відповідно до теми науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання, спорту і здоров’я Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького на 2023-2027 роки «Спортивна підготовка юнаків та студентів в неолімпійських видах єдиноборств в умовах навчального закладу» *Державний реєстраційний номер: 0123U100643.*

Мета дослідження: підвищити рівень технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань в умовах навчального закладу.

Завдання: встановити вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів на фізіологічні показники організму спортсменів; визначити вплив комплексів фізичних вправ та тренувальних режимів на рівень технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань в умовах навчального закладу.

Методи дослідження: узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів із проблеми дослідження; педагогічне тестування для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; педагогічний експеримент для оцінювання функціонального стану роботи серцево-судинної системи, рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах; методи математичної обробки результатів дослідження.

Організація дослідження. Участь у досліджені взяли здобувачі вищої освіти – збірна команда Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені С.З. Ґжицького з української боротьби на поясах - 20 спортсменів, які були поділені на дві групи – експериментальну та контрольну по 10 чоловік в кожній.

Дослідження проводилось у продовж 2024-2025 навчального року. До складу експериментальної групи увійшли спортсмени, які увійшли до складу збірної команди Львівської області з української боротьби на поясах.

Виклад основного матеріалу. У спортсменів контрольної групи навчально-тренувальні заняття проходили відповідно до навчальної програми з української боротьби на поясах, та затвердженого розкладу занять. У навчально-тренувальний процес спортсменів експериментальної групи було запропоновано внесення зміни в основній частині заняття під час удосконалення техніко-тактичних дій боротьби, шляхом збільшення кількості повторень «коронних» кидків на швидкість та інтенсивності заняття. Спортсмени експериментальної групи в основній частині заняття удосконалювали техніко-тактичні дій боротьби («короні прийоми»), було застосовано п'ять серій п'ять хвилин кожна, після завершення серії проводили 10 кидків на швидкість, 30 секунд відпочинку, 1 хвилина боротьби, потім знову 10 кидків на швидкість. Між серіями відпочинок 1 хвилина.

До початку педагогічного та після завершення експерименту, спортсмени контрольної та експериментальної групи пройшли тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості (спеціальні вправи борця, кидки на швидкість), а також функціонального стану роботи серцево-судинної системи (ЧСС, АТ).

Табл.1

Зміни у функціональному стані спортсменів контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах

№ з/п	Показники	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту	
			X ± Mx	б	X ± Mx	б
1.	Артеріальний тиск (сист.)	К	122,7±1,3	1,5	121,3±1,4	1,3
		Е	122,5±1,5	1,4	120,2±1,5	1,2
2.	Артеріальний тиск (діаст.)	К	76,7±1,7	1,3	75,5±1,6	1,5
		Е	77,5±1,4	1,5	72,3±1,3	1,1
3.	ЧСС реакція організму на навантаження	К	152,3±2,3	1,6	143,3±3,2	1,4
		Е	153,2±2,3	1,2	135,5±1,5	1,3

Навчально-тренувальні заняття з української боротьби на поясах із застосуванням збільшення інтенсивності удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в основній частині, сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної на 9,3%, найвищі результати у роботі серцево-судинної системи отримано за показниками у ЧСС реакції організму на навантаження 11,5 %. Моторна щільність занять у спортсменів експериментальної групи, завдяки збільшенню інтенсивності навчально-тренувального процесу в основній частині заняття протягом педагогічного експерименту, зросла на 25,7%, тоді як у контрольній групі цей показник підвищився лише на 7,5%.

Таблиця 2

Зміни рівня фізичної підготовленості спортсменів контрольної та експериментальної груп з української боротьби на поясах

№ з/п	Показник	Група	Початок експерименту		Кінець експерименту	
			X ± Mx	б	X ± Mx	б
1.	Човниковий біг 4х9 м., (с.)	*К*	9,9±0,3	0,2	9,6±0,1	0,3
		Е	9,8±0,2	0,1	9,1±0,3	0,1
2.	Підтягування на перекладині	*К*	14±2	0,2	15±1	0,2
		Е	13±3	0,1	17±2	0,1
3.	Гнучкість	*К*	12±2	0,3	14±2	0,1
		Е	11±1	0,2	16±3	0,2
4.	Спеціальні вправи борця (переходи через голову 10 р.) с.	*К*	31,6±1,5	0,1	30,5±1,6	0,1
		Е	31,2±1,1	0,2	27,2±1,3	0,2
5.	Кидки партнера 10 р. (с).	*К*	31,5±1,4	0,1	30,1±0,5	0,1
		Е	31,3±1,2	0,2	27, 8±1,1	0,2

Застосування збільшення інтенсивності удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в основній частині заняття у навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах зумовило зміни у рівні спеціальної фізичної

підготовленості спортсменів експериментальної групи: швидкість кидків партнера зросла на 11,2%, перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку – на 10,7%.

У спортсменів контрольної групи, навчально-тренувальні заняття з української боротьби на поясах проходили за традиційною методикою відповідно до навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, найбільші зміни спостерігалися в показниках рухливості суглобів (гнучкість), що зросла на 16,7%. Як показали результати виступу збірної команди Львівської області у чемпіонаті України з української боротьби на поясах 2025 року, з 10 спортсменів експериментальної групи 8 стали призерами чемпіонату України: перше місце посіли – 2 спортсмена, друге місце посіли – 2 спортсмена, третє місце посіли – 4 спортсмени.

Висновки. Застосування збільшення інтенсивності удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в основній частині заняття у навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах сприяло підвищенню рівня спортивної майстерності та покращенню показників функціонального стану спортсменів експериментальної групи з української боротьби на поясах.

1. Навчально-тренувальні заняття з української боротьби на поясах із застосуванням збільшення інтенсивності удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в основній частині, сприяли покращенню показників роботи серцево-судинної на 9,3%.

2. Застосування збільшення інтенсивності удосконалення техніко-тактичних дій боротьби в основній частині заняття у навчально-тренувальному процесі з української боротьби на поясах зумовило зміни у рівні спеціальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної групи – швидкість кидків партнера зросла на 11,2%, перевороти з упору головою в килим на міст та в зворотному напрямку – на 10,7%. Спортсмени експериментальної групи, які представляли збірну команду Львівської області на чемпіонаті України з української боротьби на поясах 2025 року, 8 стали призерами чемпіонату України.

Перспективи подальших досліджень. Удосконалення методики підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості, підвищення рівня спортивної майстерності борців української боротьби на поясах на різних етапах багаторічної спортивної підготовки в умовах навчального закладу на етапі підготовки до основних змагань.

Література

1. Арзютов Г.М., Волошин О.О. Атакуючі дії в боротьбі на поясах з урахуванням вольової підготовленості (огляд джерел літератури). *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* 2015. Вип. 3К. (56). С. 35-38.

2. Волошин О.О. Планування та підготовка борців на поясах «Алиш» в ускладнених умовах тренування з урахуванням психорегуляторних впливів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова,* 2016. Вип. 3К 1 (70). С. 328-332.

3. Волошин О. О. Формування координації рухів студентів засобами боротьби на поясах «Алиш» в процесі фізичного виховання: Дис. канд. пед. наук: 13.00.02 -теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). О.О. Волошин – К., 2019. – 233 с.

4. Литвиненко А.М., Корекція підготовки спортсменів в українських національних видах єдиноборств. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.

5. Моргун О. С. Особливості техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра. – Київ: 2020. – 50 с.

6. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимишин І.Д.
Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2021. Вип. 5(136). С.107-112.

7. Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д., Коптєв К.Г. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 5(163). С.120-124.

8. Семенів Б. С., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М., Голодівський М.Ф. Удосконалення технічної підготовки в українській боротьбі на поясах на етапах багаторічної спортивної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2023. Вип. 11 (171). С.169-174.

9. Семенів Б. С., Мартин В.Д., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Пістун А.І. Вплив спортивних ігор на формування технічної підготовленості спортсменів в українській боротьбі на поясах. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2024. Вип. 5 (178). С.182-188.

10. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Стахів М.М. Вплив засобів акробатики на формування спеціальної фізичної підготовленості в українській боротьбі на поясах на етапі спеціалізованої базової підготовки. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 5(150). С.96 -100.

11. Семенів Б.С., Шутка Г.І., Приставський Т.Г., Бабич А.М., Якимишин І.Д. Підвищення рівня спеціальної працездатності в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*, 2022. Вип. 4(149). С.101-107.

12. Українська боротьба на поясах. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов, Д.М. Лахно, Л.Я. Рябчун. – Київ, 2013. – 58 с.

13. Voloshin O., Kolenkov O. Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine, 2019. № 2 (26). P. 47–56. (DOI: 10.18276/cej.2019.2-05).

Reference

1. Arziutov, H.M., & Voloshyn, O.O. (2015). Atakuiuchi dii v borotbi na poiasakh z urakhuvanniam volovoi pidhotovlenosti (ohliad dzherel literatury) [Attacking actions in belt wrestling taking into account volitional readiness (review of literature sources)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., №3(56). P. 35-38.

2. Voloshyn, O. O. (2015). Planuvannia ta pidhotovka borotciv na poiasakh Alysh v uskladnenykh umovakh trenuvannia z urakhuvanniam psykhoreguliatornykh vplyviv [Planning that preparation of wrestlers on the belts Alysh in the complicated terms of training taking into account psyhoregulation influences]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova.* K., 3K1 (70). P. 328-332.

3. Voloshyn O. O. (2019). Formuvannia koordynatsii rukhiv studentiv zasobamy borotby na poiasakh «Alysh» v protsesi fizychnoho vykhovannia [Forming the coordination of students' movements with the means of fighting on the "Alysh" belts in the process of physical education]. *Dys. kand. ped. nauk : 13.00.02.* K., 233 p.

4. Lytvynenko A.M. (2023). Korektsiia pidhotovky sportsmeniv v ukrainskykh natsionalnykh vydakh yedynoborstv [Correction of the training of athletes in ukrainian national martial arts]**.** *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova.* K., №11. (171). P. 169-174. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).22

5. Morhun O. S. (2020) Osoblyvosti tekhniko-taktychnykh dii bortsiv vilnoho styliu na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Features of technical and tactical actions of freestyle wrestlers at the stage of preliminary basic training]**.** *Kvalif. rob. osvit. stup. mahistra*. K., 50 p.

6. Semeniv B.S., Prystavskyi T.H., Sopila Yu.M., Stakhiv M.M., & Yakymyshyn I.D. (2021). Pidvyshchennia rivnia tekhnichnoi pidhotovky zhinok u borotbi na poiasakh «Alysh» na etapi pochatkovoi pidhotovky [Improving the level of technical training of women in wrestling with the "Alysh" belts at the initial training stage]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., №5 (135). P.107-112. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).25

7. Semeniv B.S., Prystavskyi T.H., Babych A.M., Yakymyshyn I.D., & Koptiev K.H. (2023). Udoskonalennia teoretychnoi pidhotovky sportsmeniv v ukrainskii borotbi na poiasakh na etapakh bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky [Improvement of theoretical training of athletes in ukrainian belt wrestling at the stages of multi-year sports training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., №5(163). P. 120-124. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).26

8. Semeniv B. S., Prystavskyi T.H., Babych A.M., Stakhiv M.M., & Holodivskyi M.F. (2023). Udoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky v ukrainskii borotbi na poiasakh na etapakh bahatorichnoi sportyvnoi pidhotovky [Improvement of technical training in ukrainian belt wrestling at the stages of long-term sports training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., №11(171). P. 169-174.
DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).34

9. Semeniv B. S., Martyn V.D., Prystavskyi T.H., Babych A.M., & Pistun A.I. (2024). Vplyv sportyvnykh ihor na formuvannia tekhnichnoi pidhotovlenosti sportsmeniv v ukrainskii borotbi na poiasakh [The influence of sports games on the formation of technical preparedness of athletes in Ukrainian belt wrestling]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., №5 (178). P.182-188. DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).36

10. Semeniv B.S., Shutka H.I., Prystavskyi T.H., Babych A.M., & Stakhiv M.M. (2022). Vplyv zasobiv akrobatyky na formuvannia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti v ukrainskii borotbi na poiasakh na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky [The influence of acrobatics on the formation of special physical fitness in Ukrainian belt wrestling at the stage of specialized basic training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K. 5 (150). P.96 - 100. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).20

11. Semeniv B.S., Shutka H.I., Prystavskyi T.H., Babych A.M., & Yakymyshyn I.D. (2022). Pidvyshchennia rivnia spetsialnoi pratsezdatnosti v ukrainskii borotbi na poiasakh na etapi pidhotovky do osnovnykh zmahan [Increasing the level of special performance in Ukrainian belt wrestling at the stage of preparation for major competitions]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova*. K., №4(149). P.101-107. DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).23

12. 12. Ukrainska borotba na poiasakh. Navchalna prohrama dlia dytiacho-yunatskykh sportyvnykh shkil [Ukrainian belt wrestling. Curriculum for children's and youth sports schools] / H.M. Arziutov, D.M. Lakhno, L.Ia. Riabchun. K., 2013. 58 p.

13. 13. Voloshin O., & Kolenkov O. (2019). Improvement of Student Physical State and Coordination of Movements by Means of Alish Belt Wrestling. Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. №2 (26). P. 47–56. DOI: https://doi.org/10.18276/cej.2019.2-05