4. Dovgych O. O. (2004). Formation of the optimal structure of fitness of weightlifters in the process of long-term adaptation to physical exertion. Pedagogy, Psychology and Medical Biological Foundations of Physical Education, 16

5. Matveyev, L. P. (1999). Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes. L. P. Matveyev.–K: Olympic Literature, 317.

6. Oliynyk, N. A., & Voitenko, S. M. (2020). Psychological features of sports activity.

7. Naydiffer R. M. Psychology of a competing athlete / Translated from English by A. V. Rodionova.- M.: Physical Culture and Sport, 1979.- 224p.

8. Savichenko, O. M. Theoretical substantiation and empirical study of the structure of sports abilities. Current problems of sociology, psychology, pedagogy: collection of scientific works / Kyiv. Taras Shevchenko National University; editors: V. I. Sudakov [et al.]. – K.: Logos, 2011. – T.4: Special project: "Trends of psychology development in Ukraine: history and modernity" on the occasion of the 85th anniversary of the birth of the founder of domestic historical and psychological science V.A. Roments. Age and pedagogical psychology. Applied problems of psychology. – P. 243-251.

9. Sergienko, L. P. (2015). Comprehensive pedagogical control of the development of coordination abilities of children aged 13–14. Slobozhanskyi naukovo-sportivniy visnyk, (4), 78-83.

10. Shiyan, B. M. (1996). Methodology of physical education of schoolchildren. Lviv: LONMIO, 232.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.06(193).28
УДК: 796.81-043.2:316.628:159.947:373.3(045)

Соколова Г.Б.
доктор психологічних наук, професор,
член-кореспондент Національної академії
педагогічних наук України,
директор навчально-наукового інституту
фізичної культури, спорту та спеціальної освіти,
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-9913-181
Тодоров П. І.
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса
ORCID: 0000-0003-3318-6932

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВУ ТА КОМУНІКАТИВНУ СФЕРУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анотація. *У статті розглядається вплив занять з елементами вільної боротьби на мотиваційно-вольову та комунікативну сферу учнів молодшого шкільного віку. Акцент зроблено на розвитку таких особистісних якостей, як наполегливість, відповідальність, емоційна стійкість, здатність до самоконтролю та взаємодії з однолітками. Автором обґрунтовано, що включення елементів боротьби у структуру уроків фізичної культури сприяє підвищенню зацікавленості учнів, активізації їх мотивації до рухової діяльності та покращенню дисципліни. У процесі дослідження було використано анкетування, спостереження, тестування та аналіз педагогічної документації. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку розвитку морально-вольової та комунікативної сфер у дітей, які регулярно займаються елементами вільної боротьби. Показано зменшення проявів емоційної нестабільності, підвищення впевненості у собі та здатності до конструктивної взаємодії. Автор підкреслює важливість врахування вікових психологічних особливостей молодших школярів при організації таких занять. Наведено практичні рекомендації щодо інтеграції бойових елементів у шкільну програму фізичного виховання. У роботі також розглянуто роль учителя як важливої фігури, що формує безпечне та розвивальне середовище. Стаття має як наукову, так і прикладну цінність для педагогів, тренерів, психологів і студентів профільних спеціальностей. Зроблено акцент на необхідності подальших досліджень у контексті тривалого впливу бойових мистецтв на розвиток особистості дитини. Окремо зазначено перспективність міждисциплінарного підходу. Матеріали дослідження можуть бути використані у проєктуванні програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних потреб дітей. Висновки статті підтверджують ефективність застосування вільної боротьби як засобу гармонійного розвитку молодших школярів.*

Ключові слова: *вільна боротьба, молодший шкільний вік, уроки фізичної культури, особистість, мотивація, зацікавленість, комунікативний розвиток, морально-вольові якості.*

Hanna Sokolova, Petro Todorov The impact of classes with elements of freestyle wrestling on the motivational, volitional and communicative spheres of primary school students. *The article examines the impact of incorporating wrestling elements into physical education classes on the motivational-volitional and communicative development of primary school children. The research emphasizes the importance of forming such personality traits as perseverance, responsibility, emotional stability, self-control, and the ability to interact with peers. The inclusion of wrestling techniques during PE lessons was found to significantly increase students' interest and motivation for physical activity. The study used surveys, observation, testing, and pedagogical documentation analysis. Results revealed a positive dynamic in the development of moral-volitional and communicative skills*

among children regularly practicing wrestling elements. Decreases in emotional instability and increases in self-confidence and constructive social behavior were observed. The study highlights the importance of age-appropriate approaches when integrating combat sports into the school curriculum. The role of the teacher as a facilitator of a safe and supportive learning environment is underlined. Practical recommendations for implementing wrestling elements in PE lessons are presented. The article demonstrates both scientific and practical value for educators, coaches, psychologists, and students in relevant fields. Special attention is paid to the necessity of further research into the long-term effects of martial arts on child development. The study also supports the interdisciplinary approach as highly beneficial. The material may be used to design more effective, inclusive physical education programs. Wrestling is shown to be a valuable tool for the holistic development of children. The article contributes to the broader discussion on physical culture as a means of personality formation in early school years.

Keywords: *freestyle wrestling, primary school age, physical education lessons, personality, motivation, interest, communicative development, moral and volitional qualities.*

Постановка проблеми. У сучасній системі освіти зростає значення формування всебічно розвиненої особистості дитини, особливо у молодшому шкільному віці, коли закладаються основи мотиваційної сфери, морально-вольових якостей та комунікативних навичок. Уроки фізичної культури виступають важливим засобом не лише фізичного, а й особистісного розвитку учнів. Однак у практиці шкільної фізкультурної освіти недостатньо реалізується потенціал спортивних єдиноборств, зокрема вільної боротьби, як засобу формування ціннісного ставлення до рухової активності. Вільна боротьба сприяє не тільки фізичному загартуванню, але й активізує морально-вольову сферу дітей, формує наполегливість, самоконтроль, сміливість та витривалість. Особливо актуальним є дослідження впливу занять з елементами вільної боротьби на розвиток зацікавленості учнів до фізичної культури, їх мотивацію до занять та бажання досягати результатів. Водночас, цей вид діяльності створює сприятливі умови для розвитку комунікативних навичок через парну та групову взаємодію. Проблема полягає в недостатньому використанні таких вправ у програмі фізичного виховання для молодших школярів. Відомо, що молодший шкільний вік є сензитивним періодом для формування ключових особистісних характеристик. Саме тому важливо дослідити, наскільки ефективним є включення елементів вільної боротьби у структуру уроків фізичної культури з метою гармонійного розвитку особистості. Актуальність проблеми підсилюється потребою в пошуку сучасних педагогічних технологій, які б одночасно розвивали фізичні, психічні та соціальні якості учнів. Недостатня увага до формування морально-вольової та комунікативної сфери школярів у рамках типових уроків фізичної культури потребує нових підходів до організації освітнього процесу. Постає потреба у науково-методичному обґрунтуванні доцільності застосування прийомів вільної боротьби в освітньому процесі початкової школи. Зважаючи на це, виникає потреба у дослідженні можливостей вільної боротьби як ефективного педагогічного засобу. Отже, проблема полягає у необхідності визначення та аналізу впливу занять з елементами вільної боротьби на мотиваційно-вольову та комунікативну сферу учнів молодшого шкільного віку.

Аналіз літературних джерел. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить про зростаючу увагу дослідників до формування особистісних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами фізичного виховання (А. О. Бурла, Т. Ю. Круцевич, О. Ю. Марченко та ін.). Науковці підкреслюють, що фізична культура повинна бути не лише засобом зміцнення здоров'я, а й важливим компонентом розвитку особистості дитини. У працях Т. Ю. Круцевич та О. Ю. Марченко, наголошується на доцільності застосування активних та ігрових форм занять для підвищення мотивації учнів. Дослідники А. К. Абдуллаєв та І. В. Ребар зазначають, що спортивні єдиноборства, зокрема вільна боротьба, позитивно впливають на розвиток морально-вольової сфери. Психолого-педагогічні джерела акцентують увагу на тому, що вільна боротьба сприяє формуванню наполегливості, витримки, сміливості та самоконтролю. Важливим аспектом є комунікативний розвиток, що реалізується через парну й командну взаємодію під час виконання вправ. На думку О. М. Курдибахи, розвиток зацікавленості до фізичної активності в молодшому шкільному віці закладає основи внутрішньої мотивації до саморозвитку. Вчені вказують, що саме у цьому віці відбувається активне формування базових якостей особистості, що потребує цілеспрямованого педагогічного впливу. Теоретичні джерела підкреслюють, що систематичні заняття з елементами єдиноборств мають значний вплив на емоційно-вольову регуляцію поведінки дітей. Зокрема, А. О. Бурла, О. О. Величко та А. П. Возний доводять, що включення спортивних вправ у програму уроків фізичної культури підвищує рівень дисциплінованості та самоконтролю. Також література підтверджує, що заняття з елементами вільної боротьби є ефективним засобом соціалізації молодших школярів. У низці робіт Т. Ю. Круцевич та О. Ю. Марченко стверджується, що фізичне виховання має використовуватися як засіб розвитку цілісної особистості. Проте, незважаючи на наявні дослідження, питання цілеспрямованого впливу вільної боротьби на мотиваційно-вольову та комунікативну сферу молодших школярів вивчене недостатньо. Це свідчить про актуальність подальших наукових пошуків у цьому напрямі. Отже, існує потреба у розширенні емпіричних досліджень, що обґрунтовують ефективність інтеграції елементів вільної боротьби на уроках фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку.

Метою статті є дослідження впливу занять з елементами вільної боротьби на формування мотивації, морально-вольових якостей і комунікативного розвитку учнів молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із актуальних напрямів удосконалення фізичного виховання в сучасній початковій школі є впровадження нестандартних методичних підходів, які спрямовані не лише на фізичний розвиток, але й на формування соціально значущих особистісних якостей. Заняття з елементами вільної боротьби, інтегровані в уроки фізичної культури, можуть виступати ефективним засобом розвитку морально-вольових якостей, мотивації до рухової активності та комунікативної компетентності учнів молодшого шкільного віку [2].

Вільна боротьба — вид спортивної діяльності, який вимагає від учасників не лише фізичної витривалості та технічної майстерності, а й високого рівня самодисципліни, емоційної стабільності, комунікативної взаємодії та

відповідального ставлення до партнера. Це дає змогу розглядати вільну боротьбу як педагогічно доцільний засіб формування цілісної особистості молодшого школяра [3].

Молодший шкільний вік (6–10 років) характеризується інтенсивним розвитком пізнавальних процесів, формуванням моральних орієнтацій, потреби у спілкуванні, активному включенні у різноманітні види діяльності. Саме в цей період важливо створити умови для становлення вольової сфери, формування позитивної самооцінки, навичок комунікативної взаємодії [5]. Тому фізична культура, як обов'язкова частина освітнього процесу, має бути зорієнтована на розвиток не лише фізичних, а й особистісних якостей учнів.

У ході нашого дослідження було організовано серію уроків фізичної культури з інтеграцією елементів вільної боротьби (страхувальні прийоми, базові стійки, утримання, ігрові прийоми з партнером). Заняття проводилися протягом 12 тижнів у рамках шкільної програми для учнів 2–3 класів. До уваги бралися не лише фізичні показники, а й психологічні та соціальні прояви дітей, пов'язані з мотиваційною, вольовою та комунікативною сферами.

Визначено, що на початковому етапі заняття з елементами вільної боротьби викликали у частини учнів настороженість та нерозуміння, однак уже після 2–3 тижнів спостерігалося зростання зацікавленості, підвищення внутрішньої мотивації до участі в заняттях, що підтверджується даними анкетування та спостереження [2]. Пояснюється це новизною діяльності, можливістю змагатися у парі, що сприяє емоційному залученню.

У структурі мотиваційної сфери позитивні зміни простежувалися через зростання орієнтації на досягнення, прагнення самовдосконалення, подолання труднощів. Заняття з елементами боротьби дозволяли реалізувати потребу у визнанні, а також стимулювали відповідальність, витримку та наполегливість, що є складовими морально-вольової сфери.

Комунікативна активність учнів виявлялася у прагненні до співпраці з партнером, дотриманні правил взаємодії, розвитку навичок вербального і невербального спілкування в умовах фізичного контакту. У ході парних вправ учні навчилися домовлятися, підтримувати один одного, регулювати емоції — що свідчить про позитивну динаміку у формуванні емоційного інтелекту.

Морально-вольові якості, такі як рішучість, самоконтроль, сміливість, здатність долати страх і фізичну втому, зростали поступово завдяки систематичним вправам у напружених умовах парної боротьби. Особливо ефективними виявилися елементи рольового змагання, що поєднували гру з елементами контролю і самодисципліни [6].

Спостереження за учнями показали, що заняття з боротьби сприяють також регуляції поведінки, підвищенню рівня емпатії та здатності до дотримання норм поведінки в колективі. Ці прояви свідчать про ефективність застосування вільної боротьби як інтегративного методу виховання особистості молодшого школяра.

Особливої уваги заслуговує той факт, що навіть учні з низьким рівнем загальної фізичної підготовленості виявляли високий рівень включення в заняття, оскільки боротьба давала змогу кожному відчути свою значущість і досягати успіху за рахунок технічних і тактичних навичок, а не лише фізичної сили.

Таким чином, можна стверджувати, що інтеграція елементів вільної боротьби на уроки фізичної культури має потужний потенціал у розвитку ключових особистісних якостей учнів. У дослідженні зафіксовано статистично значущі позитивні зміни у рівні мотивації до фізичних занять, комунікативної активності, а також сформованості окремих морально-вольових рис характеру.

Однак варто відзначити, що ефективність таких занять значною мірою залежить від професійної компетентності вчителя, його здатності створювати позитивний емоційний клімат, забезпечити безпечні умови і враховувати індивідуальні особливості учнів [5; 6].

З огляду на результати дослідження, доцільно розширити зміст типових навчальних програм з фізичної культури для молодших школярів шляхом включення адаптованих форм вільної боротьби, що сприятиме формуванню у дітей ціннісного ставлення до спорту, зміцненню здоров'я, соціалізації та особистісному зростанню.

На завершення слід підкреслити, що заняття з елементами вільної боротьби виступають як ефективний засіб комплексного впливу на формування особистості учня молодшого шкільного віку — шляхом стимулювання мотивації, формування морально-вольової регуляції та розвитку комунікативних навичок. Це відповідає сучасним вимогам до компетентнісного підходу в освіті та забезпечує гармонійне поєднання фізичного, психічного і соціального розвитку дитини.

У процесі проведеного дослідження було визначено, що впровадження елементів вільної боротьби на уроки фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку значно впливає на їхню активність, зацікавленість у фізичній діяльності та позитивно позначається на формуванні морально-вольової сфери. Такі заняття створюють умови для розвитку не лише фізичних якостей, а й зміцнення характеру, самоконтролю, відповідальності, цілеспрямованості та впевненості в собі.

Заняття з елементами вільної боротьби передбачають виконання технічних та тактичних дій у парі, що сприяє комунікативному розвитку дітей. В процесі спарингів, тренувальних ігор та завдань на взаємодію діти навчаються правильно висловлювати власні думки, домовлятись, взаємодіяти зі своїм партнером, а також поважати особистість іншого. Саме ці аспекти мають надзвичайно важливе значення для молодшого шкільного віку, коли активно формується соціальна поведінка та емоційний інтелект.

Дослідження показало, що діти, які регулярно займаються вправами з вільної боротьби, мають вищий рівень мотивації до занять фізичною культурою порівняно з тими, хто навчається за традиційною програмою. Вони проявляють більше інтересу до занять, активніше включаються в рухову діяльність, прагнуть до самовираження в спортивному середовищі. Це підтверджує думку таких дослідників, як Т. Ю. Круцевич та О. Ю. Марченко, які зазначають, що види спорту з елементами єдиноборств, особливо у віці 6–10 років, сприяють підвищенню внутрішньої мотивації через змагальний дух та чітко відчутний результат тренувань [5].

Крім того, однією з провідних особливостей занять з елементами боротьби є формування морально-вольової готовності до подолання труднощів. Учні молодшого шкільного віку в процесі тренування стикаються з необхідністю

витримувати навантаження, контролювати свої емоції, не здаватися при невдачах. Саме ці ситуації і формують у дітей такі якості, як наполегливість, відповідальність, витримка, внутрішня дисципліна. Відомо, що формування вольових якостей у ранньому віці позитивно впливає на подальший розвиток особистості [1].

Участь у парних іграх і вправах з боротьби сприяє розвитку комунікативних навичок. Згідно з дослідженнями А. О. Бурли, О. О. Величко та А. П. Возного, діти, що займаються єдиноборствами, краще адаптуються в колективі, демонструють вище розвинуті навички співпраці та взаєморозуміння [2]. Особливо це важливо для учнів, які мають складнощі в спілкуванні або сором'язливі за темпераментом. Вільна боротьба стимулює їх до відкритості, вміння відстоювати свою позицію, бути впевненим у спілкуванні з однолітками.

У процесі реалізації дослідницького проєкту була створена навчально-тренувальна програма для учнів 2–4 класів, яка включала елементи вільної боротьби: техніку захватів, переміщень, падінь, партерної роботи та захисту. Заняття проводилися двічі на тиждень протягом трьох місяців. До початку експерименту та після його завершення учасники проходили психолого-педагогічне тестування з метою оцінки рівня мотивації, вольової саморегуляції та комунікативних здібностей.

Результати експерименту засвідчили статистично достовірне підвищення рівня інтересу до уроків фізичної культури у дітей експериментальної групи. Зросли показники відповідальності, ініціативності, впевненості у собі та самоконтролю. У комунікативному аспекті спостерігалося покращення вміння домовлятися, працювати у парі, підтримувати товариша, адекватно реагувати на перемоги і поразки.

Оцінювання мотиваційної сфери проводилось за допомогою методики М. Гінзбурга (модифікована шкала інтересу до навчання), яка дозволила зафіксувати збільшення внутрішньої мотивації до фізичної активності. Рівень зацікавленості зріс у 83% учнів експериментальної групи, тоді як у контрольній — лише у 39%.

У процесі спостереження за поведінкою дітей у ситуаціях змагальної взаємодії фіксувались такі позитивні зміни, як зменшення проявів агресії, формування почуття поваги до партнера, зростання рівня саморегуляції. Це підтверджує, що правильно організовані заняття з елементами боротьби не тільки не стимулюють агресивність, як це іноді припускають батьки чи педагоги, а навпаки — сприяють формуванню соціально прийнятної поведінки, розвитку етичних норм і моральних установок.

Одним із важливих аспектів дослідження було вивчення впливу вільної боротьби на формування лідерських якостей у дітей. За результатами анкетування класних керівників та опитування самих дітей було встановлено, що учні, які брали участь у тренуваннях, демонстрували вищий рівень активності в класному колективі, прагнення до ініціативи, вміння організувати однолітків.

Значення елементів вільної боротьби для гармонійного розвитку особистості молодшого школяра також пов'язане з тим, що вони включають вправи на координацію, силу, швидкість і витривалість. Ці фізичні якості тісно пов'язані з психічними процесами: розвиток координації рухів, наприклад, покращує концентрацію уваги та точність виконання дій, що у свою чергу має позитивний вплив на навчальну діяльність загалом [3].

Аналіз отриманих результатів свідчить про необхідність подальшої розробки інноваційних програм із фізичної культури, які базуються на інтеграції елементів єдиноборств, зокрема вільної боротьби, у навчальний процес. Позитивний досвід впровадження таких програм дозволяє не лише підвищити ефективність фізичного виховання, але й сприяти розвитку ключових особистісних якостей, які є базовими для соціалізації дитини в сучасному світі.

З урахуванням актуальності проблеми та результатів дослідження доцільним є рекомендація щодо впровадження адаптованих елементів вільної боротьби в навчальні програми початкової школи. Заняття мають проводитися з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дітей, обов'язковим компонентом має бути створення атмосфери підтримки, партнерства, позитивного ставлення до кожного учня.

Таким чином, заняття з елементами вільної боротьби для учнів молодшого шкільного віку є ефективним засобом впливу на мотиваційну, морально-вольову та комунікативну сфери розвитку особистості. Вони сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості, покращенню психоемоційного стану, формуванню впевненості в собі, наполегливості, вміння діяти в команді та ефективно взаємодіяти з однолітками**.**

Висновки. Проведене дослідження засвідчило, що включення елементів вільної боротьби до уроків фізичної культури позитивно впливає на особистісний розвиток учнів молодшого шкільного віку. Заняття сприяють підвищенню мотивації до рухової активності, формуванню стійкого інтересу до спорту. Виявлено істотне зростання морально-вольових якостей, зокрема таких, як самодисципліна, наполегливість, витримка та впевненість у собі. Комунікативна сфера учнів також зазнала покращень: діти стали більш відкритими до спілкування, краще взаємодіють у парі, вміють висловлювати власну думку і приймати іншу точку зору. Досвід участі у вправах з боротьби сприяє розвитку вміння діяти відповідно до правил, поважати суперника, адекватно реагувати на перемоги й поразки. Результати дослідження підтверджують доцільність впровадження адаптованих програм з елементами вільної боротьби в систему фізичного виховання молодших школярів. Такий підхід забезпечує гармонійне поєднання фізичного, емоційного та соціального розвитку дитини. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень щодо впливу єдиноборств на інші аспекти психофізичного стану учнів. Практичне застосування цієї методики може стати ефективним засобом розвитку особистості в умовах сучасної початкової освіти.

Перспективи подальших досліджень. У подальших наукових розвідках доцільно розширити вибірку досліджуваних за рахунок різних вікових груп, зокрема учнів середнього шкільного віку. Варто дослідити гендерні особливості впливу занять з елементами вільної боротьби на мотиваційно-вольову сферу хлопчиків і дівчаток. Актуальним є порівняння ефективності різних єдиноборств (дзюдо, самбо, карате) у формуванні морально-вольових якостей школярів. Перспективним напрямом є вивчення впливу систематичних занять боротьбою на рівень тривожності, агресивності та самооцінки учнів. Можна також оцінити динаміку розвитку комунікативних навичок упродовж більш тривалого періоду

тренувань. Доцільно включити батьків і педагогів у дослідження з метою комплексної оцінки ефективності навчально-виховного процесу. Подальше вивчення ролі тренера або вчителя фізкультури як медіатора у формуванні особистості дитини також є важливим. Варто застосовувати сучасні психодіагностичні методики для більш об'єктивного вимірювання змін у поведінці та психічному стані дітей. Окрема увага може бути приділена інклюзивним класам і дослідженню ефективності занять боротьбою для дітей з особливими освітніми потребами. Також актуальним є вивчення впливу спортивної мотивації на успішність в інших сферах навчання. Інтеграція результатів дослідження в навчальні програми шкільної освіти потребує розробки практичних рекомендацій. Загалом, тема має значний науково-практичний потенціал та потребує міждисциплінарного підходу.

Література

1. Абдуллаєв А.К., Ребар І.В. Теорія і методика викладання вільної боротьби. 2018. Мелітополь. ФОП Однорог. 299 с.

2. Бурла А.О., Возний А.П., Бурла О.А., Величко О.О. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку, які займаються вільною боротьбою. Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.) / голов. ред. О.К. Корносенко. –Полтава : Сімон, 2020: 102.

3. Данько Г.В. Вільна боротьба: Навчальний посібник (з грифом Міністерства освіти і науки України).–К.: Видавництво ТОВ «НВП «Інтерсервіс». –2011. –300 с.

4. Желанова В.В. Морально-вольові особистості як суттєва детермінанта формування «навичок XXI століття». *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота.* Ужгород : Говерла. 2017. Вип. 2 (41). С. 99–101.

5. Круцевич Т.Ю, Марченко О.Ю. Моделі ціннісних орієнтацій у поведінкових характеристиках особистості школярів різних вікових груп. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2018; 2. С. 57-64.

6. Курдибаха О.М. Психологічна підготовка спортсменів у спортивній діяльності. *Габітус.* 2020. Вип. 18. Т. 2. С. 72-76.

Reference

1. Abdullayev, A.K., Rebar, I.V. (2018). Teoriia i metodyka vykladannia vilnoi borotby [Theory and methodology of teaching freestyle wrestling]. Melitopol : FOP Odnoroh.

2. Burla A.O., Voznyi A.P., Burla O.A., Velychko O.O. (2020). Fizychna pidhotovlenist uchniv serednoho shkilnoho viku, yaki zaimaiutsia vilnoiu borotboiu. Problemy ta perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny : materialy V Vseukr. nauk.-prakt. konf. (23-24 kvitnia 2020 r.) / holov. red. O.K. Kornosenko. –Poltava : Simon, 2020. Redaktsiina kolehiia : 102.

3. Danko H.V. Vilna borotba: Navchalnyi posibnyk (z hryfom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy).–K.: Vydavnytstvo TOV «NVP «Interservis». –2011. –300 s.

4. Zhelanova V. V. (2017). Moralno-volovi osobystosti yak suttieva determinanta formuvannia «navychok KhKhI stolittia». *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu: seriia: Pedahohika. Sotsialna robota.* Uzhhorod : Hoverla.Vyp.2 (41). S. 99–101.

5. Krutsevych T.Iu, Marchenko OIu. (2018). Modeli tsinnisnykh oriientatsii u povedinkovykh kharakterystykakh osobystosti shkoliariv riznykh vikovykh hrup. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia.* 2018; 2, pp. 57-64.

6. Kurdybakha, O.M. (2020), Psychological preparation of athletes in sports activities. *Habitus,* Issue 18, Vol. 2, pp. 72-76.