

## Модель розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки

Мигалюк Микола Васильович <sup>1</sup>

Опубліковано	Секція	УДК
28.02.2025	Фізична культура і спорт	796.812

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.15322322>

**Анотація.** У статті здійснено теоретичне обґрунтування проблеми розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальність дослідження зумовлена зростанням динаміки змагальної діяльності на міжнародному рівні та підвищеними вимогами до когнітивної гнучкості борців у процесі прийняття рішень у змінних умовах протиборства. Проведений аналіз сучасних наукових підходів і світового досвіду дозволив виявити суттєві відмінності в концепціях формування мислення борців у межах різних спортивних шкіл – американської, іранської, японської, європейських – що стало важливою основою для побудови власної моделі розвитку когнітивних якостей спортсменів.

У межах дослідження уточнено особливості спеціалізованої базової підготовки борців, яка виступає середовищем цілеспрямованого формування інтегративних здібностей до техніко-тактичної діяльності. На основі концептуального осмислення проблеми сформульовано ключові принципи побудови моделі, серед яких системність, етапність, індивідуалізація, контекстність навчання та принцип зворотного зв'язку і корекції.

Запропонована структурно-функціональна модель розвитку тактико-технічного мислення представлена як циклічний процес, що охоплює взаємодію технічної, тактичної, когнітивної, фізичної та психологічної підготовки спортсмена. Описані методичні орієнтири впровадження моделі у тренувальний процес наголошують на необхідності переорієнтації тренувальних завдань на стимулювання мисленнєвої активності, використання сценарних тренувань, рефлексії результатів змагальної діяльності та адаптації навчального впливу до індивідуальних особливостей спортсменів.

Отримані результати відкривають нові перспективи для вдосконалення системи підготовки юних борців в Україні в умовах післявоєнного відновлення та зростаючої інтеграції в європейський спортивний простір.

**Ключові слова:** вільна боротьба, тактико-технічне мислення, спеціалізована базова підготовка, тренувальний процес, когнітивний розвиток, спортивна підготовка.

---

<sup>1</sup> Мигалюк Микола Васильович, магістр фізичної культури і спорту, тренер вищої категорії, Майстер спорту України з вільної боротьби, <https://orcid.org/0009-0006-8183-1931>

## Model of development of tactical and technical thinking in freestyle wrestling at the stage of specialized basic training

**Abstract.** The article provides a theoretical substantiation of the problem of developing tactical and technical thinking in freestyle wrestling at the stage of specialized basic training. The relevance of the study is determined by the growing dynamics of competitive activities at the international level and the increasing demands on the cognitive flexibility of wrestlers in making decisions under changing conditions of confrontation. The conducted analysis of current scientific approaches and global experience revealed significant differences in the concepts of thinking formation among athletes within various wrestling schools – American, Iranian, Japanese, and European – which served as an important foundation for constructing an original model of cognitive development.

The study clarified the specific features of specialized basic training as an environment for the purposeful formation of integrative abilities in technical and tactical activities. Based on a conceptual understanding of the problem, the key principles for constructing the model were formulated, including systemacity, staged development, individualization, contextual learning, and the principle of feedback and correction.

The proposed structural-functional model of developing tactical and technical thinking is presented as a cyclical process encompassing the interaction of technical, tactical, cognitive, physical, and psychological components of athlete training. The described methodological guidelines for implementing the model in the training process emphasize the need to reorient training tasks towards stimulating cognitive activity, applying scenario-based training, encouraging reflection on competitive performance, and adapting pedagogical interventions to the individual characteristics of wrestlers.

The results obtained open new perspectives for improving the system of training young wrestlers in Ukraine under the conditions of post-war recovery and increasing integration into the European sports community.

**Keywords:** freestyle wrestling, tactical and technical thinking, specialized basic training, training process, cognitive development, sports training.

### Вступ

У сучасних умовах розвитку вільної боротьби на міжнародній арені особливого значення набуває не лише фізична і технічна майстерність спортсменів, але й високий рівень розвитку тактико-технічного мислення, що визначає здатність борця адекватно реагувати на змінні умови змагального протиборства. Посилення конкуренції, зростання динаміки поєдинків і ускладнення техніко-тактичного арсеналу провідних борців світу зумовлюють потребу у формуванні в спортсменів не тільки стандартного набору технічних дій, а й інтегративних когнітивних механізмів, які забезпечують оперативність, гнучкість і точність прийняття рішень.

Ряд авторів досліджували фізичну, техніко-тактичну, психологічну та функціональну підготовку борців вільного стилю різного віку і кваліфікаційного рівня, а також підходи до оптимізації тренувального процесу з урахуванням сучасних вимог і досягнень спортивної науки, а саме: Андрійцев В., Вільчковський Е., Данько Т., Захарків Н., Карпов А., Кожанова О., Коробейников Г., Коханевич А., Кулинич М., Кусовська О., Лукіна О., Махінько М., Мчелідзе Д., Пасічник В., Романов Д., Ручка Є., Слюсар О., Сопленко О., Ставрінов М., Томенко О., Цикоза Є. та інші. Незважаючи на вагомий напруцювання у сфері технічної і фізичної підготовки юних борців, питання цілеспрямованого розвитку тактико-технічного мислення на етапі спеціалізованої базової підготовки досі залишається недостатньо розробленим у науково-методичній літературі. Домінування підходів, орієнтованих на автоматизацію технічних навичок у стандартних умовах, не відповідає вимогам сучасного змагального середовища, яке вимагає від спортсменів

уміння діяти ситуативно, приймати нестандартні рішення та швидко адаптуватися до непередбачуваних змін тактичної обстановки.

Аналіз міжнародного досвіду свідчить, що визнані школи вільної боротьби (американська, іранська, японська, українська, грузинська та азербайджанська) пропонують різні моделі формування техніко-тактичного мислення, що базуються на поєднанні технічної майстерності з розвитком когнітивних і аналітичних здібностей спортсменів. У цьому контексті особливої актуальності набуває потреба в створенні моделі, яка б інтегрувала системні знання про розвиток мислення у боротьбі, враховуючи національні особливості спортивної підготовки та світові тенденції розвитку вільної боротьби.

Метою статті є розроблення та теоретичне обґрунтування моделі розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка забезпечить формування в спортсменів здатності до свідомого, гнучкого і продуктивного застосування технічних і тактичних дій у змінних змагальних умовах.

Завдання дослідження передбачають:

- здійснити аналіз теоретичних засад розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі з урахуванням міжнародного досвіду і відмінностей шкіл;
- охарактеризувати особливості спеціалізованої базової підготовки борців як середовища розвитку мислення;
- обґрунтувати концептуальні засади побудови моделі розвитку тактико-технічного мислення;
- описати структурно-функціональну модель і визначити методичні орієнтири її впровадження в тренувальний процес;
- окреслити перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямі.

### Результати

Формування тактико-технічного мислення у вільній боротьбі є одним із ключових напрямів підготовки спортсменів, що забезпечує їхню конкурентоспроможність на міжнародній арені. В умовах глобалізації спортивної практики все більшої ваги набуває розуміння особливостей формування мисленнєвих структур, які забезпечують оперативне прийняття рішень у динамічній і непередбачуваній змагальній ситуації. У цьому контексті тактико-технічне мислення розглядається як інтегративна властивість особистості борця, що охоплює здатність до швидкої оцінки ситуації, прогнозування розвитку подій, вибору і реалізації оптимальних технічних і тактичних дій відповідно до умов протиборства [1].

Світова практика розвитку вільної боротьби демонструє наявність різних шкіл, кожна з яких формує власні підходи до становлення тактико-технічного мислення. Американська школа, спираючись на домінування фізичної потужності та індивідуальної техніки, орієнтується на розвиток ситуативного мислення через моделювання тренувальних поєдинків із високим ступенем невизначеності, де від спортсмена вимагається імпровізація на основі закріплених базових комбінацій [2]. Натомість іранська традиція вільної боротьби надає перевагу інтуїтивно-образному стилю ведення поєдинку, коли тактико-технічне мислення формується на підґрунті багаторічного накопичення ситуаційного досвіду й постійної роботи над відчуттям моменту для атаки чи контратаки [3].

Японська школа, яка зберігає вплив традиційних підходів до бойових мистецтв, акцентує увагу на гармонійному поєднанні техніко-тактичної підготовки із розвитком аналітичних здібностей спортсменів. У межах цієї парадигми особливого значення надається глибокому осмисленню типових тактичних ситуацій та навчанню за допомогою спеціальних ігрових вправ, що моделюють змінні сценарії боротьби [4]. З іншого боку, європейські школи, зокрема українська, грузинська та азербайджанська,

традиційно ґрунтуються на поєднанні багатокомпонентної технічної підготовки з розвиненою системою тактичного мислення, де переважає прагнення до логічного аналізу ситуації, використання заздалегідь відпрацьованих тактичних схем та гнучке пристосування до стилю суперника [5-7].

У контексті розвитку тактико-технічного мислення важливим є також усвідомлення впливу методичних підходів до тренування на когнітивні процеси борців. Світова практика свідчить, що систематичне застосування ситуативного тренування, моделювання складних тактичних завдань, а також залучення когнітивних тренувальних засобів, спрямованих на розвиток швидкості мислення, уваги та передбачення дій опонента, є необхідною умовою для ефективного формування мисленнєвих структур спортсменів. Підходи, орієнтовані лише на технічну автоматизацію без інтеграції тактичного аналізу, демонструють обмежену ефективність у сучасній спортивній боротьбі, де перевагу здобувають саме ті спортсмени, які володіють розвинутим тактико-технічним мисленням [8].

Етап спеціалізованої базової підготовки у вільній боротьбі є критичним періодом формування фундаментальних якостей спортсмена, який визначає його подальший розвиток у спортивній кар'єрі. На цьому етапі закладаються основи не лише технічної і фізичної підготовленості, але й когнітивних характеристик, необхідних для формування цілісного техніко-тактичного мислення. Саме тому аналіз його особливостей набуває принципового значення для обґрунтування моделі розвитку мисленнєвої діяльності борців.

Спеціалізована базова підготовка охоплює вік приблизно від 13 до 16 років і передбачає інтенсивне освоєння технічних елементів, формування початкового тактичного репертуару, розвиток фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, координації), а також закладання основ психологічної готовності до змагальної діяльності. Особливо важливим є поступовий перехід від переважно репродуктивної діяльності до продуктивного використання техніко-тактичного арсеналу у змінних умовах протистояння.

Зміст підготовки на цьому етапі має будуватися із урахуванням таких методичних орієнтирів: варіативність технічного навчання, стимулювання творчого підходу до вирішення тактичних завдань, розширення когнітивного простору мислення спортсмена шляхом активного включення у тренувальний процес ситуаційних завдань, що імітують реальні умови боротьби [9].

З метою систематизації ключових характеристик спеціалізованої базової підготовки борців у контексті розвитку тактико-технічного мислення пропонуємо узагальнену Таблицю 1.

Таблиця 1

**Особливості спеціалізованої базової підготовки борців у контексті розвитку тактико-технічного мислення**

<b>Основні компоненти підготовки</b>	<b>Змістовні орієнтири</b>	<b>Специфічні методичні акценти</b>	<b>Очікувані результати для розвитку мислення</b>
<b>Технічна підготовка</b>	Освоєння базових технічних дій у стійках і партері; варіативність виконання прийомів	Акцент на багатоваріантність технічних рішень; тренування адаптивності технічних дій у змінних ситуаціях	Формування гнучких моторних програм, здатності до технічної імпровізації
<b>Тактична підготовка</b>	Ознайомлення із типологією	Використання ігрових методів; створення	Розвиток прогнозування дій

	тактичних схем; моделювання типових змагальних ситуацій	тренувальних завдань із невизначеним фіналом	суперника, ситуаційної оцінки та оптимізації вибору дій
<b>Фізична підготовка</b>	Підвищення базового рівня фізичних якостей, орієнтоване на специфіку боротьби	Комбінування загальної та спеціальної фізичної підготовки; варіативність навантажень	Створення фізіологічної основи для стійкості мисленнєвої діяльності в умовах стресу
<b>Психологічна підготовка</b>	Формування базової психологічної стійкості, змагальної мотивації, розвиток вольових якостей	Вправи на розвиток емоційної регуляції; моделювання змагального стресу	Підвищення здатності до самоконтролю, збереження тактичної ефективності в умовах тиску
<b>Когнітивний розвиток</b>	Сприяння розширенню мисленнєвих операцій: аналіз, синтез, оцінювання ситуації	Включення спеціальних завдань на аналіз технічних і тактичних рішень; тренування уваги та пам'яті	Інтенсифікація процесів прийняття рішень, підвищення точності тактичної реакції

Узагальнено автором за [1, 7-10]

Узагальнений аналіз свідчить, що спеціалізована базова підготовка має виходити за межі традиційного технічного навчання і бути спрямованою на інтегративний розвиток спортсмена як суб'єкта тактико-технічної діяльності. Зазначені особливості створюють підґрунтя для формування в юних борців здатності не лише механічно виконувати технічні прийоми, а й активно осмислювати ситуацію на килимі, обирати найбільш адекватні дії відповідно до динаміки змагального процесу, що в подальшому визначатиме їхню конкурентоспроможність на міжнародному рівні.

Аналіз особливостей спеціалізованої базової підготовки борців засвідчує, що ефективне формування тактико-технічного мислення потребує цілісного педагогічного підходу, який би інтегрував когнітивний, технічний, тактичний, фізичний і психологічний компоненти тренувального процесу. У процесі розвитку юних спортсменів мисленнєва діяльність не є ізольованою функцією, а виявляється як інтегративний механізм, що забезпечує перехід від накопичення технічних засобів до їхнього свідомого і продуктивного використання у змінних умовах протиборства [9].

Побудова моделі розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі має спиратися на усвідомлення кількох важливих передумов. По-перше, мислення борця розвивається через діяльність, тобто через активне занурення у змодельовані тренувальні ситуації, що вимагають прийняття рішень у реальному часі. По-друге, формування техніко-тактичних стратегій має бути безпосередньо пов'язане з розвитком аналітичних, прогностичних та адаптивних мисленнєвих процесів, що забезпечують не тільки виконання дій, а й осмислення їх відповідності динаміці поєдинку. По-третє, становлення тактико-технічного мислення є етапним процесом, де кожен наступний рівень передбачає інтеграцію нових когнітивних навичок на основі

вже сформованого базового технічного репертуару. І, нарешті, формування мислення не може бути універсальним: індивідуальні особливості спортсмена, його темп когнітивного розвитку, домінуючі стилі прийняття рішень мають враховуватися у методиці підготовки [1, 7-10].

У зв'язку з викладеним, концептуальні основи побудови моделі передбачають систему принципів, що визначають логіку, зміст і методи розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки [11-15]:

*принцип системності* - розвиток тактико-технічного мислення має розглядатися як результат узгодженої взаємодії технічної, тактичної, фізичної, психологічної та когнітивної підготовки спортсмена;

*принцип етапності* - побудова мислення здійснюється поетапно, із поступовим ускладненням тренувальних завдань і розширенням когнітивного репертуару у відповідності до закономірностей психофізіологічного розвитку юних борців;

*принцип індивідуалізації* - навчально-тренувальний процес має враховувати індивідуальні особливості спортсмена, його мисленнєві стратегії, темп засвоєння техніко-тактичного матеріалу та специфіку психофізіологічного реагування;

*принцип контекстності* - формування мислення відбувається через систематичне залучення спортсмена до вирішення змодельованих ситуацій, що максимально наближені до реальних умов змагальної боротьби;

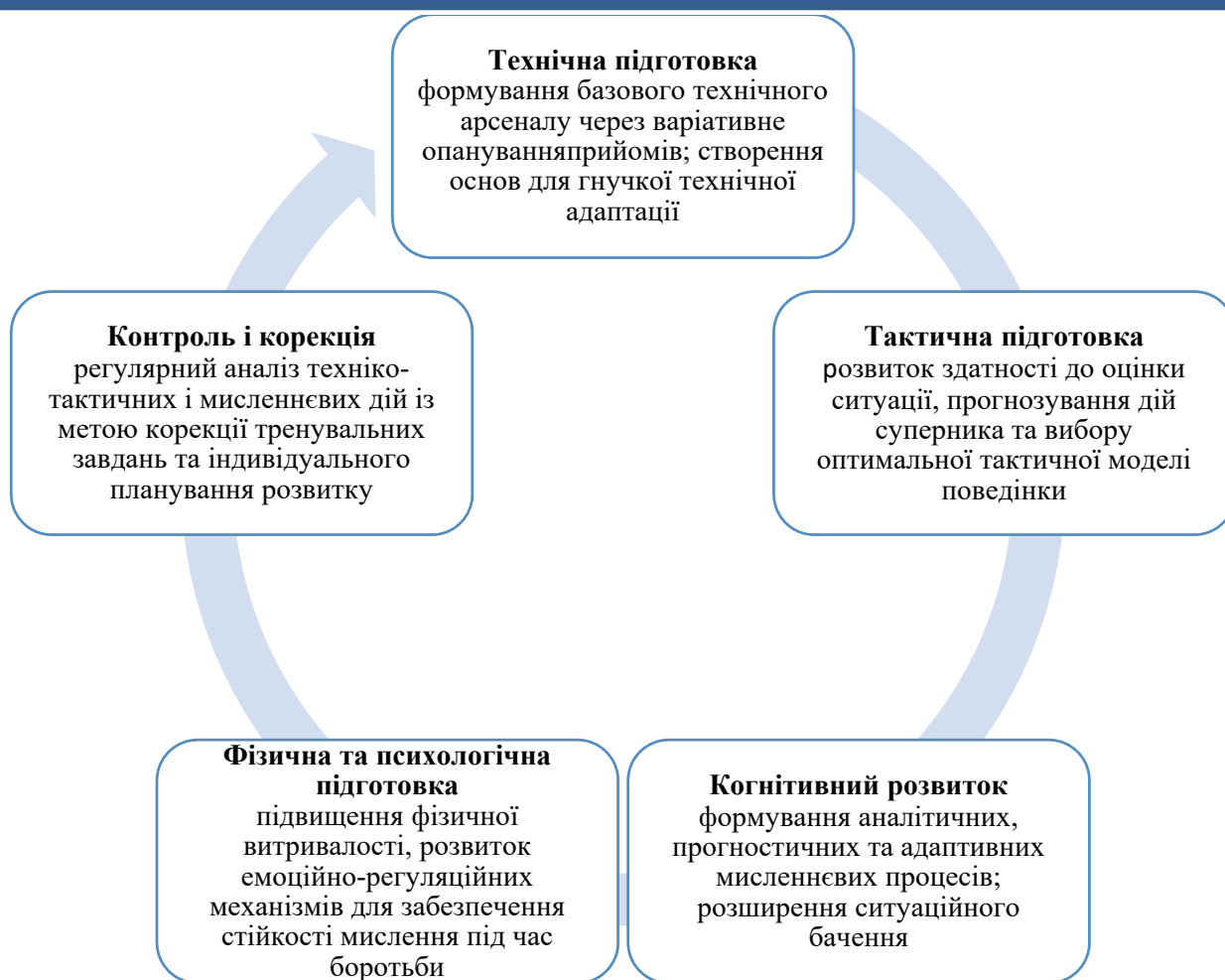
*принцип зворотного зв'язку і корекції* - розвиток тактико-технічного мислення потребує постійного аналізу тренувальної і змагальної діяльності спортсмена з подальшою корекцією когнітивних і техніко-тактичних стратегій на основі об'єктивних і суб'єктивних критеріїв оцінки.

Таким чином, запропоновані концептуальні основи і відповідні принципи створюють методологічне підґрунтя для побудови моделі, здатної ефективно формувати тактико-технічне мислення в борців у критично важливий для їхнього розвитку період спеціалізованої базової підготовки.

Розроблена модель розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки ґрунтується на визначених концептуальних засадах і передбачає системну інтеграцію когнітивних, технічних, тактичних, фізичних та психологічних компонентів підготовки спортсменів. Її побудова орієнтована на забезпечення поетапного формування мисленнєвих структур, здатних до гнучкого реагування на змінні умови змагального протиборства. З огляду на необхідність практичної реалізації даної моделі у тренувальному процесі, її структурну логіку доцільно представити у вигляді схеми (рис. 1).

У структурі тренувального процесу ця модель виступає орієнтиром для організації навчально-тренувальної діяльності, забезпечуючи логічну послідовність і взаємопов'язаність етапів розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі. На основі цієї моделі визначаються конкретні методичні орієнтири впровадження, які будуть розглянуті далі.

Питання практичного втілення моделі розвитку тактико-технічного мислення у тренувальну діяльність борців на етапі спеціалізованої базової підготовки є надзвичайно багатозаровим і не може зводитися до механічного перенесення її структурних елементів у стандартну програму занять. Скоріше навпаки, реальне впровадження передбачає певну методичну переоцінку підходів до організації тренувального процесу, а отже, потребує дискусійного осмислення основних орієнтирів.



**Рис. 1. Структурно-функціональна модель розвитку тактико-технічного мислення борців на етапі спеціалізованої базової підготовки**  
Сформовано автором

Насамперед постає питання про співвідношення технічної автоматизації і розвитку мислення. Традиційно в системі підготовки юних борців превалює прагнення до якісного закріплення технічних дій у стандартних умовах, що, безперечно, є необхідним етапом. Проте з огляду на завдання формування тактико-технічного мислення така стратегія втрачає свою домінуючу роль: механічна автоматизація має поступово поступитися місцем тренування варіативності, гнучкості та адаптивності технічних дій залежно від ситуаційного контексту. Звідси випливає потреба у свідомому проектуванні тренувальних завдань, у межах яких спортсмен стикається не лише з відомими, але й із змінними або невизначеними ситуаціями, що вимагають від нього активного мислення та прийняття рішень у реальному часі [15].

Дискусійним аспектом є і питання організації ситуативного навчання. Однією з методичних альтернатив стає використання так званих сценарних тренувальних сесій, коли борцю пропонуються багатоваріантні моделі протиборства із заданими, але непередбачуваними умовами розвитку подій [16]. Такий підхід кардинально відрізняється від традиційних технічних тренувань тим, що не передбачає єдино правильного рішення, а стимулює мисленнєву активність, здатність до імпровізації та творчого переосмислення технічних засобів.

Привертає увагу і проблема оптимального балансу між індивідуалізацією підготовки та груповою організацією занять. З одного боку, індивідуалізований підхід видається безальтернативним у контексті розвитку мислення, оскільки потреби кожного спортсмена в стимуляції когнітивних процесів суттєво різняться. З іншого боку,

реалії тренувального процесу нерідко диктують необхідність роботи у групах. Вирішення цієї дилеми можливе шляхом створення варіативних групових завдань, у межах яких кожен борець отримує простір для особистісного когнітивного розвитку, навіть виконуючи спільні вправи.

Нарешті, особливої уваги заслуговує питання формування системи зворотного зв'язку. Недостатньо лише моделювати ситуації і стимулювати мислення: необхідним є регулярний аналіз рішень спортсменів, їх обґрунтування і корекція на основі конкретних результатів змагальної чи тренувальної діяльності. Саме через організацію рефлексивних обговорень, самооцінювання і об'єктивної оцінки техніко-тактичних дій формується свідоме ставлення борця до власного мислення як до активного інструменту спортивного успіху.

Отже, методичні орієнтири впровадження моделі розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі передбачають переосмислення цілей і засобів тренувального процесу, інтеграцію технічної підготовки із стимулюванням когнітивної діяльності, впровадження сценарних тренувань, гнучке поєднання групової та індивідуальної роботи, а також систематичний аналіз і корекцію мисленневих стратегій спортсменів.

### **Висновки**

Розвиток тактико-технічного мислення у вільній боротьбі на етапі спеціалізованої базової підготовки є визначальним чинником формування висококваліфікованого спортсмена, здатного ефективно діяти в умовах динамічного змагального протиборства. Проведений теоретичний аналіз сучасних підходів до підготовки борців на міжнародному рівні засвідчив, що інтеграція когнітивних механізмів мислення із техніко-тактичною та фізичною підготовкою має стати системоутворюючим елементом тренувального процесу. Особливості спеціалізованої базової підготовки вимагають формування не лише технічної майстерності, а й здатності до аналітичного осмислення ситуації на килимі, прогнозування дій суперника та адаптивного вибору оптимальних техніко-тактичних рішень.

На основі комплексного осмислення передумов було обґрунтовано концептуальні засади побудови моделі розвитку тактико-технічного мислення, що ґрунтуються на принципах системності, етапності, індивідуалізації, контекстності навчання та зворотного зв'язку. Запропонована структурно-функціональна модель, представлена у вигляді логічно організованого циклічного процесу, визначає інтегративну взаємодію технічної, тактичної, фізичної, психологічної та когнітивної підготовки як основу цілеспрямованого формування мислення борця.

Визначені методичні орієнтири впровадження моделі в тренувальний процес наголошують на необхідності переосмислення традиційних підходів до організації навчально-тренувальної діяльності, зокрема через впровадження сценарних тренувань, стимулювання мисленневої активності спортсменів у змодельованих ситуаціях, гнучке поєднання індивідуальної та групової роботи, а також запровадження системи рефлексивного аналізу та корекції техніко-тактичних стратегій.

Сформована модель розвитку тактико-технічного мислення у вільній боротьбі не лише поглиблює теоретичні уявлення про особливості когнітивної підготовки борців на етапі спеціалізованої базової підготовки, але й відкриває широкі перспективи для подальших наукових досліджень, спрямованих на удосконалення методики тренувального процесу з урахуванням сучасних викликів спортивної практики в умовах відновлення й розвитку України.

## Список використаної літератури

1. Слюсар, О. А. (2024). Психологічна підготовка борців вільного стилю (17-20 років). <https://elar.khmnu.edu.ua/bitstreams/dd2c04b7-f6da-4789-8584-5b05b626f1ba/download>
2. Park, J., & Kim, K. (2021). Application of Functional Training for Improving the Performance of Male High School Freestyle WRESTLER. *Kinesiology*, 6(2), 9-18. <https://www.dbpia.co.kr/Journal/articleDetail?nodeId=NODE10750807>
3. Mirzaei, B., Curby, D. G., Rahmani-Nia, F., & Moghadasi, M. (2009). Physiological profile of elite Iranian junior freestyle wrestlers. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(8), 2339-2344. [https://www.researchgate.net/profile/Bahman-Mirzaei/publication/26891902\\_Physiological\\_Profile\\_of\\_Elite\\_Iranian\\_Junior\\_Freestyle\\_Wrestlers/links/5a14336a0f7e9b12ab0ffaa9/Physiological-Profile-of-Elite-Iranian-Junior-Freestyle-Wrestlers.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Bahman-Mirzaei/publication/26891902_Physiological_Profile_of_Elite_Iranian_Junior_Freestyle_Wrestlers/links/5a14336a0f7e9b12ab0ffaa9/Physiological-Profile-of-Elite-Iranian-Junior-Freestyle-Wrestlers.pdf)
4. Вільчковський, Е. С., & Пасічник, В. Р. (2017). Становлення та розвиток системи фізичного виховання учнів японських шкіл. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (3), 21-25. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/Nchnpu\\_015\\_2017\\_3\\_7.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Nchnpu_015_2017_3_7.pdf)
5. Latyshev, M., Latyshev, S., Korobeynikov, G., Kvasnytsya, O., Shandrygos, V., & Dutchak, Y. (2020). The analysis of the results of the Olympic free-style wrestling champions. [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/93637/6/IHSE\\_2020\\_15-2\\_14.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/93637/6/IHSE_2020_15-2_14.pdf)
6. Махінько, М. П., Ставрiнов, М. Г., Лукiна, О. В., & Кусовська, О. С. (2019). Історія розвитку олімпійських видів спортивних єдиноборств (боротьби греко-римської, вільної, дзюдо та тхеквондо). <http://infiz.dp.ua/misc-documents/repozit/ZO-A1/A1-0000-38-P1-19.pdf>
7. Коробейніков, Г., & Коханевич, А. (2024). Особливості психічного стану у кваліфікованих борців. *Єдиноборства*, (2 (32)), 52-60. [https://journals.uran.ua/martial\\_arts/article/download/297851/290717](https://journals.uran.ua/martial_arts/article/download/297851/290717)
8. Кулинич, М. В. (2025). Вдосконалення техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців греко-римського стилю з урахуванням вимог сучасної змагальної діяльності. <http://repo.khdafk.com.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/664/%D0%9A%D1%83%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%87.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
9. Андрійцев, В. О. (2016). Удосконалення техніко-тактичних дій борців вільного стилю на етапі спеціалізованої базової підготовки. <http://www.unisport.edu.ua/sites/default/files/avtoreferaty/2016/31.2016.pdf>
10. Коробейніков, Г., Данько, Т., & Коханевич, А. (2022). Функціональний стан кваліфікованих борців на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Єдиноборства*, (2 (24)), 17-25. [https://journals.uran.ua/martial\\_arts/article/download/279711/274309](https://journals.uran.ua/martial_arts/article/download/279711/274309)
11. Ручка, Є. В. (2016). Вдосконалення техніко-тактичної підготовки юних борців вільного стилю: проблеми і перспективи. *Єдиноборства*, (2), 54-57. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=1&Image\\_file\\_name=PDF/edinob\\_2016\\_2\\_16.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/edinob_2016_2_16.pdf)

12. Мчелідзе, Д. (2024). Технічна підготовка борців вільного стилю на етапі базової підготовки. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/98e70b3e-b08e-430f-a0bd-11d732b4e2eb/download>
13. Кожанова, О. С., Цикоза, Є. В., & Захарків, Н. С. Особливості техніко-тактичної підготовки борців вільного стилю на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми*, 60. [https://zfvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%A2%D0%95%D0%97\\_03.01.2025\\_1.pdf#page=60](https://zfvs.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/ilid/kfvps/program/%D0%97%D0%91%D0%86%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%A2%D0%95%D0%97_03.01.2025_1.pdf#page=60)
14. Томенко, О. А., & Карпов, А. Є. (2024). Особливості системи підготовки юних борців на секційних заняттях з вільної боротьби. *Олімпійський та паролімпійський спорт*, (2), 59-64. <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/sport/article/download/393/366>
15. Сопленко, О. П. (2024). Індивідуальна техніко-тактична підготовка кваліфікованих борців вільного стилю на основі результативних комбінацій. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/98e70b3e-b08e-430f-a0bd-11d732b4e2eb/download>
16. Романов, Д. В. (2021). Вдосконалення тренувального процесу юних борців вільного стилю за допомогою спеціалізованих рухливих ігор. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/83bcc58-f4fb-44a6-9cb9-61e21ab3144b/download>