

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та спеціальної освіти
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

ТОДОРОВ П. І., КОНСТАНТИНОВ Д. С.

**Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної
роботи з навчальної дисципліни**

«СПОРТИВНІ ДВОБОЇ»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 13 від 30 квітня 2026 року).

Тодоров П. І., Константинов Д. С. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Спортивні двобої» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт : Одеса, Університет Ушинського, 2026. 36 с.

Рецензенти:

Солтик О.О. – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.

Дразіна Є.В. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувачка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського».

Методичні рекомендації розроблено для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт на навчальну дисципліну «Спортивні двобої». У виданні представлено анотацію дисципліни, тематику та плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, вимоги до результатів навчання та перелік рекомендованих джерел. Матеріали спрямовані на формування професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

3
ЗМІСТ

Опис навчальної дисципліни.....	4
Анотація навчальної дисципліни.....	5
Плани лекційних та практичних занять.....	8
Критерії оцінювання.....	34
Рекомендована література.....	36

Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань А Освіта	Статус дисципліни: Обов’язкова	
Змістових модулів – 2	Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт	Рік підготовки: 3-й 3-й	
Індивідуальне навчально-дослідне завдання – доповідь	Спеціальність: А7 Фізична культура і спорт	Семестр	
Загальна кількість годин – 90		5-й 5-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)	12 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	6 год.
		Самостійна робота	
		50 год.	70 год.
		Індивідуальні завдання:	
		10 год.	10 год.
	Вид контролю: екзамен		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33% : 67 %;

для заочної форми навчання – 11 % : 89 %.

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Спортивні двобої» є обов'язковою у підготовці здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності А7 Фізична культура і спорт.

Навчальна дисципліна «Спортивні двобої» спрямована на формування у здобувачів освіти системи знань, умінь і навичок, необхідних для організації, проведення та аналізу навчально-тренувальної і змагальної діяльності у видах спорту, що передбачають двобій суперників. Курс охоплює теоретичні основи, історію розвитку та класифікацію спортивних єдиноборств, методикау навчання технічних і тактичних дій, принципи фізичної, психологічної та спеціальної підготовки спортсменів. Особлива увага приділяється питанням безпеки, профілактики травматизму, суддівству, плануванню тренувального процесу та розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту.

У процесі вивчення дисципліни студенти набувають практичних умінь з виконання базових технічних дій різних видів єдиноборств (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, боротьба на поясах тощо), опановують методи організації тренувань і змагань, оволодівають навичками тактичного мислення, самоконтролю, аналізу поєдинку та забезпечення безпечного навчального процесу.

Засвоєння змісту дисципліни сприяє формуванню у студентів професійної компетентності тренера, викладача чи організатора спортивної діяльності, здатного ефективно застосовувати сучасні методики підготовки спортсменів-єдиноборців у різних умовах навчання та тренувань.

Мета – формування у здобувачів вищої освіти системи знань, умінь і навичок з теорії та практики спортивних двобоїв, оволодіння методикою навчання технічних і тактичних дій, розвиток фізичної та психологічної підготовленості спортсменів, а також здатності планувати, організовувати й аналізувати навчально-тренувальний та змагальний процес із дотриманням правил безпеки і профілактики травматизму.

Передумови для вивчення дисципліни: для вивчення навчальної дисципліни «Спортивні двобої» студенти мають опанувати знання з таких навчальних дисциплін, як, «Анатомія людини», «Фізіологія людини і вікова фізіологія», «Безпека життєдіяльності», «Гімнастика і музично-ритмічне виховання».

Очікувані результати навчання дисципліни:

Унаслідок вивчення навчальної дисципліни здобувачі мають

знати:

- історичні витоки та етапи розвитку спортивних двобоїв;
- правила змагань у різних видах спортивних двобоїв;

- значення техніко-тактичної підготовки у спортивних двобоях;
- методика навчання базових технічних дій у єдиноборствах;
- психологічні чинники, що впливають на результативність;
- роль загальної та спеціальної фізичної підготовки в підвищенні ефективності техніко-тактичних дій;
- побудова річного циклу підготовки спортсмена у спортивних двобоях;
- знати правила безпеки та профілактики травматизму, надання первинної допомоги у разі отримання травм у процесі тренувань.

уміти:

- аналізувати історію та сучасні тенденції розвитку спортивних двобоїв і визначати їх значення у системі фізичного виховання та спорту;
- виконувати та застосовувати на практиці базові технічні й тактичні дії, відповідно до вимог конкретного виду двобоїв;
- складати та реалізовувати елементарні тренувальні програми з урахуванням рівня підготовленості спортсмена і специфіки навчально-тренувального процесу;
- застосовувати методи розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, координації) у зв'язку з техніко-тактичними діями спортсменів;
- дотримуватися правил безпеки та профілактики травматизму, надавати первинну допомогу у разі отримання травм у процесі тренувань чи змагань.

Унаслідок досягнення результатів навчання здобувачі вищої освіти в контексті змісту навчальної дисципліни мають опанувати **такі компетентності:**

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання в практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності (СК):

СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Міждисциплінарні зв'язки: «Виробнича практика (у спортивних закладах з обраного виду спорту).

Опановуючи зміст навчальної дисципліни здобувач повинен дотримуватися принципів академічної доброчесності:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання, атестації (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей);

- покликання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використані методики досліджень і джерела інформації.

ПЛАН ЛЕКЦІЙНИХ ТА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Модуль I. Теоретико-методологічні основи спортивних двобоїв

Тема 1. Історія та розвиток спортивних двобоїв.

Лекційне заняття №1 – 2 години

План

1. Поняття «спортивні двобої» та їх місце у системі фізичної культури і спорту.
2. Історичні передумови виникнення єдиноборств.
3. Розвиток традиційних форм боротьби у різних народів світу.
4. Еволюція спортивних двобоїв від традиційних форм до сучасних видів спорту.
5. Характеристика основних сучасних видів спортивних двобоїв.
6. Розвиток спортивних єдиноборств у світі та Україні.
7. Становлення національних шкіл, досягнення спортсменів.
8. Роль спортивних двобоїв у сучасній системі фізичного виховання та спорту.

Теоретичний блок. Спортивні двобої, або спортивні єдиноборства, займають важливе місце в системі фізичної культури та спорту, поєднуючи елементи фізичного виховання, технічної майстерності та психологічної підготовки спортсмена [1; 3]. Визначення цього поняття охоплює різноманітні види боротьби, контактних і неконтактних поєдинків, де основними критеріями оцінки виступів є точність, ефективність і відповідність правилам конкретного виду спорту. Розвиток спортивних двобоїв історично тісно пов'язаний із традиційними формами боротьби та боїв у різних культурах, що мали важливе соціальне та військове значення. У стародавніх цивілізаціях, таких як Греція, Рим, Єгипет та Китай, фізичні двобої виконували не лише спортивну функцію, а й слугували підготовкою до військових дій і розвитку морально-вольових якостей [3; 5].

На початкових етапах розвитку спортивних двобоїв ключовим елементом була традиційна боротьба, що мала національний характер та відзначалася специфічними прийомами і техніками. Наприклад, японська боротьба дзюдо поступово трансформувалася у сучасне дзюдо, де головними критеріями успішності є контроль супротивника і ефективність кидків [4]. Схожим чином, у Східній Європі виникли форми боротьби самбо, які поєднували традиційні національні техніки та елементи спортивної боротьби з метою систематизації навчального процесу та підготовки спортсменів до змагань [3; 5]. Водночас у світі формувалися інші види сучасних двобоїв, такі як вільна боротьба та греко-римська боротьба, що отримали розвиток у рамках міжнародних спортивних федерацій і стали олімпійськими дисциплінами [3; 5].

Еволюція спортивних двобоїв від традиційних форм до сучасних видів характеризується поступовим упорядкуванням правил, стандартизацією технічних прийомів та методик навчання. Основні сучасні види спортивних двобоїв включають вільну боротьбу, греко-римську боротьбу, дзюдо, самбо, пляжну боротьбу та боротьбу на поясах [3; 5]. Кожен із цих видів має власні правила, систему оцінки результатів і специфіку технічної підготовки, проте всі вони об'єднані спільними принципами розвитку фізичних, технічних та психологічних якостей спортсмена. Наприклад, вільна боротьба акцентує увагу на швидкості пересування, маневреності та ефективності захоплень, тоді як греко-римська боротьба орієнтована на кидки й роботу верхньої частини тіла [5]. Дзюдо зосереджене на кидках і утриманнях, розвиваючи баланс, координацію та силу, тоді як самбо включає як спортивну, так і бойову техніку, що потребує комплексного підходу до фізичної та тактичної підготовки [3; 4]. Пляжна боротьба і боротьба на поясах мають свої специфічні правила та технічні особливості, що впливають на методику тренувань і розвиток фізичних якостей спортсменів [3; 5].

Важливою складовою історії розвитку спортивних двобоїв є формування національних шкіл і систем підготовки спортсменів. В Україні та інших країнах Східної Європи розвиток спортивних єдиноборств відбувався під впливом радянської школи спорту, яка приділяла значну увагу науковому підходу до тренувального процесу, систематизації методики та застосуванню фізіологічних принципів розвитку спортсмена [1; 5]. У сучасних умовах тренування спортсменів-єдиноборців передбачає використання інноваційних фітнес-технологій, які дозволяють оптимізувати фізичну підготовку, підвищити ефективність технічної та тактичної підготовки, а також контролювати навантаження та відновлення [2]. Зокрема, сучасні методики включають цифровий моніторинг фізичної активності, відеоаналіз технічних прийомів, а також застосування адаптивних тренувальних програм залежно від індивідуальних особливостей спортсмена [2; 3].

Наукові дослідження свідчать, що успішна підготовка спортсмена-єдиноборця неможлива без комплексного підходу, що поєднує історичний досвід, традиційні методики та сучасні технології тренування [1; 3]. Аналіз особливостей індивідуальної тренованості спортсменів показує, що рівень фізичної підготовки, володіння технічними прийомами та психологічна готовність визначають ефективність виступів у різних видах двобоїв [1]. Водночас методичні рекомендації підкреслюють важливість системного підходу до навчання технічних і тактичних дій, врахування вікових та індивідуальних особливостей, а також поступової інтеграції фізичних, технічних і психологічних компонентів підготовки [3; 5].

Серед ключових аспектів розвитку спортивних двобоїв виділяють формування єдиної класифікації видів, стандартизацію методик навчання та

впровадження наукових принципів підготовки спортсменів. Так, методичні вказівки з викладання спортивної боротьби рекомендують комплексно планувати заняття з урахуванням базових і спеціальних вправ, техніко-тактичних дій і розвитку фізичних якостей, забезпечуючи тим самим безперервний прогрес спортсмена [3; 5]. Застосування сучасних технологій, таких як фітнес-датчики, програмне забезпечення для відеоаналізу та системи контролю навантаження, дозволяє підвищити ефективність тренувального процесу та знизити ризик травматизму [2].

Особливу увагу в історії та розвитку спортивних двобоїв займає інтеграція наукового підходу до тренувального процесу з культурними і традиційними аспектами бойових мистецтв. Наприклад, східні бойові мистецтва, такі як карате чи таеквон-до, не лише формують технічну майстерність, але й виховують морально-вольові якості спортсменів, що є важливою складовою підготовки до спортивних двобоїв [4]. Водночас сучасні спортивні дисципліни, такі як самбо чи дзюдо, демонструють, що систематизація традиційних прийомів і застосування наукових методик дозволяє досягати високого рівня спортивної майстерності та успішних результатів на національних і міжнародних змаганнях [1; 3; 5].

Таким чином, історія та розвиток спортивних двобоїв відображає поступовий перехід від традиційних форм боротьби до сучасних видів спорту, що об'єднують фізичну, технічну, тактичну та психологічну підготовку спортсменів. Сучасні методики тренування спортсменів базуються на науковому аналізі ефективності техніко-тактичних дій, використанні інноваційних технологій та інтеграції традиційного досвіду бойових мистецтв. Такий комплексний підхід забезпечує системний розвиток спортсмена, підвищує результативність виступів і сприяє зниженню ризику травматизму [1; 2; 3; 4; 5].

Практичне заняття № 1 – 2 години

Круглий стіл: «Історія та розвиток спортивних двобоїв: становлення єдиноборств від традиційних форм до сучасних видів спорту».

Питання для обговорення:

1. Які історичні передумови сприяли виникненню перших форм єдиноборств у світі?
2. Як змінювалася роль двобоїв у культурі та фізичному вихованні різних народів?
3. Які особливості становлення спортивних двобоїв в Україні та у світі?
4. Які основні етапи еволюції боротьби як виду спорту від традиційних до сучасних форм?

Завдання для самостійної роботи

1. Підготувати коротку доповідь (3–5 хв) про виникнення та історичний

розвиток одного з видів спортивних двобоїв (на вибір: вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо).

2. Створити порівняльну таблицю за темою:
3. «Основні характеристики сучасних видів спортивних двобоїв (техніка, правила, екіпірування, тривалість поєдинку, система оцінювання, вид покриття)».

Рекомендована література:

Основна [1], [2], [3], [4], [5].

Допоміжна [2].

Тема 2. Класифікація та характеристика видів спортивних двобоїв.

Лекційне заняття №2 – 2 години

План

1. Вступ: значення класифікації спортивних двобоїв – огляд теми, мета і зв'язок із історією розвитку єдиноборств.
2. Критерії класифікації спортивних двобоїв – контактність, технічна спрямованість, рівень допустимих прийомів.
3. Характеристика основних видів двобоїв – вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, пляжна боротьба, боротьба на поясах.
4. Методичні аспекти навчання та тренування – застосування класифікації для побудови тренувального процесу, індивідуалізація, відеоаналіз та фітнес-технології.
5. Підсумок і завдання для самостійної роботи – узагальнення, обговорення, підготовка до практичного заняття.

Теоретичний блок. Спортивні двобої, або спортивні єдиноборства, представляють різноманітну групу видів спорту, що об'єднують контактні та неконтактні поєдинки, у яких головними критеріями оцінки виступів є ефективність, технічна точність і відповідність правил конкретного виду [3; 5]. Для наукового та методичного аналізу спортивних двобоїв важливе значення має їх класифікація, яка дозволяє систематизувати навчально-тренувальний процес, визначити методи розвитку фізичних, технічних і психологічних якостей спортсмена та оптимізувати підготовку до змагань [3; 5].

Сучасні класифікаційні підходи до спортивних двобоїв включають кілька основних критеріїв. Перш за все, види боротьби поділяються за рівнем контактності: контактні двобої, де фізичний вплив між спортсменами є обов'язковим, та неконтактні, де основна увага приділяється демонстрації технічних дій без прямого фізичного впливу на суперника [3]. Інший критерій – правила та допустимі прийоми: одні види дозволяють лише роботу верхньої частини тіла (греко-римська боротьба), інші – повний контакт із кидками та

утриманнями (вільна боротьба, самбо) [5].

Особливе місце займає класифікація за технічною спрямованістю: борцівські види (вільна та греко-римська боротьба), види з елементами ударної техніки (карате, таеквон-до), змішані системи, що включають кидки, удари та больові прийоми (самбо, дзюдо) [3; 4]. У методичних рекомендаціях підкреслюється, що кожен вид спортивного двобою має власну структуру тренувального процесу, що враховує специфіку виконання технічних прийомів та розвиток фізичних і психологічних якостей [3; 5].

Вільна боротьба є класичним прикладом борцівського виду спорту. Основними завданнями спортсмена є контроль руху суперника, проведення ефективних кидків і утримань, досягнення переваги у швидкості, силі та координації [5]. Греко-римська боротьба відрізняється обмеженням роботи нижньої частини тіла: всі дії виконуються за рахунок верхньої частини, що розвиває силу рук, плечового пояса та координаційні навички. Методика підготовки у цих видах спрямована на розвиток спеціальної сили, витривалості та технічної точності [5].

Дзюдо та самбо – приклад системи спортивних єдиноборств, які інтегрують техніку кидків і утримань із психологічною підготовкою спортсмена. Дзюдо, що походить з японських бойових мистецтв, відзначається чіткою систематизацією технічних дій та використанням принципу максимального ефекту при мінімальних затратах сили [4]. Самбо, у свою чергу, включає спортивну та бойову складові, що дозволяє розвивати комплексні техніко-тактичні навички, силу та швидкість реакції [3; 5].

Пляжна боротьба та боротьба на поясах є спеціалізованими дисциплінами з особливими правилами та методиками тренування. Пляжна боротьба характеризується обмеженою тривалістю поєдинку та специфічним покриттям, що впливає на техніку падінь і кидків. Боротьба на поясах акцентує увагу на силових прийомах та контролі суперника через хват, що потребує розвитку специфічної сили кистей і передпліччя [3; 5].

Класифікація спортивних двобоїв також враховує рівень допустимого контакту і безпеку спортсменів. У сучасних школах єдиноборств застосовуються стандартизовані правила, що регламентують силу і техніку виконання прийомів, обов'язкове використання захисного спорядження та контроль тренером [3; 5]. Застосування таких правил дозволяє знизити ризик травм, оптимізувати навантаження і забезпечити ефективне засвоєння технічних дій.

Дослідження підкреслюють, що для ефективного навчання студентів і спортсменів важливо поєднувати класифікаційний підхід із практичною демонстрацією технік, аналізом помилок і відеоаналізом виконання прийомів [3; 5]. Використання сучасних фітнес-технологій і цифрових систем контролю навантажень дозволяє більш точно підбирати вправи та регулювати

інтенсивність тренувального процесу відповідно до виду спортивного двобою та рівня підготовки спортсмена [2].

Інтеграція традиційного досвіду бойових мистецтв зі сучасними методиками дозволяє формувати у спортсмена комплекс фізичних і психологічних якостей, необхідних для успішного виступу на змаганнях. Наприклад, східні бойові мистецтва, такі як карате і таеквон-до, розвивають швидкість, точність рухів, координацію та психологічну стійкість [4]. Борцівські види спорту, як-от вільна боротьба та греко-римська, концентруються на розвитку сили, витривалості та технічної майстерності [5].

Систематизація видів спортивних двобоїв дозволяє також виділити специфіку підготовки різних категорій спортсменів. Молодші спортсмени потребують поступового освоєння базових технічних прийомів, тоді як висококваліфіковані борці відпрацьовують складні комбінації та адаптують техніку під індивідуальні особливості суперника [1; 3]. Такий підхід забезпечує оптимальний розвиток фізичних і психоемоційних якостей, підвищує ефективність тренувань і сприяє успішності на змаганнях.

Сучасна класифікація спортивних двобоїв має значення не лише для методики навчання, але й для наукових досліджень. Аналіз техніко-тактичної ефективності спортсменів у різних видах боротьби дозволяє виділяти ключові фактори, що впливають на результат, і розробляти адаптивні програми тренування [1; 2]. Важливо також враховувати індивідуальні фізіологічні, психологічні та морфологічні особливості спортсменів для створення персоналізованих схем підготовки [1; 2; 3].

Таким чином, класифікація та характеристика видів спортивних двобоїв є фундаментальною основою для побудови ефективного навчально-тренувального процесу. Вона забезпечує системний підхід до підготовки спортсменів, дозволяє адаптувати методики навчання під специфіку конкретного виду боротьби та сприяє розвитку фізичних, технічних і психологічних якостей спортсмена. Системне використання класифікаційного підходу, інтеграція традиційних і сучасних методик, а також застосування інноваційних технологій забезпечують високу ефективність тренувального процесу та підвищують результативність спортсменів у різних видах спортивних двобоїв [1; 2; 3; 4; 5].

Практичне заняття № 2 – 2 години

Семінар: «Класифікація та характеристика основних видів спортивних двобоїв (вільна боротьба, греко-римська боротьба, дзюдо, самбо, пляжна боротьба, боротьба на поясах)».

Питання для обговорення:

1. У чому полягають відмінності між вільною та греко-римською боротьбою?
2. Які принципи та філософія лежать в основі дзюдо як виду єдиноборства?

3. Які технічні та організаційні особливості відрізняють боротьбу самбо від інших видів боротьби?
4. У чому специфіка пляжної боротьби як сучасної модифікації класичних стилів єдиноборств?
5. Яке значення має боротьба на поясах у збереженні національних спортивних традицій?
6. За якими критеріями здійснюється класифікація сучасних видів спортивних двобоїв?
7. Які спільні та відмінні риси мають основні види єдиноборств за техніко-тактичними характеристиками?
8. Які тенденції розвитку спортивних двобоїв у сучасному світі та перспективи їх популяризації серед молоді?

Завдання для самостійної роботи

1. Проаналізувати відеофрагмент змагань (короткий поєдинок будь-якого виду боротьби) та визначити основні техніко-тактичні дії спортсменів, коментуючи їх ефективність.
2. Виконати групове завдання: розробити схему або діаграму класифікації спортивних двобоїв за різними критеріями (за видом контакту, правилами змагань, походженням, рівнем олімпійського визнання тощо).
3. Підготувати висновки та пропозиції для дискусії: визначити, який із сучасних видів боротьби має найбільший потенціал для розвитку і популяризації в Україні, аргументувавши свою позицію.

Рекомендована література:

Основна [1], [2], [3], [4], [5].

Тема 3. Психологічні аспекти спортивних двобоїв.

Лекційне заняття №3 – 2 години

План

1. Вступ: значення психологічної підготовки у спортивних двобоях – роль емоційної та психічної готовності спортсмена, зв'язок із технічними і тактичними аспектами.
2. Емоційна стійкість спортсмена – методи контролю стресу, управління напругою та психоемоційна адаптація під час поєдинку.
3. Концентрація уваги та спостережливість – тренування швидкості реакції, спостережливості та ментальні техніки підвищення ефективності дій.
4. Вольові якості та мотивація – формування цілеспрямованості, рішучості, мотиваційні стратегії та психологічна взаємодія зі суперником.
5. Підсумок та практичне застосування психологічних аспектів – інтеграція у тренувальний процес, роль тренера, завдання для самостійної роботи.

Теоретичний блок. Психологічна підготовка є невід'ємною складовою успішної діяльності спортсменів у будь-якому виді спорту, особливо у спортивних двобоях. Контактні та високодинамічні змагання вимагають від спортсмена не лише технічної та фізичної майстерності, а й високого рівня психоемоційної стабільності, концентрації уваги та волі до перемоги [1; 3]. Психологічні аспекти визначають здатність спортсмена ефективно виконувати техніко-тактичні дії, швидко приймати рішення та адаптуватися до змінних умов змагань, що безпосередньо впливає на результат поєдинку [1; 2].

Одним із ключових компонентів психологічної підготовки є емоційна стійкість. У спортивних двобоях спортсмен постійно перебуває під впливом стресових факторів: конкурентна боротьба, очікування суддів, присутність глядачів, фізичне виснаження. Недостатня емоційна стійкість може призвести до помилок, неправильного вибору техніки та зниження результативності [3; 5]. Для розвитку стійкості застосовують різноманітні методи: дихальні техніки, релаксаційні вправи, аутотренінг та візуалізацію результату поєдинку. Такі підходи дозволяють спортсмену регулювати рівень психоемоційної напруги, зменшувати тривожність та забезпечувати максимальну концентрацію під час виконання прийомів [3; 5].

Другим важливим аспектом є концентрація уваги та спостережливість. У поєдинку спортсмен має швидко оцінювати дії суперника, передбачати його наміри та коригувати власні дії у реальному часі. Психологічні дослідження показують, що високий рівень спостережливості та здатність до концентрації значно підвищують ефективність технічних дій та дозволяють запобігати помилкам [1; 2]. Для розвитку цих якостей використовують вправи на швидкість реакції, аналіз відеозаписів поєдинків, симуляції змагальних ситуацій, а також ментальні тренування, спрямовані на уявне відпрацювання комбінацій та прийомів [2; 4].

Вольові якості та мотивація спортсмена є наступним критично важливим компонентом психологічної підготовки. Спортсмен у двобої повинен демонструвати рішучість, наполегливість і здатність до самоконтролю навіть у складних ситуаціях, коли фізичне виснаження та тиск суперника високі. Вольові якості формуються систематично, через поступове підвищення навантажень, тренування стійкості до дискомфорту та впровадження мотиваційних стратегій. Мотивація може бути внутрішньою, коли спортсмен самостійно прагне досягти результату, або зовнішньою, що пов'язана з очікуванням тренера, результатами змагань чи підтримкою команди [1; 3]. Методичні рекомендації підкреслюють, що комплексна мотиваційна підготовка дозволяє підтримувати високий рівень психологічної готовності протягом усього тренувального циклу [3; 5].

Інтеграція психологічної підготовки у тренувальний процес є ключовим завданням тренера. Психологічні аспекти не можна розглядати ізольовано від

фізичної та технічної підготовки. На практиці це реалізується через включення спеціальних психологічних вправ у розминку та основну частину тренування, моделювання стресових та змагальних ситуацій під час спарингів, а також регулярний аналіз поведінки спортсмена у поєдинку [2; 3]. Використання психологічних тестів, спостереження за реакціями спортсмена та індивідуальні консультації дозволяють тренеру адаптувати підхід до кожного учня, підвищити ефективність підготовки та попередити психологічне вигорання [2; 5].

Особливу увагу слід приділити психологічній взаємодії зі суперником. У двобоях ефективність техніки часто залежить не лише від фізичних та технічних навичок, а й від здатності прогнозувати дії суперника, аналізувати його поведінку та емоційний стан. Психологічна підготовка допомагає спортсмену контролювати власні емоції та водночас розпізнавати слабкі сторони опонента, що є критично важливим для прийняття правильних рішень у поєдинку [3; 4].

Методичні підходи до формування психологічних якостей включають системне чергування фізичного, технічного та психологічного навантаження, що дозволяє створювати стресові умови тренування, близькі до реальних змагань. Такі умови тренують адаптивність, стійкість до психологічного тиску та підвищують готовність спортсмена до непередбачуваних ситуацій [1; 3]. Для цього широко використовують техніки ментальної репетиції, коли спортсмен уявно відпрацьовує поєдинок або складні комбінації, що допомагає закріпити поведінкові реакції у реальних умовах [2; 4].

Наукові дослідження демонструють, що успішний спортсмен-єдиноборець поєднує високий рівень фізичної підготовки, технічну майстерність та ефективні психологічні стратегії. Так, аналіз індивідуальної тренуваності спортсменів показав, що поєднання психологічної стійкості та концентрації уваги дозволяє зменшити кількість помилок під час поєдинку і підвищує ефективність техніко-тактичних дій [1]. Впровадження сучасних фітнес-технологій та відеоаналізу сприяє точній оцінці психологічної готовності спортсмена, контролю навантаження та виявленню зон для корекції [2].

Сучасні методики підготовки спортсменів-єдиноборців передбачають комплексний підхід, де психологічна підготовка інтегрується з фізичними і технічними тренуваннями. Так, тренер може включати вправи на концентрацію уваги та швидкість реакції у спарингові сесії, а також застосовувати індивідуальні психологічні тренінги для розвитку вольових якостей та мотивації. Особливо важливою є робота зі студентами та юними спортсменами, для яких формування стресостійкості та концентрації уваги є базовою основою майбутніх успіхів у спортивних двобоях [3; 5].

Таким чином, психологічна підготовка у спортивних двобоях охоплює емоційну стійкість, концентрацію уваги, розвиток вольових якостей та мотивації, а також ефективну взаємодію зі суперником. Комплексний підхід, що поєднує методики тренування, психологічні вправи та сучасні технології контролю,

забезпечує системний розвиток спортсмена, підвищує ефективність виступів та зменшує ризик помилок і травм у поєдинку [1; 2; 3; 4; 5].

Практичне заняття № 3 – 2 години

Тренінг. «Психологічні аспекти спортивних двобоїв: формування емоційної стійкості, концентрації уваги та вольових якостей спортсмена під час поєдинку».

Питання для обговорення:

1. Які основні психологічні якості визначають успішність спортсмена у спортивних двобоях?
2. У чому полягає значення емоційної стійкості для результативності поєдинку?
3. Які чинники можуть викликати психологічну напругу перед або під час двобою?
4. Як проявляються страх, агресія та тривожність у поведінці спортсменів-єдиноборців?
5. Які техніки саморегуляції допомагають знизити рівень стресу перед змаганнями?
6. Як розвивати здатність до концентрації уваги під час інтенсивних змагальних ситуацій?
7. Які вправи ефективні для тренування уваги, реакції та швидкості прийняття рішень у двобоях?
8. Яку роль відіграють мотивація та цілепокладання у підготовці спортсмена до змагань?
9. Як формуються вольові якості (наполегливість, рішучість, самоконтроль) у процесі тренувань?
10. Яким чином тренер може впливати на психологічний стан спортсмена перед виходом на поєдинок?
11. Які відмінності у психологічній підготовці спостерігаються між початківцями та досвідченими спортсменами?
12. Як групова динаміка та командний дух впливають на індивідуальні результати спортсмена?
13. Які методи психологічної підтримки доцільно застосовувати після поразки у двобої?
14. Як сучасні інформаційні технології (відеоаналіз, біофідбек, візуалізація) допомагають формувати психологічну готовність?
15. Які психотренінгові вправи варто включати у підготовчий період для розвитку емоційної стабільності спортсменів-єдиноборців?

Завдання для самостійної роботи

1. Вправа «Контроль емоцій»:

Завдання: у парах або малих групах змодельовати ситуацію перед змаганням і продемонструвати способи зниження емоційного напруження (дихальні техніки, позитивна самонастанова, уявна візуалізація успіху).

Мета: навчитися розпізнавати власний емоційний стан і керувати ним.

2. *Вправа «Концентрація уваги»:*

Завдання: виконати серію рухових дій (імітацію прийомів) під різні зовнішні подразники (музика, команди, шум), зберігаючи точність рухів і концентрацію.

Мета: розвиток стійкості уваги в умовах змагального стресу.

3. *Групова дискусія «Перемога над собою»:*

Завдання: обговорити приклади з власного досвіду або з історії спорту, де вирішальну роль у перемозі відіграла сила волі та психологічна готовність.

Мета: усвідомлення значення вольових якостей у досягненні спортивного результату.

4. *Вправа «Мій ресурс»:*

Завдання: кожен студент визначає власні внутрішні ресурси (якості, думки, дії), які допомагають йому долати труднощі перед змаганням, і презентує їх у колі групи.

Мета: розвиток саморефлексії, виявлення особистих джерел упевненості.

5. *Відеоаналіз змагальних епізодів:*

Завдання: переглянути фрагмент поєдинку відомого спортсмена й визначити прояви емоційної стійкості, концентрації уваги та вольових якостей під час поєдинку.

Мета: навчитися розпізнавати психологічні аспекти спортивної поведінки та аналізувати їх вплив на результат.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Допоміжна [2].

Модуль II. Практика та організація спортивних двобоїв

Тема 4. Методика навчання технічних і тактичних дій.

Тема 5. Роль фізичної підготовки та підготовленості у технічних і тактичних діях.

Лекційне заняття №4 – 2 години

План

1. Вступ: значення технічної, тактичної та фізичної підготовки у спортивних двобоях – мета лекції, зв'язок із попередніми темами.
2. Методика навчання технічних дій – постановка стійок, пересування, захоплення, кидки; поетапне формування навичок; методи контролю та

корекції.

3. Методика навчання тактичних дій – розвиток тактичного мислення, моделювання змагальних ситуацій, поєднання техніки і тактики.
4. Роль фізичної підготовки у техніко-тактичних діях – вплив сили, швидкості, витривалості та координації на ефективність поєдинку; спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей.
5. Підсумок та завдання для самостійної роботи – інтеграція техніки, тактики та фізичної підготовки; обговорення ключових висновків.

Теоретичний блок. Методика навчання технічних і тактичних дій у спортивних двобоях є однією з ключових складових підготовки спортсмена, оскільки від рівня опанування техніки та розвитку тактичного мислення залежить ефективність його дій під час поєдинку [1; 3]. Технічна підготовка включає освоєння базових рухів та прийомів, таких як стійки, пересування, захоплення, кидки, а також комбіновані дії, що поєднують декілька елементів. Методика навчання техніки передбачає поетапне опанування навичок: від демонстрації та освоєння базових елементів до інтеграції їх у складні комбінації, адаптовані до умов змагань [1; 5].

Процес формування технічної майстерності починається з постановки правильної бойової стійки, яка забезпечує баланс, мобільність та готовність до захисту і атаки. Наступним етапом є навчання пересуванню – переміщенню вперед, назад, у сторони та комбінованим рухам, що дозволяє спортсмену займати оптимальні позиції для виконання прийомів. Важливим компонентом є освоєння захоплень та кидків, які відрізняються специфікою виконання у різних видах двобоїв: вільній та греко-римській боротьбі, дзюдо, самбо та інших [3; 4]. Для контролю техніки використовуються методи моделювання змагальних ситуацій, відеоаналіз, спаринги та індивідуальні корекційні вправи, що дозволяють тренеру відстежувати прогрес спортсмена та виправляти помилки на ранніх етапах навчання [2; 5].

Тактична підготовка передбачає розвиток тактичного мислення, тобто здатності приймати ефективні рішення у реальному часі під час поєдинку. Основою є навчання вибору оптимальних дій залежно від ситуації: атака, захист, контратака, комбіновані прийоми. Методика навчання тактики включає моделювання змагальних ситуацій, роботу зі сценаріями поведінки суперника, а також спаринги з контролем дій спортсмена [1; 3]. Особлива увага приділяється інтеграції техніки і тактики: спортсмен повинен навчитися виконувати прийоми не ізольовано, а в контексті реальної боротьби, з урахуванням поведінки суперника та умов поєдинку [4].

Одним із ключових аспектів ефективності техніко-тактичної підготовки є фізична підготовленість спортсмена. Рівень розвитку силових, швидкісних, витривалісних та координаційних якостей визначає здатність виконувати

технічні прийоми з високою ефективністю, підтримувати швидкість реакції та адаптуватися до динаміки поєдинку [1; 2]. Сила і витривалість забезпечують виконання кидків та утримань у боротьбі, швидкість рухів і маневрування підвищує можливість уникати атак суперника, а координація рухів дозволяє інтегрувати техніку та тактику у спарингах і комбінаціях [2; 3].

Фізичні якості формуються через систематичне застосування спеціальних тренувальних вправ, які включають силові елементи (робота з вагою тіла, еластичними гумами, партнерами), витривалісні вправи (біг, спринти, інтервальні тренування), а також координаційні і швидкісні вправи. Важливою є послідовність і поступовість: фізичне навантаження повинно відповідати рівню підготовки спортсмена і конкретним цілям тренування [1; 3; 5].

Методика навчання техніко-тактичних дій та фізична підготовка тісно взаємопов'язані. Наприклад, ефективне виконання кидка чи комбінації вимагає не лише знання техніки та тактики, а й сили, витривалості та координації. Під час спарингів і тренувальних поєдинків спортсмен використовує фізичні якості для реалізації технічних прийомів та тактичних рішень. Тому сучасні програми підготовки передбачають інтегровані тренування, де техніка, тактика і фізична підготовка розвиваються одночасно [2; 4].

Особливо важливою є адаптація навантажень до індивідуальних особливостей спортсмена. Різні рівні підготовки, фізіологічні та психологічні характеристики визначають, які навантаження, вправи та інтенсивність є оптимальними. Для цього застосовують індивідуальні плани, контроль за реакцією організму та корекцію навантажень у процесі підготовки [1; 2]. Включення психологічних аспектів також дозволяє поєднувати фізичні і техніко-тактичні тренування з розвитком концентрації, стійкості до стресу і мотивації, що підвищує ефективність навчального процесу [3; 4].

Сучасні методики рекомендують використовувати інноваційні технології, такі як відеоаналіз, сенсорні системи для оцінки швидкості та сили рухів, а також цифрові платформи для моніторингу прогресу спортсмена. Це дозволяє тренеру отримувати точні дані про ефективність навчання, контролювати фізичне навантаження та корегувати техніко-тактичні дії з урахуванням реальних результатів [2; 5].

Таким чином, методика навчання технічних і тактичних дій у спортивних двобоях передбачає поетапне освоєння прийомів, розвиток тактичного мислення і прийняття рішень, що тісно взаємопов'язано з рівнем фізичної підготовленості спортсмена. Інтеграція цих складових у тренувальний процес забезпечує максимальну ефективність дій у поєдинку та сприяє підвищенню результативності спортсмена на різних етапах спортивної кар'єри [1; 3; 5].

Практичне заняття № 4 – 4 годин

Вирішення практичних завдань: Методика формування базових

технічних дій у спортивних двобоях: стійки, пересування, захоплення, кидки. Навчання атакуювальних технічних дій: поетапне опанування прийомів і їх поєднання в комбінації – *2 години*

Питання для обговорення:

1. Яке значення мають базові технічні дії у процесі підготовки спортсменів-єдиноборців?
2. Які основні вимоги до правильної стійки у спортивних двобоях?
3. Які види стійок застосовуються у різних видах єдиноборств (боротьба, дзюдо, самбо, тощо)?
4. Які принципи ефективного пересування спортсмена на килимі або рингу?
5. Які види пересувань найчастіше використовуються під час поєдинку і тренувального процесу?
6. Яке значення має правильне виконання захоплень у забезпеченні контролю над суперником?
7. Які основні помилки допускають початківці під час виконання захоплень і як їх уникнути?
8. Які технічні та біомеханічні особливості виконання кидків у спортивних двобоях?
9. Які методичні прийоми сприяють формуванню стійких технічних навичок виконання базових дій?
10. Як здійснюється контроль і корекція технічної підготовленості спортсменів під час навчально-тренувального процесу?
11. Які принципи поетапного навчання застосовуються при освоєнні атакуювальних прийомів (розбиття на етапи, від простого до складного)?
12. Яка послідовність вправ оптимальна для формування моторного стереотипу атакуювального прийому?
13. Які методи навчання (модельні, часткові, спрощені, імітаційні) найефективніші для відпрацювання кожного етапу?
14. Як забезпечити безпеку та мінімізувати травматизм під час відпрацювання атакуювальних дій?
15. Які вправи і режими повторень сприяють автоматизації прийому та збереженню якості під втомою?
16. Як навчати комбінуванню прийомів: принципи зв'язування, темпу, ритму та переходів між елементами?
17. Які контрольні критерії та тести використовувати для оцінки рівня опанування прийому і комбінованих дій?
18. Як індивідуалізувати навчання в залежності від віку, фізичної підготовленості та технічного рівня студента?
19. Які тактичні ситуації (умови, позиції, реакції супротивника) треба моделювати для відпрацювання атакуювальних комбінацій?
20. Які форми зворотного зв'язку (відеоаналіз, партнерський зворотний зв'язок,

словесна корекція) найефективніші для корекції техніки і швидкого прогресу?

Завдання для самостійної роботи

1. Вправа «Робоча стійка» - відпрацювати правильне положення тіла у стійці (центр ваги, положення ніг, рівновага, дистанція). Оцінити стабільність і готовність до атаки та захисту.
2. Вправа «Пересування в парах» - виконати різні види пересувань (уперед, назад, боком, по діагоналі) зі збереженням стійки та дистанції до суперника.
3. Відпрацювання техніки захоплень - у парах відпрацювати основні види захоплень (за тулуб, руки, ноги, пояс). Проаналізувати ефективність фіксації та контроль суперника.
4. Виконання базових кидків - під керівництвом викладача відпрацювати 2–3 базові кидки (наприклад, через спину, через стегно, підніжка). Звернути увагу на узгодженість рухів та безпеку виконання.
5. Відеоаналіз техніки - переглянути відеофрагменти поєдинків змагань з різних видів двобоїв; визначити правильність виконання базових технічних дій, помилки та шляхи їх усунення.
6. *Поетапне відпрацювання окремого прийому:*
Завдання: виконати обраний атакувальний прийом у кілька етапів (підготовка, замах, кидок/захоплення, фініш). Викладач контролює техніку на кожному етапі.
7. *Вправа «Комбінації з двох прийомів»:*
Завдання: поєднати два базові прийоми в плавну комбінацію, відпрацьовуючи ритм, темп і баланс.
8. *Вправа «Зміна напрямку атаки»:*
Завдання: відпрацювати серію атак з переходом з однієї техніки на іншу залежно від реакції партнера, моделюючи динамічну ситуацію поєдинку.
9. *Спаринг у прискореному темпі:*
Завдання: у парі застосувати відпрацьовані атакувальні комбінації під час коротких контрольних поєдинків, дотримуючись правил безпеки.
10. *Відеоаналіз техніки:*
Завдання: переглянути виконані прийоми та комбінації на відео, визначити помилки і запропонувати шляхи їх виправлення, узгодивши з викладачем.

Вирішення практичних завдань: «Методика оволодіння захисними діями та контратакою у спортивних двобоях» - 2 години

Питання для обговорення:

1. Які основні принципи ефективної оборони в двобоях (позиція, дистанція, баланс, передбачення дій супротивника)?
2. Які базові захисні техніки слід відпрацьовувати першочергово (блоки,

- ухили, погашення сили, розриви хвату/захоплення)?
3. Які вправи та методи найкраще розвивають навички своєчасного розпізнавання атак і реакції для контратаки?
 4. Як навчити спортсмена плавно переходити від захисної дії до контратаки: тактика, ритм і вибір оптимальної відповіді?
 5. Які тактичні моделі контратаки використовуються залежно від типу атаки суперника (агресивна, комбінована, одноетапна)?
 6. Як коригувати захисні дії і контратаки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена (фізична підготовка, довжина рук, стилістичні вподобання)?
 7. Які критерії контролю й оцінювання ефективності захисних дій і контратак під час тренувань і контрольних поєдинків (швидкість реакції, відсоток вдало відбитих атак, успішні контратаки)?

Завдання для самостійної роботи

1. *Вправа «Блоки та ухили»:*
Завдання: у парах відпрацювати базові захисні дії — блоки рук і ніг, ухили, переміщення для уникнення атак партнера.
Мета: формування швидкої реакції та точності захисних рухів.
2. *Вправа «Погашення сили та контроль дистанції»:*
Завдання: навчитися пом'якшувати удар чи захоплення суперника та зберігати оптимальну дистанцію для подальшої контратаки.
Мета: розвиток координації та відчуття дистанції.
3. *Вправа «Контратака після захисної дії»:*
Завдання: після виконання захисного елемента здійснити контратаку обраним прийомом, відпрацьовуючи швидкий перехід від оборони до атаки.
Мета: формування злагоджених захисно-атакувальних дій.
4. *Спаринг «Контрольована атака та контратака»:*
Завдання: провести короткі контрольні поєдинки у парі, використовуючи комбінації захисних дій та контратак. Викладач коригує техніку і тактику.
Мета: закріплення навичок у реальних змагальних умовах.
5. *Відеоаналіз виконання захисних дій і контратак:*
Завдання: переглянути власне виконання або поєдинки спортсменів і визначити помилки у захисті та контратаках, запропонувати шляхи вдосконалення.
Мета: розвиток самоконтролю та аналітичних здібностей спортсмена.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Допоміжна [2].

Тема 6. Планування навчально-тренувальної роботи і розподіл обсягів

компонентів тренування в річному циклі**Лекційне заняття №5 – 2 години****План**

1. Вступ: значення планування навчально-тренувального процесу – мета і завдання річного циклу підготовки спортсменів, зв'язок із попередніми темами.
2. Структура річного тренувального циклу – підготовчий, змагальний та перехідний періоди; основні принципи побудови циклів.
3. Розподіл обсягів компонентів тренування – співвідношення загальної, спеціальної, технічної та тактичної підготовки у різні періоди.
4. Принципи планування навантажень і контролю – методи визначення інтенсивності, тривалості та частоти тренувань, контроль адаптації спортсмена.
5. Підсумок та завдання для самостійної роботи – інтеграція планування з техніко-тактичною та фізичною підготовкою, підготовка до практичних занять.

Теоретичний блок. Планування навчально-тренувального процесу є ключовим компонентом підготовки спортсменів у будь-якому виді спорту, а особливо у спортивних двобоях, де результативність залежить від комплексного розвитку технічних, тактичних і фізичних якостей. Річний цикл підготовки спортсмена дозволяє структуровано розподілити навантаження, визначити оптимальні етапи підготовки та забезпечити досягнення максимальних результатів у змаганнях [1; 3].

Основою планування є структура річного тренувального циклу, що включає три основні періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Підготовчий період спрямований на формування базових фізичних і технічних якостей, освоєння нових прийомів та розвиток тактичного мислення. У цей час акцент робиться на загальну та спеціальну фізичну підготовку, освоєння техніки і побудову основних елементів тактики [1; 5].

Змагальний період фокусується на реалізації накопичених навичок у реальних умовах змагань. У цей період зменшується обсяг загальної фізичної підготовки, а навантаження переноситься на спеціальні, технічні та тактичні вправи, моделювання змагальних ситуацій та підготовку до конкретних суперників. Основним завданням є забезпечення високої функціональної готовності спортсмена та стабільності виконання техніко-тактичних дій під час поєдинку [2; 4].

Перехідний період забезпечує відновлення спортсмена після змагального навантаження та адаптацію організму до наступного циклу підготовки. На цьому етапі значну роль відіграють заходи відновлення, психофізіологічна адаптація та

підтримка базового рівня фізичних якостей, що дозволяє уникнути перетренованості та травматизму [3; 5].

Розподіл обсягів компонентів тренування є критичним для ефективності річного циклу. Загальна фізична підготовка включає силові, швидкісні, витривалісні та координаційні вправи, що формують основу для освоєння техніки і тактики. Спеціальна підготовка спрямована на розвиток якостей, специфічних для конкретного виду двобоїв, таких як сила хвату, швидкість реакції, маневреність, а також розвиток основних технічних прийомів [1; 2]. Технічна підготовка забезпечує формування стійок, пересування, захоплень та кидків, а тактична – розвиток здатності приймати оптимальні рішення у поєдинку. Співвідношення цих компонентів варіюється залежно від періоду річного циклу: у підготовчий період більший акцент на загальну та спеціальну фізичну підготовку, у змагальний – на техніку і тактику [2; 4].

Принципи планування навантажень включають поступовість, індивідуалізацію та варіативність. Поступовість забезпечує адаптацію організму до зростаючих навантажень, що запобігає травматизму та перетренованості. Індивідуалізація враховує фізичні, технічні, психологічні та вікові особливості спортсмена. Варіативність навантажень дозволяє уникнути монотонності та підтримувати мотивацію [1; 3; 5].

Контроль ефективності тренувального процесу здійснюється через моніторинг фізичних показників, техніко-тактичних дій, рівня втоми та психоемоційного стану спортсмена. Застосування сучасних технологій, таких як відеоаналіз, сенсорні системи для оцінки швидкості і сили рухів, а також спеціальні тестування, дозволяє коригувати навантаження і забезпечувати оптимальний розвиток спортсмена протягом річного циклу [2; 5].

Особливу увагу слід приділяти корекції обсягів тренувальних компонентів. Наприклад, у періоди високої інтенсивності змагального навантаження обсяг загальної фізичної підготовки зменшується, а навантаження на техніку і тактику зростає. У підготовчий період навантаження розподіляється більш рівномірно, з акцентом на розвиток фізичних якостей, що створює базу для подальшого удосконалення техніко-тактичних навичок [1; 3; 4].

Сучасні методики рекомендують інтегрувати психологічну підготовку з фізичною і техніко-тактичною. Наприклад, під час спарингів та контрольних поєдинків спортсмен одночасно відпрацьовує технічні прийоми, застосовує тактичні рішення і тренує емоційну стійкість та концентрацію уваги. Такий комплексний підхід дозволяє більш ефективно реалізувати потенціал спортсмена та забезпечує стабільність результатів у змаганнях [3; 4].

Отже, планування навчально-тренувальної роботи у річному циклі спортсмена є системним процесом, що включає визначення періодів підготовки, розподіл обсягів фізичних, технічних і тактичних компонентів, контроль навантажень та інтеграцію психологічної підготовки. Дотримання цих

принципів дозволяє забезпечити комплексний розвиток спортсмена, максимізувати ефективність техніко-тактичних дій та досягти високих результатів у спортивних двобоях [1; 2; 3; 5].

Практичне заняття № 5 – 2 години

Дискусія: «Роль фізичної підготовки та рівня підготовленості спортсмена у вдосконаленні технічних і тактичних дій у спортивних двобоях».

Питання для обговорення:

1. Яке місце фізична підготовка займає у структурі підготовки спортсменів, які займаються двобоями?
2. Які основні фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, координація, спритність) мають найбільший вплив на ефективність техніко-тактичних дій?
3. Як рівень загальної фізичної підготовленості впливає на якість засвоєння технічних прийомів у спортивних двобоях?
4. Які спеціальні фізичні вправи сприяють покращенню виконання конкретних технічних дій (кидків, захоплень, пересувань)?
5. Як розвивати вибухову силу та швидко-силові якості для підвищення ефективності атаквальних дій?
6. Які види координаційних вправ допомагають удосконалювати взаємозв'язок між технікою і тактикою?
7. Як показники гнучкості впливають на точність та амплітуду виконання технічних прийомів?
8. Яким чином рівень фізичної витривалості впливає на стабільність техніко-тактичних дій у змагальних умовах?
9. Як використовуються засоби функціональної підготовки (кросфіт, пліометрика, тренування з опором) для підвищення техніко-тактичної ефективності?
10. Які особливості поєднання розвитку фізичних якостей із навчанням технічним прийомам у різні періоди тренувального циклу?
11. Як недостатній рівень фізичної підготовленості може призвести до помилок або травм під час виконання технічних елементів?
12. Яким чином психологічна готовність і фізична витривалість взаємопов'язані під час реалізації тактичного плану в поєдинку?
13. Які методи контролю рівня фізичної підготовленості дозволяють оцінити готовність спортсмена до техніко-тактичної роботи?
14. Як індивідуальні відмінності спортсменів (антропометричні, біомеханічні, функціональні) впливають на вибір техніко-тактичного стилю ведення двобою?
15. Які сучасні тенденції інтеграції фізичної, технічної і тактичної підготовки застосовуються у провідних школах спортивних єдиноборств?

Завдання для самостійної роботи

1. *Аналіз взаємозв'язку фізичних якостей і технічних дій:*
Завдання: визначити, які саме фізичні якості (сила, швидкість, витривалість, координація, гнучкість) найбільш впливають на ефективність різних технічних прийомів у конкретному виді двобою.
Мета: усвідомлення ролі фізичної підготовленості у реалізації техніко-тактичного потенціалу.
2. *Розробка комплексу спеціально-підготовчих вправ:*
Завдання: скласти комплекс вправ, спрямований на вдосконалення технічної майстерності через розвиток провідних фізичних якостей (наприклад, вибухова сила для кидків, гнучкість для ухилів).
Мета: формування вміння поєднувати фізичну і технічну підготовку у тренувальному процесі.
3. *Порівняльний аналіз фізичної готовності спортсменів різного рівня:*
Завдання: проаналізувати дані тестування (або умовні показники) спортсменів-початківців і досвідчених спортсменів, які займаються двобоями, визначити, як рівень фізичної підготовленості впливає на якість техніко-тактичних дій.
Мета: розвиток аналітичного мислення і розуміння динаміки підготовленості.
4. *Обговорення кейсів «Типові помилки через недостатню фізичну готовність»:*
Завдання: розглянути приклади ситуацій із тренувань чи змагань, де технічна або тактична дія була неуспішною через слабкий фізичний компонент; запропонувати шляхи усунення таких недоліків.
Мета: навчитися виявляти причинно-наслідкові зв'язки між фізичною і технічною підготовкою.
5. *Проектування мікроциклу з урахуванням техніко-тактичної та фізичної інтеграції:*
Завдання: скласти короткий план тренувального мікроциклу (5–7 днів), у якому передбачено розвиток фізичних якостей і вдосконалення техніко-тактичних дій у взаємозв'язку.
Мета: формування навичок планування тренувального процесу комплексного спрямування.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Практичне заняття № 6 – 4 години

Вирішення практичних завдань: «Структура річного тренувального циклу спортсменів у спортивних двобоях: підготовчий, змагальний і перехідний періоди» - 2 години

Питання для обговорення:

1. Які основні завдання вирішуються у кожному з періодів річного тренувального циклу (підготовчому, змагальному, перехідному)?
2. Які співвідношення між обсягом і інтенсивністю тренувальних навантажень характерні для кожного періоду?
3. Як змінюється структура занять у залежності від фази підготовчого періоду (загальної та спеціальної підготовки)?
4. Які критерії ефективності слід використовувати для оцінювання готовності спортсмена до переходу в змагальний період?
5. Як планується і регулюється відновлення у перехідному періоді, щоб уникнути перетренованості та втрати форми?
6. Яким чином у річному циклі інтегруються технічна, тактична, фізична і психологічна підготовка спортсмена?
7. Які особливості має побудова річного тренувального циклу у спортивних двобоях порівняно з іншими видами спорту (наприклад, ігровими чи циклічними)?

Завдання для самостійної роботи

1. Розробити модель річного тренувального циклу спортсмена-борця з урахуванням тривалості кожного періоду та основних завдань підготовки.
2. Скласти таблицю розподілу обсягів тренувальних навантажень (загальної, спеціальної, технічної, тактичної та психологічної підготовки) для підготовчого, змагального та перехідного періодів.
3. Проаналізувати приклад індивідуального плану спортсмена (на вибір — боротьба, дзюдо, самбо) та визначити сильні й слабкі сторони його структури.
4. Розробити мікроцикл підготовчого періоду з конкретними прикладами тренувальних занять, їх цілей і спрямованості.
5. Підготувати презентацію або коротке повідомлення на тему: «Оптимізація періодизації тренувального процесу у спортивних двобоях: сучасні тенденції та інноваційні підходи».

Вирішення практичних завдань: «Планування навантажень у різних періодах річного циклу: співвідношення засобів загальної, спеціальної, технічної та тактичної підготовки» - 2 години

Питання для обговорення:

1. Які принципи лежать в основі планування тренувальних навантажень у річному циклі спортсменів спортивних двобоїв?

2. У чому полягають основні завдання підготовчого, змагального та перехідного періодів тренувального процесу?
3. Як визначається оптимальне співвідношення засобів загальної, спеціальної, технічної та тактичної підготовки в кожному періоді?
4. Які фактори впливають на розподіл і динаміку тренувальних навантажень протягом річного циклу?
5. Як оцінити ефективність планування навантаження за показниками фізичної і технічної підготовленості спортсмена?
6. Які типові помилки допускають тренери під час планування обсягів і спрямованості навантажень, та як їх уникнути?
7. Як інтегрувати відновлювальні заходи та контрольні тести у структуру річного тренувального циклу?

Завдання для самостійної роботи

1. Скласти таблицю розподілу тренувальних навантажень у підготовчому, змагальному та перехідному періодах для спортсмена-борця (на вибір: вільна боротьба, дзюдо, самбо).
2. Розробити модель мікроциклу тренувань із зазначенням частки засобів загальної, спеціальної, технічної та тактичної підготовки.
3. Порівняти два варіанти планування навантажень (традиційний і сучасний підхід) та зробити висновки щодо їх ефективності.
4. Проаналізувати приклад тренувального плану з практики відомого спортсмена або тренера, визначивши особливості співвідношення підготовчих компонентів.
5. Створити власний план міні-макроциклу (2–4 тижні) з урахуванням конкретних завдань етапу тренування та принципів поступового підвищення навантаження.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Тема 7. Безпека та профілактика травматизму у спортивних двобоях

Лекційне заняття №6 2 години

План

1. Вступ: значення безпеки у спортивних двобоях – мета лекції, роль профілактики травматизму для здоров'я спортсмена та ефективності тренувального процесу.
2. Організаційні заходи безпеки – підготовка тренувального залу, правила проведення занять, контроль за екіпіруванням, медичне забезпечення.
3. Технічні аспекти профілактики травм – правильна постановка стійки, виконання прийомів, контроль інтенсивності та безпечна робота у

спарингах.

4. Медико-профілактичні заходи – розминка та заминка, відновлювальні процедури, попередження перевантажень, виявлення індивідуальних ризиків травматизму.
5. Підсумок та завдання для самостійної роботи – інтеграція знань про безпеку у практичні заняття, аналіз типових помилок і рекомендації для зменшення ризику травм.

Теоретичний блок. Безпека у спортивних двобоях є фундаментальною складовою тренувального процесу, оскільки ці види спорту характеризуються високою фізичною інтенсивністю, контактністю та ризиком травм. Травматизм у єдиноборствах може виникати як унаслідок неправильної техніки виконання прийомів, так і через недотримання організаційних та медико-профілактичних вимог [1; 3]. Ефективна система безпеки забезпечує збереження здоров'я спортсмена, оптимізацію тренувального процесу та підвищення результативності виступів.

Першим етапом профілактики травматизму є організаційні заходи безпеки. До них належить підготовка залу або татамі, перевірка стану спортивного обладнання, наявність амортизуючих покриттів і захисних елементів (кишені, килимки, татамі) [3; 4]. Тренер повинен забезпечити контроль за екіпіруванням спортсменів: належний стан боксерських рукавичок, наколінників, шоломів і захисних щитків для зубів. Необхідною є присутність медичного персоналу або наявність аптечки першої допомоги під час занять та спарингів. Крім того, важливо дотримуватися обмеження кількості спортсменів на площі тренування, щоб уникнути травм через випадкові контакти [2; 5].

Технічні аспекти профілактики травм включають правильну постановку бойової стійки, контроль за виконанням технічних прийомів, поетапне освоєння складних кидків, захоплень і ударів. Важливе значення має навчання спортсменів безпечним методам захисту та контратаки, а також регулярний контроль інтенсивності тренування [1; 3]. Наприклад, неправильна постановка стопи або рук під час кидка може призвести до травм колінного або плечового суглобів, а надмірна швидкість виконання прийому без достатньої фізичної підготовки підвищує ризик розтягнень та ударних травм.

Однією з ключових складових профілактики є медико-профілактичні заходи. Це систематичне проведення розминки перед заняттями та заминки після тренування, що готують м'язово-суглобовий апарат до навантаження і зменшують ризик мікротравм. Особливу увагу приділяють розвитку гнучкості, координації та пропріоцепції, які дозволяють спортсмену швидко реагувати на зміни положення суперника та уникати травм [2; 4]. Регулярні медичні огляди та оцінка стану здоров'я спортсменів дозволяють виявляти індивідуальні фактори ризику та коригувати тренувальний процес.

Важливою складовою є психологічна підготовка спортсмена. Травматизм часто виникає через неуважність, поспішні дії або неправильне оцінювання дистанції між спортсменами. Розвиток концентрації уваги, вміння контролювати емоції та стресові реакції дозволяє зменшити ризик травм і підвищує ефективність техніко-тактичних дій [1; 3]. Психологічна готовність включає вміння зберігати спокій у контактних ситуаціях, адекватно реагувати на помилки суперника та контролювати власну силу під час спарингу.

Для мінімізації травматизму рекомендується поступове підвищення навантаження. Нові технічні прийоми та складні комбінації спершу відпрацьовуються на спарингах з контрольованим темпом, згодом поступово збільшується інтенсивність та швидкість виконання [2; 5]. Особливу увагу приділяють розвитку фізичних якостей: сила, витривалість, швидкість реакції та координація рухів сприяють безпечному виконанню техніки та зменшують ймовірність травм.

Сучасні методики профілактики травм також включають аналітичні та інноваційні технології. Відеоаналіз техніки виконання прийомів дозволяє виявити потенційно травмонезбезпечні помилки та скоригувати їх на ранньому етапі. Сенсорні системи оцінки навантаження і рухів дозволяють тренеру контролювати оптимальний рівень інтенсивності та уникати перевантажень, що можуть призвести до мікротравм і хронічних проблем [2; 4; 5].

Не менш важливою є індивідуалізація тренувального процесу. Різні рівні підготовки, фізіологічні особливості, історія травм і психологічні характеристики спортсменів визначають, які види навантажень є безпечними. Індивідуальний підхід дозволяє запобігти надмірним стресовим і фізичним навантаженням, що підвищує тривалість спортивної кар'єри та ефективність підготовки [1; 3; 5].

Узагальнюючи, профілактика травматизму у спортивних двобоях – це комплекс заходів, що включає організаційні, технічні, медико-профілактичні та психологічні аспекти. Дотримання цих принципів дозволяє зменшити ризик травм, забезпечити безпечний і ефективний тренувальний процес, а також підвищити спортивні результати. Інтеграція знань про безпеку у навчально-тренувальний процес є обов'язковою складовою підготовки спортсмена та формування культури безпечного виконання спортивних дій [1; 2; 3; 5].

Практичне заняття № 7 – 2 години

Семінар: «Безпека та профілактика травматизму у спортивних двобоях: організаційні, технічні та медико-профілактичні заходи забезпечення безпечного тренувального процесу».

Питання для обговорення:

1. Які основні види травм найчастіше виникають у спортсменів-борців і які фактори їх спричиняють?

2. Які організаційні заходи необхідно впроваджувати для забезпечення безпечного тренувального процесу?
3. Як правильно організувати розминку та заминку для профілактики травм у спортивних двобоях?
4. Які технічні засоби захисту (наколінники, шоломи, захист суглобів) є обов'язковими під час тренувань і змагань?
5. Які правила поведінки спортсменів і тренера під час тренувального процесу зменшують ризик травматизму?
6. Як впливає поверхня та обладнання (тренувальний мат, татамі, борцівський килим) на безпеку спортсменів?
7. Які медико-профілактичні заходи передбачають контроль фізичного стану та готовності спортсмена до тренувань?
8. Як визначати оптимальні навантаження під час підготовчого та змагального періодів для запобігання перевтоми та травм?
9. Які методи самоконтролю та контролю тренера сприяють ранньому виявленню ознак перевантаження або травми?
10. Як правильно проводити відновлювальні процедури (масаж, розтяжка, гідротерапія) для профілактики травм?
11. Які особливості техніки виконання кидків, захоплень та падінь зменшують ризик травматизму?
12. Як організувати безпечний спаринг з контролем сили та швидкості виконання прийомів?
13. Які правила першої допомоги необхідно знати тренеру і спортсмену при нещасних випадках?
14. Як враховуються індивідуальні фізіологічні особливості спортсменів (вік, досвід, рівень підготовки) у заходах безпеки?
15. Які сучасні підходи та інноваційні технології застосовуються у провідних школах спортивних єдиноборств для підвищення безпеки тренувального процесу?

Завдання для самостійної роботи

1. *Аналіз ризиків травматизму:*
Завдання: скласти перелік найбільш поширених травм у спортивних двобоях, визначити основні причини їх виникнення та запропонувати заходи профілактики.
2. *Розробка інструктажу для тренувального заняття:*
Завдання: підготувати покроковий план організаційних та технічних заходів безпеки для тренування (розминка, контроль навантаження, використання захисного спорядження).
3. *Вправа «Правильне падіння та техніка захисту»:*
Завдання: відпрацювати техніку безпечного падіння та прийоми захисту

під час спарингів, зосереджуючись на контролі сили та позиції тіла.

4. *Планування профілактичних заходів:*

Завдання: скласти комплекс медико-профілактичних заходів для конкретного спортсмена або групи (відновлення, масаж, гідротерапія, контроль фізичного стану).

5. *Моделювання екстреної ситуації:*

Завдання: розробити алгоритм надання першої допомоги при типовій травмі (розтягнення, вивих, забій) та провести його демонстрацію у групі.

Рекомендована література:

Основна: [1], [2], [3], [4], [5].

Критерії оцінювання

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

Сума балів	Критерії оцінки
Відмінно (90-100 A)	Здобувач демонструє міцні знання навчального матеріалу в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, правильно й обґрунтовано приймає необхідні рішення в різних нестандартних ситуаціях; реалізує теоретичні положення навчальної дисципліни в практичних завданнях. <i>Володіє</i> технологіями впровадження інновацій в закладі освіти. При виконанні практичних завдань проявляє вміння самостійно вирішувати поставлені завдання, активно включається в обговорення, відстоює власну точку зору в питаннях та рішеннях, що розглядаються. Оцінка нижче 100 балів обґрунтовується недостатнім розкриттям теоретичних питань навчальної дисципліни, або тим, що студент проявляє невпевненість в тлумаченні теоретичних положень чи складних практичних завдань.
Добре (82-89 B)	Здобувач демонструє знання, володіння матеріалом в обсязі, що відповідає програмі навчальної дисципліни, робить на їхній основі аналіз можливих ситуацій та вміє застосовувати теоретичні положення при вирішенні практичних задач, <i>але припускається несуттєвих помилок</i> . <i>Володіє</i> технологією впровадження інновацій. При виконанні практичних завдань, здобувач <i>самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких є незначною</i> .
Добре (74-81 C)	Здобувач на достатньому рівні володіє навчальним матеріалом, знає основні теоретичні положення, що відповідають програмі навчальної дисципліни, аналізує можливі практичні ситуації та вирішує їх, <i>але припускається помилок які усуває за підтримки з боку викладача або однокурсників</i> . <i>Пояснює</i> основні положення, технології впровадження інновацій, дає правильні відповіді щодо управління впровадженням інновацій в організації при заданій зміні вихідних параметрів. <i>Помилки у відповідях не є системними</i> .
Задовільно (64-73 D)	Здобувач <i>засвоює основні поняття</i> навчального матеріалу і <i>орієнтується</i> у напрямі вирішення практичних завдань. Здобувач <i>розуміє практичні завдання</i> щодо впровадження інновацій, має пропозиції щодо технології їх впровадження. <i>Розуміє</i> основні положення, правила, технології впровадження інновацій, виконує практичні завдання <i>за зразком, допускає</i>

	<i>значну кількість неточностей, помилок, котрі усуває під керівництвом викладача.</i>
Задовільно (60-63 E)	Здобувач <i>поверхнево</i> опанував навчальний зміст, передбачений програмою навчальної дисципліни, володіє основними положеннями <i>на мінімально допустимому рівні</i> . Знання щодо управління впровадженням інновацій <i>несистемні, фрагментарні</i> . Виконання практичних завдань, <i>формалізоване</i> : є відповідність алгоритму, але відсутнє глибоке розуміння логіки процесу організації та управління.
Незадовільно (35-59 FX)	Здобувач має <i>фрагментарні</i> знання, опанував менше половини обсягу навчального змісту, передбаченого програмою навчальної дисципліни. <i>Відсутнє цілісне усвідомлення</i> навчального матеріалу. Здобувач працює пасивно, практичні завдання щодо організації освітнього процесу у закладі освіти (за типом) виконує переважно з помилками, виправляє помилки лише при виконанні нескладних практичних завдань. <i>Здобувач допускається до повторного заліку.</i>

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Для здобувачів видами контролю є: індивідуальне опитування на практичних заняттях, перевірка виконання практичних завдань, письмове опитування, залік. Методи демонстрування результатів навчання: дискусія, доповідь, презентація результатів самостійної роботи.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна література

1. Вілігорський, Олександр, Слобожанінов, Андрій (2023). Аналіз особливостей індивідуальної тренуваності у єдиноборствах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 40, 18-22.
2. Гакман, А., Горюк, П. (2024). Використання фітнес-технологій у тренувальному процесі спортсменів з єдиноборств. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 1.1, 78-83. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.11>
3. Спортивні єдиноборства (боротьба) з методикою викладання: методичні вказівки для студентів спеціальності 017 “Фізична культура і спорт” освітнього рівня бакалавр. Уклад.: С.В. Гребенніков. Київ: КНУБА, Талком, 2023. – 26 с.
4. Єдиноборства. Основи прикладної техніки східних бойових мистецтв – таеквон-до, карате : підручник [Електронний ресурс] / О. Є. Саламаха ; КПП ім. Ігоря Сікорського (1 файл, 39,2 Мб). – Назва з екрана.
5. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни «Спортивна боротьба з методикою викладання» (для студентів факультету фізичної культури) / В.Й. Мазур, М.Б. Гуска. – Кам’янець-Подільський : Аксіома, 2015. – 148 с.

Допоміжна

1. Абдулаєв О.К. Теорія та методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / О.К. Абдулаєв, І.В. Ребар. - Вид. 2-е пероб. - ФОП Однорог Т.В., 2018. - 299 с.
2. Руденко М.М. Методика викладання дзюдо у закладах загального середнього освіти: Методичний посібник / М.М. Руденко, М.А. Кошляк, С.В. Дуброва, Г.А. Коломоєць, В.В. Дерев'яно. – Київ-Чернівці: «Букрек», 2020. – 380 с.
3. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (Із змінами, внесеними згідно з Постановами КМ № 820 від 14.07.2025).
4. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 05 листопада 2008 року № 993 (Із змінами, внесеними згідно з Наказами Міністерства молоді та спорту № 3596 від 11.06.2025)
5. Валентина ТОДОРОВА. Основи теорії і методики спортивного тренування : навчальний посібник. Одеса : Університет Ушинського, 2023. 206 с.

Інформаційні ресурси

1. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL: <http://www.mon.gov.ua>
2. Міністерство молоді і спорту України URL: <http://www.mms.gov.ua>
3. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського: URL:<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. Одеська національна наукова бібліотека: офіційний сайт. URL:<http://odnb.odessa.ua/>
5. Бібліотека Університету Ушинського: офіційний сайт. URL:<https://library.pdpu.edu.ua/>
6. [АСОЦІАЦІЯ СПОРТИВНОЇ БОРТЬБИ УКРАЇНИ – АСОЦІАЦІЯ СПОРТИВНОЇ БОРТЬБИ УКРАЇНИ](#)