ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-13

УДК 796.81/85.015.132(045)

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Васецький Д.[ABCDE], Долбишева Н.[ABCDE]
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, Україна

Васецький Дмитро Віталійович
Vasetskyi Dmytro
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine
e-mail: vasetskiy199975@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-8140-1074

Долбишева Ніна Григорівна
Dolbysheva Nina
Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sport, Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine
e-mail: ninadolb@gmal.com
https://orcid.org/0000-0002-7306-9194

Внесок авторів: A – дизайн дослідження; B – збір даних; C – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.
Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

Вступ. На етапі попередньої базової підготовки фізичне навантаження має специфічний характер що прослідковується в процесі фізичної та технічної підготовки з використанням різноманітних методів спортивного тренування. Метод колового тренування є провідним у вирішенні завдань з підвищення показників фізичної підготовленості; він є універсальним, запеспечує комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей, позитивно впливає на фізичну роботоздатність, серцево-судинну та дихальну системи організму спортсмена. Даний метод використовують у різних видах спорту з метою вдосконалення як окремих фізичних здібностей спортсменів, так і комплексного їх розвитку. **Мета дослідження –** науково-теоретично обґрунтувати вдосконалення структури і змісту фізичної підготовки борців греко-римського стилю у річному макроциклі на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренувань з використанням методу колового тренування. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

Це стаття відкритого доступу за ліцензією CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.uk

літератури, аналіз програмно-нормативних документів та інформації Інтернет-ресурсів, методи наукового пізнання – аксіометрії та аналогії. **Результати.** Річний план тренувального процесу на етапі спеціальної базової підготовки четвертого року тренування складався із врахуванням участі борців у 2-х контрольно-підготовчих змаганнях та 3-х головних, має двохциклову (здвоєну) структуру; зокрема – два підготовчих періоди, два змагальних та перехідний. Обсяг планування фізичної підготовки складає 32,1%; з них на загальну фізичну підготовку – 17,3%, на спеціальну фізичну підготовку – 14,8%. Науково-теоретичне обґрунтування вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки здійснювалось на основі використання методу колового тренування, його варіантів (інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи, тривалої безперервної вправи), з урахуванням специфічної спрямованості на вдосконалення швидкісно-силових здібностей, спеціальної та силової витривалості та комплексного впливу, планування від 5 до 10 «станцій», використання специфічних засобів спортивної підготовки. **Висновки.** Науково-теоретичне обґрунтування структури та змісту удосконалення фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренувань з використанням методу колового тренування здійснюється з урахуванням: навчально-програмного матеріалу ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з греко-римської боротьби; двохциклової макроструктури річної підготовки; основних завдань з фізичної підготовки в річному циклі, відповідно етапу та мезоциклу; особливостей планування фізичного навантаження та засобів спортивного тренування в процесі використання методу колового тренування з урахуванням їх спрямованості на вдосконалення фізичних здібностей; наукового підходу до змісту та варіантів методу колового тренування.

Ключові слова: метод колового тренування, греко-римська боротьба, фізичні здібності, фізична підготовка.

SCIENTIFIC AND THEORETICAL SUBSTITUTION OF IMPROVING THE STRUCTURE AND CONTENT OF PHYSICAL TRAINING OF WRESTLERS AT THE STAGE OF PRELIMINARY BASIC TRAINING

Annotation

Introduction. At the stage of preliminary basic training, physical activity has a more specific nature, which is mostly observed in the process of physical and technical training using various methods of sports training. The method of circuit training is leading in solving problems of increasing physical fitness indicators, it is universal, has a comprehensive approach to the development of physical abilities, has a positive effect on physical performance, cardiovascular and respiratory systems of the athlete's body. This method is used in various sports in order to improve both individual physical abilities of athletes and their comprehensive development. **The purpose of the study –** to scientifically and theoretically substantiate the improvement of the structure and content of physical training of Greco-Roman wrestlers in the annual macrocycle at the stage of preliminary basic training of the fourth year of training using the circuit training method. **Research methods:** theoretical analysis, synthesis and generalization of scientific and methodological literature, analysis of program and regulatory documents and Internet resources, methods of scientific knowledge – axiometry and analogy**. The results.** The annual training process plan at the stage of special basic training of the fourth year of training was drawn up taking into account the participation of wrestlers in 2 control and preparatory competitions and 3 main ones, has a two-cycle (dual) structure, in particular, from two preparatory periods, two competitive and transitional. The volume of physical training planning is 32.1%, of which 17.3% is for general physical training, 14.8% for special physical training. The scientific and theoretical justification of improving the structure and content of physical training was carried out on the basis of using the method of circuit training, its variants (intensive interval exercise, repeated exercise, long continuous exercise), taking into account the specific focus on improving speed-strength abilities, special and strength endurance and complex impact, planning from 5 to 10 «stations», using specific means of sports training. **Conclusions.** Scientific and theoretical substantiation of the structure and content of improving the physical training of Greco-Roman wrestlers at the stage of preliminary basic training of the fourth year of training using the circuit training method is carried out taking into account: educational and program material of the Youth Sports School, the Youth Sports School, the Youth Sports School on Greco-Roman wrestling; two-cycle macrostructure of annual training; main tasks of physical training in the annual cycle, respectively, the stage and mesocycle; features of planning physical activity and sports training means in the process of using the circuit training method, taking into account their focus on improving physical abilities; scientific approach to the content and variants of the circuit training method.

Keywords: circuit training method, Greco-Roman wrestling, physical abilities, physical training.

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

Вступ. Етап попередньої базової підготовки є другим етапом підготовки спортсменів, основними завданнями якого є різнобічний розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (у тому числі, тих, які відповідають специфіці майбутньої спортивної спеціалізації) [1]. Незалежно від поставлених завдань, на даному етапі достатньо вагомого значення набуває специфічність підготовки спортсменів з урахуванням виду спорту, особливо в останній рік підготовки до переходу на етап спеціалізованої базової підготовки. Важливою також є технічна підготовка з використанням різноманітних методів і засобів спортивного тренування.

В теорії та методиці спорту, методи умовно розділяють на: методи з набуття знань; методи оволодіння та вдосконалення рухових умінь і навичок; методи, переважно спрямовані на розвиток фізичних здібностей. До групи методів, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, відносяться: методи суворо регламентованої вправи (рівномірний, повторний, перемінний, безперервний, інтервальний, колове тренування та їх варіації та модифікації), ігровий та змагальний методи [1, 2, 3, 4, 5, 6]. Звертаємо увагу на метод колового тренування, який є провідним у вирішенні завдань з підвищення показників фізичної підготовленості. Він є універсальним щодо його організації, має комплексний підхід до розвитку фізичних здібностей.

«Колове тренування» дослівний переклад з німецької є «Kreistraning». Основні теоретичні та практичні положення з планування методу колового тренування були створені в радянській системі фізичного виховання. У подальшому в Німецькій демократичній республіці та Англії обґрунтовується комплексне використання фізичних вправ за коловим тренуванням та розглядається як метод «серкат-трайнінг». На сьогодні модель колового тренування ґрунтується на дослідженнях, опублікованих у 1950-х роках британськими вченими R.E. Morgan та G.T. Anderson [7]. О.М. Худолій (2007) зазначає, що колове тренування складається із серійного повторення декількох видів фізичних вправ, підібраних і об'єднаних у комплекс за схемою «кола», які виконуються в порядку послідовного проходження по «станціях» [8]. Т.Ю. Круцевич (2012) вказує: «Коловий метод тренування – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо – їхніх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили» [9]. P.E. Alcaraz, J. Sánchez-Lorente, A.J. Blazevich (2008) зазначають, що метод колового тренування ефективно скорочує час, що витрачається на силове тренування, при цьому дозволяє досягти адекватного тренувального обсягу, а також позитивно впливає на фізичну роботоздатність та серцево-судинну систему [10]. Планування колового тренування дозволяє інтегрувати загальну фізичну підготовку зі спеціальною [11].

Встановлено, що використання даного методу в системі спортивної підготовки спортсменів у різних видах спорту позитивно впливає на показники розвитку фізичних здібностей. Доведена ефективність використання методу колового тренування для комплексного розвитку фізичних якостей на етапі попередньої базової підготовки боксерів [12], на етапі спеціалізованої базової підготовки черлідерів [13], волейболістів [14] та гандболістів [15]; підвищення показників швидкісно-силових здібностей на етапі спеціалізованої базової підготовки баскетболістів [16, 17], борців [18, 19, 20] та юних дзюдоїстів [21]; розвитку координаційної витривалості юних футболістів [22]; вдосконалення спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів [23]; підвищення показників функціональних систем організму спортсменів за рахунок планування силового навантаження [10, 24, 25]; підвищення ефективності навчально-тренувального процесу тенісистів на етапі початкової підготовки [26].

Гіпотеза дослідження передбачає планування в річному циклі підготовки з застосуванням різних варіантів методу колового тренування та його науково-теоретичне обґрунтування як складової вдосконалення навчально-тренувального процесу та підвищення рівня фізичної підготовленості борців греко-римського стилю

Мета дослідження: науково-теоретично обґрунтувати вдосконалення структури і змісту фізичної підготовки борців греко-римського стилю у річному макроциклі на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренувань з використанням методу колового тренування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз програмно-нормативних документів та Інтернет-ресурсів, методи наукового пізнання – аксіометрії та аналогії.

Результати дослідження. Теоретичний аналіз, синтез і узагальнення науково-методичної літератури дозволив визначити, що вдосконалення структури і змісту фізичної підготовки повинно здійснюватися з урахуванням: загальних закономірностей теорії та методики спортивної підготовки [1, 3, 4, 5, 6]; особливостей планування навчально-тренуваль-

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

ного процесу на етапі попередньої базової підготовки [1, 2, 5, 27, 28]; основних теоретичних і практичних положень з фізичної підготовки борців [13, 27, 28]; сенситивних періодів розвитку фізичних якостей у дітей і підлітків [2, 8, 9]; особливостей розвитку та вдосконалення фізичних здібностей [29, 30, 31, 32, 33]; побудови навально-тренувального процесу в річному циклі підготовки; теоретичних основ структури, змісту і планування колового тренування [9, 34, 35]; попередніх результатів контрольних вимірювань з оцінки фізичних якостей [36]; особливостей планування тренерсько-викладацьким складом методу колового тренування в системі підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки [37].

Аналіз нормативних документів, зокрема Навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (2019) [27] та Наказу Мінмолодьспорту «Про організації навчально-тренувальної роботи ДЮСШ (2015 зі змінами) [38], дозволив встановити, що протягом річного циклу на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренування планується від 260 до 312 навчально-тренувальних занять, 5-6 навчально-тренувальних занять на тиждень, тривалість одного тренування складає не менше 225 хв. На теоретичну підготовку планується 32 години на рік, загально-фізичну – 180 годин, спеціально-фізичну підготовку – 154 години, техніко-тактичну – 630 годин, інструкторську та суддівську практику – 20 годин, виконання контрольних нормативів – 24 години, участь у змаганнях – відповідно до календаря змагань. Загальний обсяг годин на рік складає 1040 години.

Таким чином, орієнтовне планування на фізичну підготовку борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренування складає 32,1% часу на рік, з них 17,3 % – на загальну фізичну підготовку та 14,8% – на спеціальну фізичну підготовку (рис. 1).

В навчальній програмі ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю (2019) відокремлюється загальна фізична підготовка від спеціальної фізичної підготовки. Однак попередні дослідження свідчать, що на етапі попередньої базової підготовки найбільш значущою є спеціальна фізична підготовка [27, 37]. Педагогічне спостереження та аналіз змісту фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки дозволили встановити, що засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки використовуються в комплексі. Таким чином, ми можемо зробити висновки, що пріоритетності в засобах не існує, а в процесі вдосконалення спеціальної витривалості тренери планують технічні прийоми та спеціально-підвідні вправи з боротьби.

Практичний досвід і теоретичні основи системи підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки здійснюється на основі планування двохциклової (здвоєної) моделі річної макроструктури, яка наведена в таблиці 1 та передбачає:

– два підготовчих періоди – перший охопив 13 тижнів (загально-підготовчий етап – 4 тижні, спеціально-підготовчий етап – 9 тижнів), а тривалість другого періоду – 15 тижнів (загально-підготовчий етап – 3 тижні, спеціально-підготовчий етап – 12 тижнів);
– два змагальних періоди, тривалість першого періоду складає 3 тижня, другого періоду – 10 тижнів;
– один перехідний період тривалістю в 11 тижнів;
– участь у двох контрольно-підготовчих змаганнях першого та другого підготовчого періоду макроциклу в спеціально-підготовчих етапах (турнір на честь

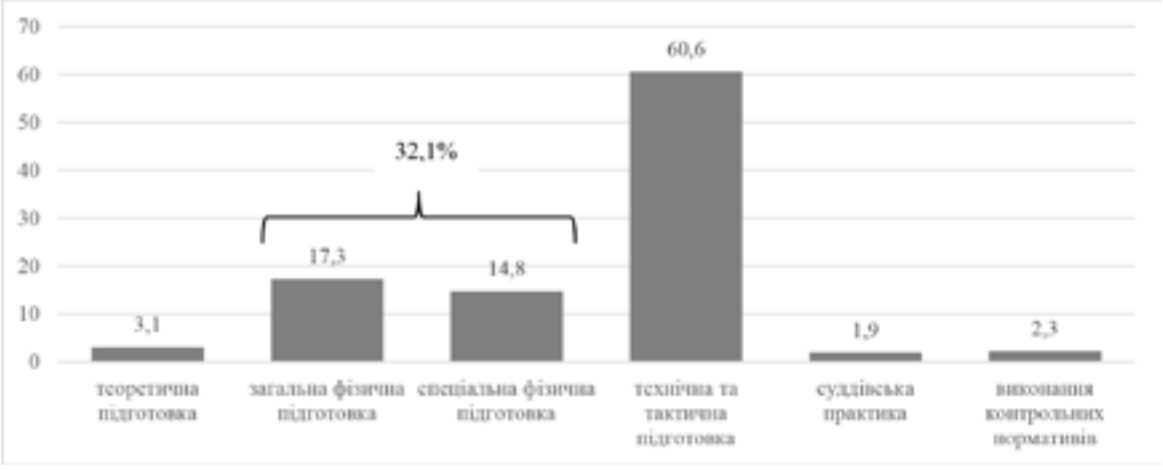

Рис. 1. Орієнтовне планування сторін підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренування (відповідно до Навчальної програми ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, 2019 [27])

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

заслуженого тренера України М.Г. Ставрінова, першість серед ДЮСШ м. Кривий Ріг);

– участь у трьох головних змаганнях, зокрема в одному змаганні першого змагального періоду макроциклу (чемпіонат міста) та в двох змаганнях другого змагального періоду макроциклу (чемпіонат області, чемпіонат України).

Наведена структура відповідає календарю змагань, вирішенню поставленим завданням на періоди і мезоцикли, є оптимальною для розподілу тренувальних навантажень, зокрема для планування методу колового тренування відповідно до авторської програми з вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки борців (табл. 1).

Дослідження свідчать, що в групах попередньої базової під-

Таблиця 1

Структура річного макроциклу підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренування

Період (етап) підготовки		Тип мезоциклу	Місяць	Тривалість тижнів	Завдання відповідно авторської програми
І цикл річного макроциклу					
Підготовчий період	загально-підготовчий етап	втягуючий	вересень	4 тижні	Комплексне вдосконалення фізичних здібностей (швидкісних, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей, загальної витривалості, гнучкості)
	спеціально-підготовчий етап	базовий	жовтень	5 тижнів	Підвищення показників гнучкості, власних силових, координаційних (м'язової координації) та швидкісних здібностей (рухової реакції).
		передзмагальний	листопад	3 тижні	Підвищення показників спеціальної витривалості, швидкісно-силових та силових здібностей
		контрольно-підготовчий	листопад	1 тиждень	Визначення недоліків з фізичної підготовленості
Змагальний період		передзмагальний	грудень	2 тижні	Підвищення показників спеціальної витривалості, швидкісно-силових та силових здібностей
		змагальний	грудень	1 тиждень	Реалізація фізичних та функціональних можливостей
ІІ цикл річного макроциклу					
Підготовчий період	загально-підготовчий етап	відновлювальний	грудень-січень	3 тижні	Підвищення показників гнучкості, координаційних (м'язової координації) та швидкісних здібностей (рухової реакції).
	спеціально-підготовчий етап	базовий	січень-лютий	3 тижні	Підвищення показників гнучкості, власних силових, координаційних (м'язової координації) та швидкісних здібностей (рухової реакції).
		базовий	лютий	4 тижні	
		передзмагальний	березень	4 тижні	Підвищення показників спеціальної витривалості, швидкісно-силових та силових здібностей
		контрольно-підготовчий	березень	1 тиждень	Визначення недоліків з фізичної підготовленості
Змагальний період		передзмагальний	квітень	4 тижні	Підвищення показників спеціальної витривалості, швидкісно-силових та силових здібностей
		змагальний	травень	1 тиждень	Реалізація фізичних та функціональних можливостей
		передзмагальний	травень	4 тижні	Підвищення показників спеціальної витривалості, швидкісно-силових та силових здібностей
		змагальний	червень	1 тиждень	Реалізація фізичних та функціональних можливостей
Перехідний період		відновлювальний	червень	3 тижні	Покращення в комплексі фізичних здібностей (швидкісних, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей, загальної витривалості, гнучкості)
		втягуючий	липень-серпень	8 тижнів	

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

Таблиця 2

Особливості планування методу колового тренування та його спрямованість

Період підготовки, мезоцикл, варіант		Кіл-ть станцій	Доз-ня, інтервал відпочинку	Варіант методу колового тренування	Спрямованість методу колового тренування	Засоби, які плануються в процесі використання методу колового тренування
I, II підготовчий період: базовий мезоцикл, контрольно-підготовчий мезоцикл	Наприкінці основної частини заняття	***Комплекс колового тренування № 1***				
		5-6 станцій	2-3 кола, відпочинок 2-4 хв.	інтенсивної інтервальної вправи,	вдосконалення спеціальної витривалості	спеціально-підвідні, тренувальні форми змагальних вправ
		Комплекс колового тренування № 2				
		5-6 станцій	2-3 кола, відпочинок 2-4 хв.	інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи	вдосконалення спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей	спеціально-підготовчі, спеціально-підвідні, тренувальні форми змагальних вправ
		Комплекс колового тренування № 3				
		5-6 станцій	3-4 кола, відпочинок 2-4 хв.	інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи	вдосконалення спеціальної витривалості та швидкісно-силових здібностей	спеціально-підготовчі, спеціально-підвідні, тренувальні форми змагальних вправ
II підготовчий період: відновлювальний мезоцикл, базовий мезоцикл		***Комплекс колового тренування № 4***				
		6-7 станцій	3-4 кола, відпочинок 3-5 хв.	повторної вправи	вдосконалення швидкісно-силових здібностей	швидкісно-силові вправи (з власною вагою тіла та зовнішнім обтяженням: гантелі, набивні м'ячі, важкоатлетичний гриф, джгути, на тренажерах та ін.)
		Комплекс колового тренування № 5				
		6-7 станцій	3-4 кола, відпочинок 3-5 хв.	інтенсивної інтервальної вправи, тривалої безперервної вправи	вдосконалення силової витривалості	силові (з власною вагою тіла та зовнішнім обтяженням: гантелі, набивні м'ячі, важкоатлетичний гриф, джгути, на тренажерах та ін.)
<u>I, II підготовчий період:</u> втягуючий мезоцикл **<u>Перехідний період:</u>** відновлюючий мезоцикл	На початку заключної частини	***Комплекс колового тренування № 6***				
		7-9 станцій	3 кола, відпочинок 4-5 хв.	інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи	комплексне вдосконалення фізичних здібностей	швидкісні, силові та швидкісно-силові вправи (з власною вагою тіла)
		Комплекс колового тренування № 7				
		7-9 станцій	3 кола, відпочинок 4-5 хв.	інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи	комплексне вдосконалення фізичних здібностей	швидкісні, силові та швидкісно-силові вправи (з власною вагою тіла та зовнішнім обтяженням: гантелі, набивні м'ячі, важкоатлетичний гриф, джгути та ін.)
		Комплекс колового тренування № 8				
		8-10 станцій	2-3 кола, відпочинок 5-7 хв.	інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи, тривалої безперервної вправи	комплексне вдосконалення фізичних здібностей	швидкісні, силові та швидкісно-силові вправи (з власною вагою тіла та зовнішнім обтяженням: гантелі, набивні м'ячі, важкоатлетичний гриф, джгути та ін.)
Комплекс колового тренування № 9						
<u>Перехідний період:</u> втягуючий мезоцикл	В основній частині заняття	8-10 станцій	2-3 кола, відпочинок 5-7 хв.	інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи, тривалої безперервної вправи	комплексне вдосконалення фізичних здібностей	швидкісні, силові та швидкісно-силові вправи (з власною вагою тіла та зовнішнім обтяженням: гантелі, набивні м'ячі, важкоатлетичний гриф, джгути та ін.), спеціально-підвідні (імітаційні з використанням джгутів, еспандерів), тренувальні форми змагальних вправ

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

готовки в процесі вдосконалення фізичних якостей значення набуває використання методу колового тренування. А саме, 50,0%-66,7% тренерів його використовують у процесі вдосконалення силових, швидкісно-силових, швидкісних здібностей, загальної та спеціальної витривалості, понад 27,8%-66,7% тренерів – у процесі вдосконалення технічних і техніко-тактичних прийомів [37].

Використовуючи метод наукового пізнання (аксіометрії та аналогії) та результати соціологічного дослідження і експертної оцінки, в таблиці 2 наведені особливості планування варіантів методу колового тренування та його спрямованості в процесі річного макроциклу:

– з метою вдосконалення силових та швидкісно-силових здібностей використовується два варіанти методу колового тренування – інтенсивної інтервальної вправи та повторної вправи;
– з метою вдосконалення спеціальної витривалості та силової витривалості використовувався один варіант методу колового тренування – інтенсивної інтервальної вправи;
– з метою комплексного вдосконалення фізичних здібностей використовувалися три варіанти методу колового тренування – інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи, тривалої безперервної вправи.

Зміст методу колового тренування, планування фізичних навантажень на «станціях» та інтервал відпочинку між «станціями» й коловим тренуванням залежить від:

- індивідуальних особливостей;
- індивідуального рівня фізичної підготовленості;
- завдань навчально-тренувального процесу;
- спрямованості методу колового тренування;
- матеріально-технічного забезпечення навчально-тренувального процесу (основного та додаткового інвентарю);
- специфічності фізичних вправ, які характеризуються анатомічними ознаками (вправами на м'язи рук та верхнього плечового поясу, спини та черевного пресу, нижніх кінцівок та тазу), переважною роботою м'язів (динамічною роботою), переважною спрямованістю на розвиток фізичної якості (силових, швидкісно-силових здібностей), специфікою виду спорту (спеціально-підвідними вправами, технічними і техніко-тактичними прийомами) та ступеня обтяжень (зовнішнього обтяження та власної ваги тіла).

У процесі планування методу колового тренування враховувалися [37]:

– ***послідовність у виконанні фізичних вправ*** – варіювання вправ і фізичного навантаження (наприклад, «станція» виконання фізичної вправи на розвиток сили нижніх кінцівок, «станція» – на розвиток швидкісно-силових здібностей верхнього плечового поясу, «станція» – на розвиток стрибучості і т.д.);
– ***специфічність засобів фізичних вправ*** – підбір вправ здійснюється з урахуванням спрямованості методу (на швидкісно-силові, силові здібності, спеціальну та силову витривалість);
– ***планування фізичного навантаження*** – індивідуально для кожного спортсмена, відповідно до кожної «станції» за показником максимального тесту, який ділиться на 2 (МТ/2) або у часі (зазвичай, виконання одної вправи на «станції» триває 20–60 с);
– ***планування кількості «станцій»*** – з урахуванням спрямованості методу (на спеціальну витривалість 5-6 «станцій», на силову витривалість 6-7 «станцій», на швидкісно-силові здібності 5-7 «станцій», комплексне вдосконалення фізичних здібностей 7-10 «станцій»);
– ***планування інтервалів відпочинку від «станції» до «станції»*** – відповідно спрямованості методу колового тренування, кількості «станцій», так, наприклад, безперервне або інтервальне (до повного відновлення або на фоні стомлення);
– ***планування інтервалів відпочинку між комплексами колового тренування*** – в залежності від спрямованості методу колового тренування, від кількості «станцій» та їх внутрішнього змісту (фізичної вправи, навантаження, інтервалів відпочинку), зазвичай між комплексами колового тренування відпочинок триває до повного відновлення організму спортсмена;
– ***планування колового тренування в тижневому мікроциклі*** – протягом тижня колове тренування планується до 2 разів, відповідно до індивідуальних особливостей, рівня підготовленості спортсменів, поставленим завданням на мезоцикл, мікроцикл та окреме навчально-тренувальне заняття.

Акцентуємо увагу на тому, що при вдосконаленні спеціальної витривалості комплекс колового тренування передбачає використання технічних і техніко-тактичних прийомів. Тому в процесі підбору технічних і техніко-тактичних прийомів необхідно враховувати індивідуальний рівень технічної підготовленості борців греко-римського стилю.

Планування комплексів вправ для вдосконалення фізичних здібностей за методом колового тренування необхідно здійснювати у підготовчий і перехідний період. В залежності від спрямованості комплексів передбачається три варіанти його впровадження в навчально-тренувальний процес (табл. 3). Структура та організація навчально-тренувального заняття відповідає теоретичним і методичним вимогам загальної теорії та методики спортивної підготовки, а також біологічним та фізіо-

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

логічним закономірностям работоздатності спортсменів.

І варіант планування комплексів вправ за методом колового тренування здійснюється наприкінці основної частини навчально-тренувального заняття, спрямованість яких передбачає вдосконалення спеціальної та силової витривалості, швидкісно-силових здібностей. Це пов'язане з тим, що комплекси колового тренування передбачають виконання технічних або техніко-тактичних прийомів (наприклад: блокуючий захват з положення сидячи, переворот із захватом руки і тулуба, переводом ривком за руку з підніжкою, переворот накатом з захватом тулуба та ін.). Кожен технічний прийом виконується не менше 10 разів на «станції» з максимальною швидкістю та максимальним проявом м'язових зусиль, з обов'язковим контролем за технікою виконання. В процесі планування технічних або техніко-тактичних прийомів, необхідно враховувати якість їх виконання. Якщо борець на має сформованих досконалих технічних прийомів, то в процесі виконання допускаються значні помилки, що призводить до зміни кінематичної структури. Комплекс колового тренування охоплює 5-6 «станцій», з використанням методу інтенсивної інтервальної вправи або тривалої безперервної вправи, з виконанням 2-3 кола з інтервалом відпочинку 3-5 хвилин (в залежності від індивідуальних показників відновлення).

ІІ варіант планування комплексів вправ за методом колового тренування здійснюється на початку заключної частини навчально-тренувального заняття, спрямованість яких передбачає вдосконалення швидкісно-силових здібностей в окремих випадках силової витривалості. Комплекс колового тренування охоплює 6-8 «станцій» з використанням методу інтенсивної інтервальної вправи або тривалої безперервної вправи, виконуючи 2-3 кола з інтервалом відпочинку 3-5 хвилин (в залежності від індивідуальних показників відновлення).

ІІІ варіант планування комплексів вправ за методом колового тренування здійснюється на початку основної частини навчально-тренувального заняття після обов'язкової спеціальної розминки. Даний варіант використовується в розвантажувальний день в підготовчий період, а також в перехідний період з акцентом на комплексне вдосконалення фізичних здібностей за методом інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи або тривалої безперервної вправи. Кількість «станцій» 8-10 фізичних вправ різного характеру, охоплюючи до 80% роботи м'язів, тривалість роботи на «станції» складає 30ˀхвилин, відпочинок між кожним комплексом колового тренування 5-7 хвилин.

Таким чином, авторська програма з вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки борців греко-римського стилю з використанням методу колового тренування відповідає:

– теоретичним положенням теорії та методики спортивної підготовки щодо використання методів спортивної підготовки

Таблиця 3

Варіанти планування колового тренування в структурі навчально-тренувального заняття

<table>
<tr><td colspan="4">І варіант</td></tr>
<tr><td>Підготовча частина</td><td colspan="2">Основна частина</td><td>Заключна частина</td></tr>
<tr><td>15ˀ-20ˀ</td><td>70ˀ-80ˀ</td><td>25’-30’</td><td>10’-15’</td></tr>
<tr><td>Загальна та спеціальна розминка</td><td>Вдосконалення техніки та тактики</td><td>Колове тренування</td><td>Фізичні вправи на гнучкість</td></tr>
<tr><td colspan="4">ІІ варіант</td></tr>
<tr><td>Підготовча частина</td><td colspan="2">Основна частина</td><td>Заключна частина</td></tr>
<tr><td>15ˀ-20ˀ</td><td colspan="2">80ˀ-90ˀ</td><td>15’-20’</td><td>10’-15’</td></tr>
<tr><td>Загальна та спеціальна розминка</td><td colspan="2">Вдосконалення техніки та тактики</td><td>Колове тренування</td><td>Фізичні вправи на розслаблення м’язів та гнучкість</td></tr>
<tr><td colspan="4">ІІІ варіант</td></tr>
<tr><td>Підготовча частина</td><td colspan="2">Основна частина</td><td>Заключна частина</td></tr>
<tr><td>15ˀ-20ˀ</td><td>40ˀ-60ˀ</td><td>20’-30’</td><td>15’-20’</td></tr>
<tr><td>Загальна та спеціальна розминка</td><td>Колове тренування</td><td>Різновиди рухової неспецифічної активності (футбол/регбі/баскетбол та ін.)</td><td>Фізичні вправи на відновлення, розслаблення м’язів та гнучкість</td></tr>
</table>

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

на розвиток та вдосконалення фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей спортсменів та сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей;
– методичним і практичним положенням з планування варіантів методу колового тренування та засобів спортивного тренування відповідно до його спрямованості, специфічності та етапу підготовки;
– практичним підходам до річної структури тренувального процесу з урахуванням поставлених завдань на періоди та мезоцикли, що відповідає принципу циклічності;
– реалізації принципів спортивної підготовки, зокрема індивідуалізації, варіативності та хвилеподібності навантаження, поступового збільшення навантажень, єдності загальної та спеціальної підготовки.

Дискусія. Аналіз науково-методичної літератури дозволив визначити, що в процесі розвитку та вдосконалення фізичних здібностей спортсменів використовуються методи, які модифікуються в залежності від специфіки виду спорту, планування фізичного навантаження, тривалості відпочинку та специфіки засобів спортивного тренування. Найбільш ефективним є метод колового тренування, який має свої варіанти і використовується в спортивному тренуванні, починаючи з етапу попередньої базової підготовки. Незалежно від того, що в наукових працях В.М. Платонова (1986-2022), О.М. Худолія (2004), Л.В. Волкова (2004-2014), J. Sadowski (2015), А.В. Кошури та ін. (2020), Т.Б. Кутек та І.І. Вовченко (2022) та ін., визначена інтерпретація і надана його характеристика. На сьогодні наукова дискусія стосується особливостей організації та планування колового тренування в навчально-тренувальному процесі протягом річного макроциклу з урахуванням завдань на періоди та мезоцикли. Суперечним питанням серед тренерів виступає зміст засобів, які необхідно підбирати на «станції» колового тренування, а також особливості планування фізичного навантаження та відпочинку відповідно до специфіки виду спорту та спрямованості на розвиток фізичних якостей.

У процесі науково-теоретичного обґрунтування нами враховано:
- Науково-теоретичні положення В.М. Платонова [1], Т.Ю. Круцевич [9], J.H. Wilmore та ін. [39], L.R. Gettman та M.L. Pollock [40], V.N. Platonov [41] та ін., зокрема: *структура річного макроциклу* (в нашому випадку – двохциклова); *варіанти методу колового тренування* (безперервної вправи, інтервальної вправи із жорсткими інтервалами відпочинку, інтервальної вправи з повним відновленням організму борців); *структура колового тренування* (5-10 «станцій» в залежності від спрямованості); *тип і тривалість інтервалів відпочинку між «станціями»* (30᾽ або до повного відновлення) *та комплексами* (3-10 хв.).
- Власні попередні дослідження (Н.Г. Долбишевої та Д.В. Васецького 2023, 2024, 2025), які дозволили здійснити: *індивідуальне дозування фізичного навантаження на кожній «станції» на основі визначення рівня підготовленості борців* (тривалість – 30-60 с або кількість разів з урахуванням МТ/2); *рівномірність розподілу фізичного навантаження від «станції» до «станції»*; *послідовність і підбір фізичних вправ та їх взаємозв'язок* (наприклад, силові – кардіо – швидкісно-силові); *планування кількості повторень колового тренування* (2-4 «кола») [34, 37].
- Вперше в процесі планування комплексів фізичних вправ за методом колового тренування забезпечити: *спрямованість колового тренування* (на вдосконалення швидкісно-силових здібностей, силової або спеціальної витривалості, комплексного впливу з урахуванням специфіки боротьби); *планування методу колового тренування в структурі навчально-тренувального заняття* (в основній та заключній частині) *та протягом тижневого мікроциклу* (не більше двох разів на тиждень); *підбір та специфічність фізичних вправ* (силові, швидкісно-силові, швидкісні вправи і технічні прийоми боротьби); *контроль за інтенсивністю фізичного навантаження* (за моніторингом пульсу або за суб'єктивними відчуттями, або за шкалою RPE); *планування заминки після комплексів колового тренування* (вправи на гнучкість, розслаблення м'язів та відновлення дихання).

Висновки. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури свідчить, що планування методу колового тренування є практичним і пріоритетним методом в процесі фізичної підготовки борців, який сприяє комплексному розвитку та вдосконаленню окремих фізичних здібностей.

Науково-теоретичне обґрунтування структури та змісту удосконалення фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренувань з використанням методу колового тренування здійснюється з урахуванням:
– навчально-програмного матеріалу ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з греко-римської боротьби (2011, 2019);
– двохциклової макроструктури річної підготовки;
– основних завдань з фізичної підготовки в річному циклі відповідно етапу та мезоциклу;
– особливостей планування фізичного навантаження та засобів спортивного тренування в процесі використання методу колового тренування з урахуванням їх спрямованості на

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

вдосконалення фізичних здібностей;
– наукового підходу до змісту та варіантів методу колового тренування (інтенсивної інтервальної вправи, повторної вправи, тривалої безперервної вправи).

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення ефективності запропонованої програми з удосконалення фізичної підготовки борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки четвертого року тренувань за результатами комплексної оцінки рівня фізичної підготовленості.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють, що не існує ніякого конфлікту інтересів.

Література

1. Платонов ВМ. Сучасна система спортивного тренування. Київ: Перша друкарня; 2021.
2. Волков ЛВ. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Київ: Освіта України; 2016.
3. Гейтенко ВВ, Пристинський ВМ, Зайцев ВО. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна; 2021.
4. Кошура АВ. Теорія і методика спортивних тренувань. Чернівці: Чернівец. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича; 2021.
5. Sadowski J. Przygotowanie techniczne – technika sportowa. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFiS; 2015.
6. Кутек ТБ, Вовченко ІІ. Основи теорії і методики спортивної підготовки. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка; 2022.
7. Morgan RE, Adamson GT. Circuit Training G. Bell; 1965.
8. Худолій ОМ. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Харків: «ОВС»; 2007:146-147.
9. Круцевич ТЮ. Теорія і методика фізичного виховання. Київ: Олімпійська література; 2012.
10. Alcaraz PE, Sánchez-Lorente J, Blazevich AJ. Physical performance and cardiovascular responses to an acute bout of heavy resistance circuit training versus traditional strength training. Journal of Strength and Conditioning Research. 2008;22(3):667-671. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816a588f.
11. Костюкевич В.М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації. Вінниця, 2007.
12. Адаменко О, Лук'янов П. Розвиток фізичних якостей боксерів методом колового тренування на етапі попередньої базової підготовки. Матеріали І Всеукраїнської науково-практично конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасного спорту: актуальні проблеми теорія та практики». Харків: 2023: 79-83.
13. Блажко НА. Моделювання фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменок у черліденгу: дис… на здобуття ступеня доктора філософії / НУФВіСУ, Київ; 2022.
14. Грінченко ІБ, Циганкова КВ. Використання методу колового тренування для підвищення показників фізичної підготовленості юних волей-

References

1. Platonov VM. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia. Kyiv: Persha drukarnia; 2021.
2. Volkov LV. Teoriia i metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu. Kyiv: Osvita Ukrainy; 2016.
3. Heitenko VV, Prystynskyi VM, Zaitsev VO. Teoriia i metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu. Slov'iansk: vyd-vo B. I. Matorina; 2021.
4. Koshura AV. Teoriia i metodyka sportyvnykh trenuvan. Chernivtsi: Chernivets. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha; 2021.Koshur AV. Theory and methods of sports training. Chernivtsi: Chernivtsi. National University named after Yu. Fedkovych; 2021.
5. Sadowski J. Technical preparation – sports technology. Warszawa: AWF; Biała Podlaska: AWFiS; 2015.
6. Kutek TB, Vovchenko II. Osnovy teorii i metodyky sportyvnoi pidhotovky. Zhytomyr: ZhDU imeni Ivana Franka; 2022.
7. Morgan RE, Adamson GT. Circuit Training G. Bell; 1965.
8. Khudolii OM. Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia. Kharkiv: «OVS»; 2007:146-147.
9. Krutsevych TIu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2012. Krutsevich TY. Theory and methods of physical education. Kyiv: Olympic Literature; 2012.
10. Alcaraz PE, Sánchez-Lorente J, Blazevich AJ. Physical performance and cardiovascular responses to an acute bout of heavy resistance circuit training versus traditional strength training. Journal of Strength and Conditioning Research; 2008: 22(3): 667-671. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816a588f.
11. Kostiukevych V.M. Teoriia i metodyka trenuvannia sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii. Vinnytsia, 2007.
12. Adamenko O, Luk'ianov P. Rozvytok fizychnykh yakostei bokseriv metodom kolovoho trenuvannia na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychno konferentsii «Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoho sportu: aktualni problemy teoriia ta praktyky». Kharkiv: 2023: 79-83.
13. Blazhko NA. Modeliuvannia fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmenok u cherlidenhu: dys… na zdobuttia stupenia doktora filosofii / NUFViSU, Kyiv; 2022.

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

болістів групи базової підготовки. Матеріали I Всеукраїнської науково-практично конференції «Проблеми та перспективи розвитку сучасного спорту: актуальні проблеми теорія та практики». Харків; 2023:70-73.
15. Martinez-Guardado I, Ramos-Campo DJ, Olcina GJ, Rubio-Arias JA, Chung LH, Marin-Cascales E, Alcaraz PE, Timon R. Effects of high-intensity resistance circuit-based training in hypoxia on body composition and strength performance. Eur. J. Sport Sci.; 2019: 19:941-951.
16. Помещикова І, Чуча Н, Ширяєва І. Використання методу колового тренування у розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів 15-16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник; 2021: 2182: 44-49.
17. Strelnikowa IV, Polevoy GG. The influence of circuit training on the development of strength and speed-power abilities in basketball players of 18–19 years old. Phys. Educ. Students; 2019: 23:89–92.
18. Вороний ВО. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості борців греко-римського стилю 16-17 років на етапі спеціалізованої базової підготовки: дис… доктора філософії зі спеціальності 017 фізична культура і спорт / ПДАФКіС. Дніпро; 2020.
19. Фастовець ОО. Основи застосування колового тренування для підвищення рівня розвитку фізичних якостей борців. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали IV Всеукраїнської електронної конференції «COLOR OF SCIENCE», (Вінниця, 29 січня 2021 р.). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського / ред. А. А. Дяченко. Вінниця; 2021: 249-251.
20. Долбишева НГ, Васецький ДВ, Кусовська ОС. Підвищення швидкісно-силових здібностей борців на основі використання колового тренування. Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблем. Київ: Унів. Ім. Б. Грінченка; 2023: 237-242.
21. Добринський В, Мудрик Ж, Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування: 2016. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12755/1/Volodymyr%20Dobrynskyi%2C%20Zhanna%20Mudryk%2C%20Oksana%20Shcherbynska.pdf.
22. Собко ІМ, Яковлєв ВВ, Гулич ОГ. Особливості розвитку координаційної витривалості юних футболістів на основі застосування методу колового тренування. Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIII Міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків: Торунь; 2019:204–209.
14. Hrinchenko IB, Tsyhankova KV. Vykorystannia metodu kolovoho trenuvannia dlia pidvyshchennia pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti yunykh voleibolistiv hrupy bazovoi pidhotovky. Materialy I Vseukrainskoi naukovo-praktychno konferentsii «Problemy ta perspektyvy rozvytku suchasnoho sportu: aktualni problemy teoriia ta praktyky». Kharkiv; 2023:70-73.
15. Martinez-Guardado I, Ramos-Campo DJ, Olcina GJ, Rubio-Arias JA, Chung LH, Marin-Cascales E, Alcaraz PE, Timon R. Effects of high-intensity resistance circuit-based training in hypoxia on body composition and strength performance. Eur. J. Sport Sci; 2019: 19:941-951.
16. Pomeshchykova I, Chucha N, Shyriaieva I. Vykorystannia metodu kolovoho trenuvannia u rozvytku shvydkisno-sylovykh zdibnostei basketbolistiv 15-16 rokiv. Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk; 2021: 2182: 44-49.
17. Strelnikowa IV, Polevoy GG. The influence of circuit training on the development of strength and speed-power abilities in basketball players of 18–19 years old. Phys. Educ. Students; 2019; 23:89–92.
18. Voronyi VO. Udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv hreko-rymskoho styliu 16-17 rokiv na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky: dys… doktora filosofii zi spetsialnosti 017 fizychna kultura i sport / PDAFKiS. Dnipro; 2020.
19. Fastovets OO. Osnovy zastosuvannia kolovoho trenuvannia dlia pidvyshchennia rivnia rozvytku fizychnykh yakostei bortsiv. Perspektyvy, problemy ta naiavni zdobutky rozvytku fizychnoi kultury i sportu v Ukraini: materialy IV Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii «COLOR OF SCIENCE», (Vinnytsia, 29 sichnia 2021 r.). Vinnytskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Mykhaila Kotsiubynskoho / red. A. A. Diachenko. Vinnytsia; 2021: 249-251.
20. Dolbysheva NH, Vasetskyi DV, Kusovska OS. Pidvyshchennia shvydkisno-sylovykh zdibnostei bortsiv na osnovi vykorystannia kolovoho trenuvannia. Materialy Kh Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Fizychne vykhovannia, sport ta zdorov'ia liudyny: dosvid, problem. Kyiv: Univ. Im. B. Hrinchenka; 2023: 237-242.
21. Dobrynskyi V, Mudryk Zh, Shcherbynska O. Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostei yunykh dziudoistiv metodom kolovoho trenuvannia: 2016. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/12755/1/Volodymyr%20Dobrynskyi%2C%20Zhanna%20Mudryk%2C%20Oksana%20Shcherbynska.pdf.
22. Sobko IM, Yakovliev VV, Hulych OH. Osoblyvosti rozvytku koordynatsiinoi vytryvalosti yunykh futbolistiv na osnovi zastosuvannia metodu kolovoho trenuvannia. Tekhnolohii zberezhennia zdorov'ia, reabilitatsiia i fizychna terapiia. Zbirnyk statei XIII

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

23. Дорошенко Е, Гончаренко В, Нізельський А. Застосування методу колового тренування у спеціальній фізичній підготовці кваліфікованих футболістів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування; 2024: 4:84-94. URL: https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-7.
24. Ramos-Campo DJ, Caravaca LA, Martínez-Rodríguez A, Rubio-Arias JÁ. Effects of Resistance Circuit-Based Training on Body Composition, Strength and Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Biology;* 2021:1*0*(5):377. hhttps://doi.org/10.3390/biology10050377.
25. Bachero-Mena B, Pareja-Blanco F, Gonzalez-Badillo JJ. Effects of Resistance Training on Physical Performance in High-Level 800-Meter Athletes: A Comparison Between High-Speed Resistance Training and Circuit Training. J. Strength Cond. Res.; 2019.
26. Саєнко ВВ, Петренко ГВ. Особливості застосування колового методу тренування у спортивній підготовці тенісистів на початковому етапі навчання. XIV Міжнародної студентської конференції «Спорт та сучасне суспільство» [Інтернет]; 2021 травень; Київ. Київ; 2021.
27. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності [В.І. Шандригось та ін.]. Київ; 2019.
28. Ставрінов МГ, Волошин ВМ. Греко-римська боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: РНУК Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України; 2011.
29. Кравченко ОД. Методика розвитку спеціальної витривалості спортсменів-юнаків в процесі занять вільною боротьбою. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19479/1/43.pdf.
30. Адаменко ОО, Косенчук ВО. Силова підготовка спортсменів із греко-римської боротьби на етапі попередньої базової підготовки. Olympicus: науковий журнал; 2025: 3: 10-14. https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.2.
31. Орлов АА, Парій СБ, Хімченко СВ. Особливості розвитку силових якостей юних борців у контексті використання зовнішнього навантаження. Olympicus: науковий журнал; 2025: 2: 93-98. https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.13.
32. Платонов ВМ, Булатова ММ. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література; 2018.
33. Ковтун Л, Дорофєєва Т. Вплив методу колового тренування на рівень розвитку сили та прудкості учнів 7 класів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення; 2023:71–80. https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/305763/297308.

Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii, 26-27 lystopada 2020 r. Kharkiv: Torun; 2019:204–209.
23. Doroshenko E, Honcharenko V, Nizelskyi A. Zastosuvannia metodu kolovoho trenuvannia u spetsialnii fizychnii pidhotovtsi kvalifikovanykh futbolistiv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia; 2024: 4:84-94. URL: https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-7.
24. Ramos-Campo DJ, Caravaca LA, Martínez-Rodríguez A, Rubio-Arias JÁ. Effects of Resistance Circuit-Based Training on Body Composition, Strength and Cardiorespiratory Fitness: A Systematic Review and Meta-Analysis. Biology; 2021:10(5):377. https://doi.org/10.3390/biology10050377.
25. Bachero-Mena B, Pareja-Blanco F, Gonzalez-Badillo JJ. Effects of Resistance Training on Physical Performance in High-Level 800-Meter Athletes: A Comparison Between High-Speed Resistance Training and Circuit Training. J. Strength Cond. Res.; 2019.
26. Saienko VV, Petrenko HV. Osoblyvosti zastosuvannia kolovoho metodu trenuvannia u sportyvnii pidhotovtsi tenisystiv na pochatkovomu etapi navchannia. KhIV Mizhnarodnoi studentskoi konferentsii «Sport ta suchasne suspilstvo» [Internet]; 2021 traven; Kyiv. Kyiv; 2021.
27. Vilna borotba. Navchalna prohrama dlia dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-iunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti [V.I. Shandryhos ta in.]. Kyiv; 2019.
28. Stavrinov MH, Voloshyn VM. Hreko-rymska borotba. Navchalna prohrama dlia dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkil, spetsializovanykh dytiacho-iunatskykh shkil olimpiiskoho rezervu, shkil vyshchoi sportyvnoi maisternosti ta spetsializovanykh navchalnykh zakladiv sportyvnoho profiliu. Kyiv: RNUK Ministerstva u spravakh sim'i, molodi ta sportu Ukrainy; 2011.
29. Kravchenko OD. Metodyka rozvytku spetsialnoi vytryvalosti sportsmeniv-iunakiv v protsesi zaniat vilnoiu borotboiu. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/19479/1/43.pdf.
30. Adamenko OO, Kosenchuk VO. Sylova pidhotovka sportsmeniv iz hreko-rymskoi borotby na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky. Olympicus: naukovyi zhurnal; 2025: 3: 10-14. https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-3.2.
31. Orlov AA, Parii SB, Khimchenko SV. Osoblyvosti rozvytku sylovykh yakostei yunykh bortsiv u konteksti vykorystannia zovnishnoho navantazhennia. Olympicus: naukovyi zhurnal; 2025: 2: 93-98. https://doi.org/10.24195/olympicus/2025-2.13.
32. Platonov VM, Bulatova MM. Fizychna pidhotovka sportsmena. Kyiv: Olimpiiska literatura; 2018.
33. Kovtun L, Dorofieieva T. Vplyv metodu kolovoho trenuvannia na riven rozvytku syly ta prudkosti uchniv 7 klasiv. Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia riznykh verstv naselennia; 2023:71–

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026

34. Долбишева Н, Васецький Д, Петрушкін Д. Метод колового тренування в системі підготовки спортсменів, які займаються боротьбою. Збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Проблеми та перспективні напрями розвитку сучасного спорту: актуальні питання теорії та практики» (4 квітня 2025) ХДАФК; 2025: 20-23.
35. Шемчак ІА. Використання колового тренування в процесі підготовки спортсменів. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23 березня 2018 р.
36. Васецький Д., Долбишева Н. Рівень фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі констатувального експерименту. Доповідь на Міжнародна науково-практична конференція «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії (30-31.10.2025) м. Дніпро; 2025.
37. Долбишева Н.Г., Васецький Д.В. Особливості планування методу колового тренування в навчально-тренувальному процесі підготовки борців. Спортивний вісник Придніпров'я; 2024: 3: 122-132. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-122.
38. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Наказ Міністерства молоді і спорту України №67 від 17.01.2015 (зі змінами 2025). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15/ed20201002/pararzi_1#n108.
39. Wilmore JH, Parr RB, Girandola RN, Ward P, Vodak PA, Barstow TJ, Pipes TV, Romero GT, Leslie P. Physiological alterations consequent to circuit weight training. Med. Sci. Sports; 1978: 10: 79-84.
40. Gettman LR, Pollock ML.Circuit Weight Training: A Critical Review of Its Physiological Benefits. Phys. Sportsmed; 1981: 9: 44-60.
41. Platonov VN. System of training athletes in Olym pic sports. General theory and its practical applica tions. Kyiv: Olympic Literature; 2015.

80. https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/305763/297308.
34. Dolbysheva N, Vasetskyi D, Petrushkin D. Metod kolovoho trenuvannia v systemi pidhotovky sportsmeniv, yaki zaimaiutsia borotboiu. Zbirnyk tez Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Problemy ta perspektyvni napriamy rozvytku suchasnoho sportu: aktualni pytannia teorii ta praktyky» (4 kvitnia 2025) KhDAFK; 2025: 20-23.
35. Shemchak IA. Vykorystannia kolovoho trenuvannia v protsesi pidhotovky sportsmeniv. Materialy XLVII naukovo-tekhnichnoi konferentsii pidrozdiliv VNTU, Vinnytsia, 14-23 bereznia 2018 r.
36. Vasetskyi D., Dolbysheva N. Riven fizychnoi pidhotovlenosti bortsiv hreko-rymskoho styliu na etapi konstatuvalnoho eksperymentu. Dopovid na Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia «Osnovni napriamky rozvytku fizychnoi kultury, sportu, fizychnoi terapii ta erhoterapii (30-31.10.2025) m. Dnipro; 2025.
37. Dolbysheva N.H., Vasetskyi D.V. Osoblyvosti planuvannia metodu kolovoho trenuvannia v navchalno-trenuvalnomu protsesi pidhotovky bortsiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia; 2024: 3: 122-132. https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-122.
38. Pro orhanizatsiiu navchalno-trenuvalnoi roboty dytiacho-iunatskykh sportyvnykh shkil. Nakaz Ministerstva molodi i sportu Ukrainy №67 vid 17.01.2015 (zi zminamy 2025). URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15/ed20201002/pararzi_1#n108.
39. Wilmore JH, Parr RB, Girandola RN, Ward P, Vodak PA, Barstow TJ, Pipes TV, Romero GT, Leslie P. Physiological alterations consequent to circuit weight training. Med. Sci. Sports; 1978: 10: 79–84.
40. Gettman LR, Pollock ML.Circuit Weight Training: A Critical Review of Its Physiological Benefits. Phys. Sportsmed; 1981: 9: 44–60.
41. Platonov VN. System of training athletes in Olym pic sports. General theory and its practical applica tions. Kyiv: Olympic Literature; 2015.

Отримано/Received: 24.12.2025
Прорецензовано/Reviewed: 110.02.2026
Прийнято/Accepted: 19.02.2026
Опубліковано/Published – 30.03.2026

Як цитувати статтю / How to Cite:

Васецький Д, Долбишева Н. Науково-теоретичне обґрунтування вдосконалення структури та змісту фізичної підготовки борців на етапі попередньої базової підготовки. Спортивний вісник Придніпров'я. 2026 Бер 30;(2):135-147. https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-13

Vasetskyi D, Dolbysheva N. Scientific and theoretical substitution of improving the structure and content of physical training of wrestlers at the stage of preliminary basic training. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2026 Mar 30;(2):135-147. https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-13

© Васецький Д., Долбишева Н., 2026