

- reserve, schools of higher sports skills and specialized educational institutions of the sports profile / V. I. Bobrovnyk, S. P. Sovenko, A. V. Kolot. – Kyiv: Logos, 2019. 192 p.
8. Platonov V. M. (2021). Modern system of sports training: textbook. – Kyiv: First Printing House, 672 p.
9. Anderson G. (2008). Foundations of professional personal training. Champaign: Human Kinetics, 310 p.
10. Meier H. (2006). Neue Aspekte der Gelenkstabilisation – das Sling-Training. Leistungssport, p. 19–27.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).08  
УДК: 796.8-615.8

**Ванюк Д. В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я  
Запорізького державного медико-фармацевтичного університету, м. Запоріжжя  
**Алфьоров О. А.,**  
заслужений тренер України,  
професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін  
Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки. м. Дніпро  
**Нестеров О. С.,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту  
Таврійського державного агротехнологічного університету імені Дмитра Моторного, м. Запоріжжя  
**Прядка М. О.,**  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Дніпровського державного аграрно-економічного університету, м. Дніпро  
**Волошина І. П.,**  
викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін  
Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки. м. Дніпро  
**Коряка Є. О.,**  
викладач кафедри соціально-гуманітарних дисциплін  
Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки. м. Дніпро

#### АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ ЕРГОТЕРАПІЇ САМБІСТІВ-ВЕТЕРАНІВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ ТРАВМ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що актуальним питанням внесення змін у існуючі програми ерготерапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в однокласниках на етапі відновлення після травм опорно-рухового апарату із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування та сучасних фітнес-технологій – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є коригування та апробація експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів.

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи підкореговано та апробовано експериментальну програму ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Розроблена та апробована нами експериментальна програма забезпечила збалансоване та поетапне відновлення самбістів-ветеранів після лікування травм, хвороб (хронічних станів) колінного суглобу, що сприяло підвищенню показників їхньої участі у змаганнях різних рангів.

**Ключові слова:** багаторічна підготовка, боротьба самбо, відновлення, ерготерапія, етапи, засоби відновлення, кінезіологічне тейпування, технічна підготовленість, реабілітація, спеціальна фізична підготовка, фізична терапія, фізичні якості, фітнес-технології.

**Vaniuk Daria, Alforov Oleksandr, Nesterov Oleksii, Praydka Mykola, Voloshyna Iryna, Koriaka Yevhen. Approbation of the Program of Occupational Therapy of Athletes who specialize in Sambo wrestling category "Masters" (veterans) after treatment of knee joint injuries.** According to the results of the analysis of the scientific-methodical and special literature, it was established, that the topical issue of making changes to the existing occupational therapy programs of veteran athletes who specialize in martial arts at the stage of recovery after injuries of the musculoskeletal system with an emphasis on the use of kinesiological taping and modern fitness technologies is devoted to an insufficient number of scientific works. This emphasizes the relevance and practical component of the chosen direction of scientific research.

The main goal of the study is to adjust and test the experimental program of occupational therapy of veteran athletes ("Masters") who specialize in sambo wrestling after treatment of knee joint injuries.

As a result of the empirical study, the members of the research group adjusted and tested the experimental program of occupational therapy of veteran sportsmen ("Masters") who specialize in sambo wrestling after treatment of knee joint injuries. The experimental program developed and tested by us ensured a balanced and phased recovery of representatives of the studied category after treatment of injuries, diseases of the knee joint, which contributed to an increase in the indicators of their participation in competitions of various ranks.

Prospects for further research in the chosen field of scientific research include the development of an experimental program to

improve the theoretical knowledge of trainers who specialize in wrestling sports to the use of modern fitness technologies in professional activities.

**Keywords:** multi-year training, Sambo wrestling, recovery, Occupational Therapy, stages, means of Recovery, Kinesiological taping, Technical Readiness, rehabilitation, Special Physical Training, Physical Therapy, Physical qualities, Fitness Technologies

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** На сьогодні в Україні спостерігається зацікавленість представників старших вікових груп, які в минулому активно займалися одноборствами до систематичних занять обраним видом спорту, зокрема – боротьбою самбо.

Необхідно виділити, що за своїми сутнісними характеристиками боротьба самбо є живою матерією, яка увібрала в себе найкращі, а також ефективні техніки бойових мистецтв, що забезпечує формування готовності індивіда до впливу несприятливих факторів оточуючого середовища. Крім цього, боротьба самбо забезпечує гармонійний, а також усесторонній розвиток особистості. Змагання за участю спортсменів старших вікових груп (ветеранів) які спеціалізуються в боротьбі самбо – є достатньо цікавими та видовищними.

Враховуючи реалії сьогодення, боротьба самбо забезпечує формування надійного резерву захисників та захисниць України. Необхідно підкреслити, що в процесі змагальної діяльності самбістів та самбісток (представників інших видів спортивної боротьби та повноконтактних одноборств) старших вікових груп, а також вагових категорій можливим є отримання ними травм, що у майбутньому при невірній організації системи ерготерапії може спричинити запальні процеси у місцях ушкоджень. Це у свою чергу знижує результативність змагальної діяльності представників досліджуваної категорії. Враховуючи вище викладене, на сьогодні актуальним є пошук сучасних засобів ерготерапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби, а також інших повноконтактних одноборствах.

Дослідження виконано у розрізі наукової теми «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті» (державний реєстраційний номер: 0121U109266).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** (1 етап, листопад-грудень 2022 р.) у обраному напрямі наукової розвідки дозволив визначити низку наукових праць: К. Ананченка, О. Хацаюка [2], В. Перебийніса, С. Пакуліна, Г. Маханькова [3], В. Перебийніса [7], А. Алексєєва, К. Ананченка, В. Голохи [1], Б. Кіндзера, О. Пришви, А. Івченко, С. Кулібаби, О. Кусовської [10], О. Хацаюка, Л. Височан, Е. Сивохопа, Н. Семаль, Д. Драгунова [11] та інших учених і практиків (Н. Бойченко, А. Красілова, Б. Максимчука, П. Рибалки, Д. Стеценка) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок старших вікових груп (ветеранів), які спеціалізуються у спортивних видах боротьби.

Цікавими за своїм змістом, сутнісними характеристиками та науковою новизною: є напрацювання учених: В. Перебийніса [6], О. Гончарова, Л. Рубан [4], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [5], В. Сазонова [8], О. Солодкої, В. Осіпова, Л. Томіча, В. Гнатюка, О. Кусовської, Д. Кулакова [9], О. Хацаюка, Л. Ілюхи, А. Панчука, І. Панчука, В. Мазура, Т. Дерябкіної, Р. Анацького [12] та інших фахівців (О. Кривопишиної, І. Малишко, В. Павленка, О. Пешкової, Л. Рубан, А. Сак) – у яких розкрито особливості організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в одноборствах.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної та довідкової літератури (моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів) встановлено, що актуальним питанням внесення змін у існуючі програми, системи (методики) тощо ерготерапії та фізичної терапії спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в одноборствах на етапі відновлення після травм опорно-рухового апарату із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування та сучасних фітнес-технологій – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є коригування та апробація експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- 1) провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок старших вікових груп (ветеранів), які спеціалізуються у спортивних видах боротьби;
- 2) здійснити аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі організації заходів фізичної терапії (ерготерапії) спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в одноборствах.

**Методи дослідження** (на емпіричному рівні): абстракції, вимірювання, експеримент, експертних оцінок, опитування, порівняння, спостереження, тестування. Крім цього використано досвід організації системи ерготерапії спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для якісного відпрацювання завдань та досягнення головної мети дослідження було створено 2 науково-дослідні групи (НДГ) у складі:

НДГ 1 «теоретико-методичного та наукового супроводу»: О. Хацаюк, Р. Сіренко, Л. Русин, Д. Ванюк, Н. Беседа. В. Кирилюк (основні завдання групи: концептуалізація, методологія, ресурси, фінансування, візуалізація, написання проєкту звіту);

НДГ 2 «практичного впровадження»: О. Солодка, Д. Ванюк, О. Алфьоров, О. Нестеров, М. Прядка, І. Волошина, Є. Коряка (основні завдання групи: формальний аналіз, дослідження, перевірка та редагування звіту).

В подальшому (2 етап, січень-лютий 2023 р.) членами НДГ 1 було розроблено експериментальну програму ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів [13]. В процесі попереднього тестування ефективності та функціональності зазначеної вище експериментальної програми виникла потреба у її модернізації. Відповідно до результатів «рецензування» та обговорення змісту навчально-тренувальних занять ерготерапевтичної спрямованості (із відповідним навчально-методичним забезпеченням) членами НДГ 2 було підкореговано методологію, а також внесені зміни у експериментальну програму ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів (табл. 1).

У подальшому (2 блок, 2 етапу) членами НДГ 2 розроблено структурно-логічну схему системи ерготерапії представників досліджуваної категорії (див. рис. 1).

Експериментальна програма ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів

Зміст навчально-тренувального заняття	Організаційно-методичні вказівки
<b>I. Адаптивний етап</b>	
<p><b>Заняття 1.2. Вивчення та удосконалення технік кінезіологічного тейпування. Відновлення витри-валості.</b></p> <p>1. Вивчення та удосконалення основних технік кінезіологічного тейпування, які використовуються на етапі фізичної терапії спортсменів після лікування травм (хвороб, хронічних станів) колінних суглобів.</p> <p>2. Тренування з рукав-канатом. Розтягнення (стречинг).</p> <p>3. Суміжний тренінг (плавання).</p>	<p>Вивчення сучасних технік кінезіологічного тейпування після лікування травм (хронічних станів): хондромалії надко-лінника (при слабкості м'язів), складки колінного суглобу, синдрому «Огсуда-Шляттера» і «Ларсена-Йохансона». Практичне нанесення адгезивної кінезіологічної смужки. Розвиток сили, силової витривалості із використанням рукав-канату. Стречинг (розтягнення) 7-8 хв. Плавання вільним стилем (45-50 хв).</p>
<p><b>Заняття 1.4. Удосконалення техніки кінезіологічного тейпування. Функціональна підготовка</b></p> <p>1. Вивчення та удосконалення основних технік кінезіологічного тейпування, які використовуються на етапі фізичної терапії спортсменів після лікування травм (хвороб, хронічних станів) колінних суглобів.</p> <p>2. Фізична підготовка.</p> <p>3. Суміжний тренінг (тренування на кардіотренажері). Розвиток фізичних якостей.</p>	<p>Вивчення базових положень кінезіологічного тейпування після лікування травм (хронічних станів): ушкодженнях передньої хрестоподібної зв'язки, ушкодженнях медіальної колатеральної зв'язки, перерозгинання в колінному суглобі. Розвиток основних фізичних якостей на тренажерах. Кардіотренування із використанням гребного тренажера Concept 2 (20-25 хв). Тренування на багатофункціональних тренажерах (25-30 хв).</p>
<p><b>Заняття 1.6. Ознайомлення із сучасними фітнес-технологіями. Комплексне силове тренування.</b></p> <p>1. Теоретична підготовка.</p> <p>2. Вивчення базових рухів системи TRX.</p>	<p>Вивчення будови та призначення тренувальних петель TRX (варіанти тренувальних петель TRX). Ознайомлення та практичне відпрацювання базових вправ із використанням тренувальних петель TRX. Наприкінці тренування виконати міофасціальний реліз на масажному циліндрі.</p>
<b>II. Коригувальний етап</b>	
<p><b>Заняття 2.1. Технічна підготовленість.</b></p> <p>1. Удосконалення техніки боротьби в партері (больові прийоми на руки, ноги, утримання).</p> <p>2. Виконання функціональних комплексів із використанням тренувальних петель TRX.</p> <p>3. Відпрацювання кидкової техніки із використанням борцівського манекену.</p> <p>4. Ходьба, біг до 2000 м.</p>	<p>Спеціальна (підготовча частина (борцівська розминка). Відпрацювання найпростіших прийомів боротьби в положенні лежачи (партері). Відновлення та удосконалення техніки виконання больових прийомів на руки та ноги. Удосконалення техніки утримання супротивника у різних</p>
<i>продовження таблиці 1</i>	
	<p>положеннях. Функціональний тренінг із використанням тренувальних петель TRX (виконання базових комплексів TRX). Відпрацювання технічних дій (кидків) із використанням борцівського манекену. Кардіотренування на біговій доріжці. В заключній частині (заминка) виконати міофасціальний реліз на масажному циліндрі.</p>
<p><b>Примітка:1) експериментальна програма реалізується упродовж календарного місяця; 2) окремі навчально-тренувальні заняття можуть повторюватися; формула тренувань: 2-3 дні тренування, 1 день відпочинку.</b></p>	

I. Адаптивний етап



Рис. 1. Структурно-логічна схема ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (3 етап, лютий-червень 2023 р.) членами НДГ 2 встановлено, що на сьогодні у сучасній педагогічній науці єдиного трактування поняття «педагогічний експеримент» – немає. Враховуючи вище викладене, під «педагогічним експериментом» необхідно розуміти відповідний метод наукового дослідження у напрямі олімпійського та професійного спорту, спостереження (моніторинг) досліджуваного педагогічного явища у спеціально-змодельованих та контрольованих ученим (дослідником) умовах, який передбачає визначення (встановлення) залежності між відповідним впливом, або умовою тренування (навчання, виховання тощо) та кінцевим результатом дослідження. Для цього першочергового необхідно відобразити, що у разі застосування його до тих самих об'єктів (у нашому випадку груп спортсменів старших вікових груп «Майстрів», які спеціалізуються в боротьбі самбо) він дає інші результати, ніж використання традиційних педагогічних впливів. З цією метою відокремлюється експериментальна група (Ег), яка в обов'язковому порядку порівнюється із контрольною групою (Кг). Необхідно виділити, що різницю ефектів (педагогічних впливів) буде об'єктовано, якщо Кг та Ег на початковому етапі – збігаються за своїми характеристиками, а наприкінці реалізації відповідних педагогічних впливів – є різними (із відповідними якісними показниками).

Таким чином, необхідно здійснити два порівняння і продемонструвати, що за першого порівняння (до початку педагогічного експерименту) характеристики представників Кг та Ег – збігаються, а за другого (після завершення педагогічного експерименту) – очевидним є наявність відмінностей. Беручи до уваги той факт, що об'єктом педагогічного експерименту є група самбістів-ветеранів («Майстрів»), а кожна людина індивідуальна, то вести мову про збіги (розбіжності) характеристик представників Кг та Ег можливо лише у формальному та статистичному ракурсі. У подальшому, для того, щоб з'ясувати про існування збігів, чи розбіжностей – учені використовують різноманітні статистичні методи, які дозволяють із урахуванням даних отриманих в ході педагогічного експерименту прийняти виважене та об'єктивне рішення про наявність збігів, або розбіжностей.

Відповідно до результатів аналізу спеціальної та довідкової літератури [2, 5, 7, 8, 11] членами НДГ 2 було розроблено програму педагогічного експерименту. Мета педагогічного експерименту – визначити ефективність експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів.

Незалежні змінні – засоби ерготерапії та функціональні комплекси, які забезпечують відновлення самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Залежна змінна – рівень сформованості готовності самбістів-ветеранів «Майстрів» до змагальної діяльності. Учасники експерименту – спортсмени старших вікових груп «Майстри» (чоловіки), які спеціалізуються у спортивному розділі боротьби самбо.

Необхідно підкреслити, що з огляду на аналіз даних педагогічного експерименту доцільно виділити наступні 3 типи завдань:

- 1) опис даних (компактне, інформативне та уніфіковане відображення результатів вимірювань характеристик об'єктів, які підлягають дослідженню);
- 2) встановлення збігів характеристик Кг та Ег;
- 3) встановлення розбіжностей характеристик двох груп (Кг та Ег).

Важливим є те, що на початку педагогічного експерименту самбісти-ветерани Кг та Ег суттєво не відрізнялися за рівнем сформованості готовності до змагальної діяльності після лікування травм (хронічних станів) колінних суглобів, завдяки чому була забезпечена однорідність складу груп на початку проведення педагогічного експерименту.

Надалі, членами НДГ 2 з дотриманням теоретичних положень проведено дослідно-експериментальну роботу (у 3 етапи):

1 етап – константувальний (спрямований на аналіз теоретико-методичних засад формування готовності спортсменів-ветеранів до змагальної діяльності після лікування травм, хронічних станів, хвороб) колінних суглобів; виявлення можливостей прискореного повернення до активних занять обраним видом спортивної боротьби; вивчення (технік) методик кінезіологічного тейпування; ознайомлення та апробація із сучасними фітнес-технологіями, тренажерним та кардіотренажерним обладнанням; визначення критеріїв, показників та рівнів сформованості готовності самбістів-ветеранів до проходження експериментальної програми ерготерапії із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування та сучасних фітнес-технологій (засобів суміжного тренінгу); відбір та розподіл самбістів-ветеранів до Кг та Ег; діагностика рівня сформованості готовності у представників досліджуваної категорії використовувати засоби кінезіологічного тейпування та сучасні фітнес-технології на етапі фізичної терапії після лікування травм, хвороб (хронічних станів) колінних суглобів шляхом проведення константувального зрізу; порівняння статистичних даних представників Кг та Ег);

2 етап – формувальний (реалізовано та об'єктовано змістове наповнення та відпрацьовані організаційно-методичні вказівки (зі змінами внесеними членами НДГ 2) експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів; формування практичних навичок застосування кінезіологічних технік та сучасних фітнес-технологій на етапі відновлення після лікування травм колінних суглобів; залучення до заходів ерготерапії відповідних фахівців та тренерів вищої кваліфікації). Необхідно підкреслити, що представники Кг, які прийняли участь в педагогічному експерименті, заходи ерготерапії здійснювали самостійно, під керівництвом особистих тренерів та наглядом лікарів (використанням власного досвіду відновлення після травм та хвороб).

3 етап – контрольний (передбачав порівняння рівнів сформованості готовності до змагальної діяльності самбістів-ветеранів Кг та Ег після проходження запропонованої нами експериментальної програми ерготерапії. У динаміці зазначеного вище етапу здійснено узагальнення результатів педагогічного експерименту).

Діагностику рівня сформованості готовності до змагальної діяльності самбістів-ветеранів Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту надано у табл. 2 та рис. 2.

Таблиця 2

Динаміка рівнів сформованості готовності представників Кг та Ег до змагальної діяльності упродовж педагогічного експерименту

Рівні	Кг, n=12 чол.			Ег, n=11 чол.		
	до експ. (чол./%)	напр. експ. (чол./%)	динаміка (чол./%)	до експ. (чол./%)	напр. експ. (чол./%)	динаміка (чол./%)
найвищий	0/0	2/17	2/17	0/0	4/36	4/36
високий	0/0	3/25	3/25	0/0	5/45	5/45
середній	3/25	6/50	3/25	2/18	2/19	0/-1
низький	9/75	1/8	-8/-67	9/82	0/0	-9/-82

Розподіл учасників педагогічного експерименту здійснено наступним чином: Кг, n=12 чол. (з-них: 2 чол. Дніпропетровська обл., 1 чол. Закарпатська обл., 2 чол. Запорізька обл., 3 чол. Київська обл., 2 чол. Львівська обл., 2 чол. Харківська обл.); Ег, n=11 чол. (з-них: 3 чол. Дніпропетровська обл., 1 чол. Закарпатська обл., 2 чол. Запорізька обл., 2 чол. Київська обл., 1 чол. Львівська обл., 2 чол. Харківська обл.).

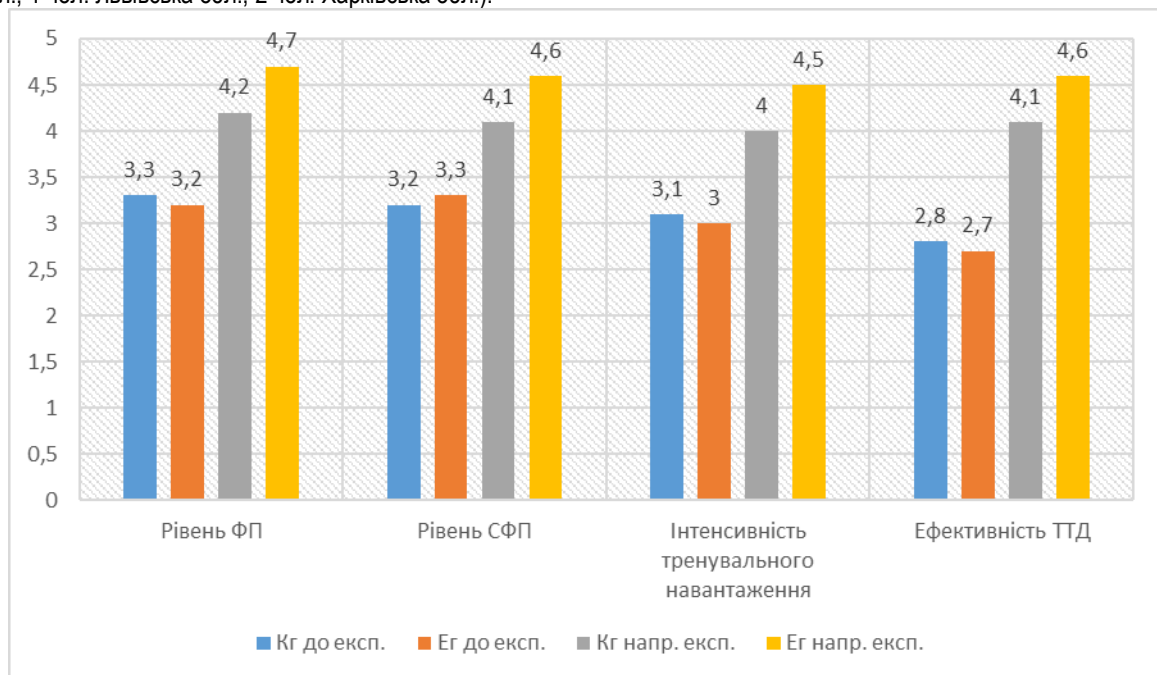


Рис. 2. Показники техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів Кг (n=12 чол.) та Ег (n=11 чол.) упродовж педагогічного експерименту

Примітка (див. рис. 2):

1) критерії визначення готовності представників Кг та Ег до змагальної діяльності передбачали здійснення оцінювання їхніх основних показників техніко-тактичної підготовленості упродовж педагогічного експерименту, де 5 – максимальний бал, а 1 – мінімальний (використовувався метод експертного оцінювання);

2) скорочення: ТТД – техніко-тактичні дії; ФП – фізична підготовленість; СФП – спеціальна фізична підготовленість).

Аналіз отриманих емпіричних даних засвідчив позитивну динаміку сформованості готовності представників Ег до змагальної діяльності завдяки акцентованому використанню експериментальної програми ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Встановлено, що в ході педагогічного експерименту значно зменшилася кількість самбістів-ветеранів Ег із низьким рівнем сформованості на 82 %, водночас збільшилася кількість самбістів-ветеранів, які мають високий рівень сформованості готовності до змагальної діяльності на 45 % та найвищого на 36 % відповідно. Необхідно підкреслити, що у представників Кг зазначені вище зміни виражені несуттєво (див. табл. 2, рис. 2).

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи підкореговано та апробовано експериментальну програму ерготерапії самбістів-ветеранів після лікування травм колінних суглобів. Розроблена та апробована нами експериментальна програма забезпечила збалансоване та поетапне відновлення самбістів-ветеранів після лікування травм, хвороб (хронічних станів) колінного суглобу, що сприяло підвищенню показників їхньої участі у змаганнях різних рангів.

Експериментальна програма реалізована нами упродовж наступних етапів: адаптивного, коригувального та константувально-перехідного (із відповідним комплексом навчально-методичного забезпечення). При порівнянні показників до та після використання запропонованої нами експериментальної програми ерготерапії встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах (Ег та Кг) зросли відносно вихідних та проміжних показників, і ці відмінності є переважно достовірними (Ег,  $P \leq 0,05$ ).

Результати дослідження впроваджені у систему ерготерапії спортсменів-ветеранів, членів збірних команд: Дніпропетровської, Закарпатської, Запорізької, Київської, Львівської та Харківської областей з боротьби самбо, дзюдо та вільної боротьби.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення експериментальної програми удосконалення теоретичних знань тренерів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби до застосування сучасних фітнес-технологій у професійній діяльності.

#### Література

1. Алексєєв А.Ф., Ананченко К.В., Голоха В.Л. Мотивація та психоемоційний стан в змагальній діяльності дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2021. – Вип. 3 (21). С. 4-12.
2. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – Вип. 14. С. 4-18.
3. Ананченко К.В., Перебийніс В.Б., Пакулін С.Л., Маханьков Г.І. Педагогічні аспекти удосконалення та індивідуалізація техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2018. – Вип. 8 (102). С. 6-14.
4. Гончаров О., Рубан Л. Фізична реабілітація борців-ветеранів спорту при остеохондрозі попереково-крижового відділу хребта. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Івано-Франківськ, 2017. – Вип. 25 (26). С. 72-77.
5. Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Євтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконтактних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (1). С. 63-88.
6. Перебийніс В.Б. Профілактика травматизму дзюдоїстів-ветеранів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. *Теорія та методика фізичного виховання*. Харків, 2013. – Вип. 3. С. 48-52.
7. Перебийніс В.Б. Індивідуалізація тренувальних програм в річному макроциклі дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень : автореф. дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Харків, 2019. 27 с.
8. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців : дис. ... канд. з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2017. 201 с.
9. Солодка О.В., Осіпов В.М., Томіч Л.М., Гнатюк В.В., Кусовська О.С., Кулаков Д.В. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми фізичної терапії самбістів-ветеранів після лікування гіпертензивного кризу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 1 (145). С. 99-105.
10. Хацаюк О., Кіндзер Б., Пришва О., Івченко А., Кулібаба С., Кусовська О. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості єдиноборців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.
11. Хацаюк О., Височан Л., Сивохоп Е., Семаль Н., Драгунов Д. Сутнісні характеристики формування готовності самбістів-ветеранів до змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 5 (150). С. 7-12.
12. Хацаюк О.В., Ілюха Л.М., Панчук А.П., Панчук, І.В., Мазур, В.Й., Дерябкіна, Т.В., Анацький Р.В. Методика ерготерапії тренерів з єдиноборств після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 7 (152). С. 119-128.
13. Хацаюк О.В., Делямба М.М. Перспективи організації системи ерготерапії єдиноборців-ветеранів. *Modern tools and methods of scientific investigations (collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference)*. Antwerp, Kingdom of Belgium, 2023. – Вип. 1. С. 173-176.

#### References

1. Alekseev A.F., Ananchenko K.V., Holokha V.L. Motivation and psycho-emotional state in the competitive activity of veteran judokas. *Martial Arts*. Kharkiv, 2021. – Issue 3 (21). P. 4-12.
2. Ananchenko K.V., Khatsaiuk O.V. Peculiarities of the training process and technical and tactical preparedness of veteran judokas. *Martial Arts*. Kharkiv, 2018. – Issue 14. P. 4-18.
3. Ananchenko K.V., Perebijnis V.B., Pakulin S.L., Makhankov G.I. Pedagogical aspects of improvement and individualization of technical and tactical training of veteran judokas. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2018. – Issue 8 (102). P. 6-14.
4. Goncharov O., Ruban L. Physical rehabilitation of veteran wrestlers with osteochondrosis of the lumbosacral spine. *Bulletin of the Carpathian University. Physical Education*. Ivano-Frankivsk, 2017. – Issue 25 (26). P. 72-77.
5. Kindzer B.M., Krasilov A.D., Khomenko O.S., Tytovych A.O., Yevtushenko E.G. Formation of energy competence in veterans of full-contact martial arts. *Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*. Zaporizhzhia, 2020. – Issue 73 (1). P. 63-88.
6. Perebijnis V.B. Prevention of injuries of veteran judokas at the stage of exit from the sport of higher achievements. *Theory and methodology of physical education*. Kharkiv, 2013. – Issue 3. P. 48-52.
7. Perebijnis V.B. Individualization of training programs in the annual macrocycle of judokas at the stage of exit from the sport of higher achievements: Autoref. Thesis ... Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.01. Kharkiv, 2019. 27 p.

8. Sazonov V.V. Correction of recovery processes in the body of qualified wrestlers: Thesis ... Candidate of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.01. Kyiv, 2017. 201 p.
9. Solodka O.V., Osipov V.M., Tomich L.M., Hnatyuk V.V., Kusovska O.S., Kulakov D.V. The results of the research-experimental verification of the physical Therapy Program of veteran athletes who specialize in Sambo wrestling after treatment of a hypertensive crisis. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 1 (145). P. 99-105.
10. Khatsaiuk O., Kindzer B., Pryshva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. The program for improving the technical and tactical preparedness of fellow veteran wrestlers (on the example of sambo wrestlers). Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). P. 121-127.
11. Khatsaiuk O., Vysochan L., Sivohop E., Semal N., Dragunov D. Essential characteristics of formation of readiness of veteran sambo wrestlers for competitive activities. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 5 (150). P. 7-12.
12. Khatsaiuk O.V., Ilyukha L.M., Panchuk A.P., Panchuk I.V., Mazur V.Y., Deryabkina T.V., Anatskyi R.V. Methodology of occupational Therapy of martial arts coaches after treatment of coronavirus disease. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2022. – Issue 7 (152). P. 119-128.
13. Khatsaiuk O.V., Deliamba M.M. Prospects for the organization of the occupational therapy system of martial arts veterans. Modern tools and methods of scientific investigations (collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the I International Scientific and Theoretical Conference). Antwerp, Kingdom of Belgium, 2023. – Issue 1. P. 173-176.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).09

**Грибовська І. Б.**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор*  
**Львівський державний університет фізичної культури імені Ів. Боберського**  
**Задорожна О.Р.**  
*доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
**Львівський державний університет фізичної культури імені Ів. Боберського**  
**Грибовський Р. В.**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
**Львівський державний університет фізичної культури імені Ів. Боберського**  
**Собко І. М.**  
*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент*  
**Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди**

#### ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЬБІ КУЛЬОВІЙ

У статті визначено передумови для здійснення відповідних корекцій у підготовці стрільців на підставі введених змін до правил спортивних змагань – у стрільбі кульовій. Також наведено хронологію появи змін, описано головні доповнення, які призводять до необхідності застосування сучасних підходів, методів та засобів у підготовці стрільців з пневматичної гвинтівки.

Встановлено, що зміна правил змагань сприяє підвищенню видовищності змагань, зростанню конкурентної боротьби між спортсменами, зростанні вимог до підготовки стрільців, зокрема вмінні по новому тактично мислити. Виявлено, що за період еволюції правил змагань був змінений формат проведення фіналу, відбувся перехід на олімпійську систему вибування, збільшено кількість пострілів у фіналі, зменшився час на виконання кожного пострілу або серії тощо. З'ясована потреба в удосконаленні різних сторін підготовки стрільців, що зумовлено постійними змінами у правилах змагань. Зокрема оновлення методики підготовки спортсменів, яка передбачає збільшення об'єму теоретичних та практичних знань і вмінь. Низка науковців присвячували свої праці висвітленню правил змагань, проте аналіз змін, їх вплив на підготовку спортсменів є достатнім, що актуалізує наше дослідження.

Тому зміна правил спортивних змагань, у напрямку ускладнення умов виконання стрілецьких вправ, потребує здійснення пошуку способів удосконалення сторін підготовки стрільців, зокрема тактичної, технічної тощо.

**Ключові слова:** стрільба кульова, правила змагань, вимоги, підготовка стрільців.

#### **Hrybovska I., Hrybovskyy R., Sobko I., Zadorozhna O. Ways of improving the technical and tactical training of athletes in bullet shooting**

The article defines the prerequisites for the implementation of appropriate corrections in the training of shooters based on the introduced changes to the rules of competitive activity in bullet shooting. The chronology of the appearance of changes is also given, the main additions that lead to the need to use modern approaches, methods and tools in the training of air rifle shooters are described.

It has been established that the change in competition rules contributes to the increase in the spectacle of competitions, the growth of competition between athletes, the growth of requirements for the training of shooters, in particular, the ability to think tactically in a new way. It was revealed that during the evolution of the rules of the competition, the format of the finals was changed, there was a