

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).33
УДК: 796.818 (075)

Солодка О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Кусовська О. С.,
старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Вороний В. О.,
доктор філософії, викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Махінко М. П.,
доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Ставрінов М. Г.,
старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики
Мамотко П. М.,
викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,
м. Дніпро

ВПРОВАДЖЕННЯ РІДКІСНИХ ПРИЙОМІВ В СИСТЕМУ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БОРОТЬБІ САМБО

Підсумовуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури доцільно підкреслити, що актуальним питанням формування технічної майстерності спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби із акцентованим використанням рідкісних техніко-тактичних дій – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку дослідження.

Головною метою дослідження є розроблення та апробація педагогічних умов формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо із акцентованим використанням арсеналу рідкісних прийомів (у річному циклі багаторічної підготовки). Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізаційні, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізаційні математично-статистичні (критерій χ^2).

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано педагогічні умови формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо із акцентованим використанням арсеналу рідкісних прийомів (другий етап річного циклу).

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, емпіричне дослідження, програма, рідкісні прийоми, педагогічне моделювання, педагогічні умови, система, технічний арсенал

Solodka Oksana, Kusovska Olga, Voronyi Vladyslav, Makhinko Mykola, Stavrinov Mykola, Mamotko Petro.
Introduction of rare techniques into the system of long-term training of athletes (men and women) who specialize in sambo wrestling. The development of Sports Science contributes to high competition among wrestlers during their participation in competitions of various ranks, which requires the search for modern Pedagogical Technologies (Models), appropriate Pedagogical Conditions, methods, etc., which ensure their readiness for competitive activities.

According to the Results of the analysis of Scientific-Methodical, special and reference literature by the members of the Scientific Research group, it was established that the actual issue of the formation of Technical Skills of athletes (men and women) who specialize in Martial arts (wrestling) with an emphasis on the use of rare Technical and Tactical actions – an insufficient number of Scientific works are devoted. This emphasizes the relevance, timeliness and practical component of the chosen direction of Scientific Research.

The main goal of the Research is the development and approval of Pedagogical Conditions for the formation of Technical readiness of Sports men and women who specialize in Sambo wrestling with an accented use of an arsenal of rare Techniques (in the annual cycle of multi-year training). Research Methods: axiomatic, idealization, historical and logical, descent from concrete, mathematical and statistical formalization (criterion χ^2).

As a Result of an empirical study, the members of the Scientific Research group developed and tested Pedagogical Conditions for the formation of Technical readiness of Sports men and women who specialize in sambo wrestling with an accented use of an arsenal of rare Techniques (the second stage of the annual cycle).

The Results of the Theoretical Research are implemented in the System of long-term training of higher education graduates who specialize in Sambo wrestling: Donetsk State University of Internal Affairs, Kamianets-Podilskyi National University named after Ivan Ohienko, Kyiv Institute of the National Guard of Ukraine, Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Sumy National Agrarian University and Kharkiv National University of Internal Affairs. Prospects for further Research in the chosen field of Scientific Research include the development of an occupational Therapy Program for Veteran Sambo wrestling athletes after knee joint injuries with an emphasis on the use of kinesiological taping and TRX training loops (modern fitness Technologies).

Keywords: long-term training, Sambo wrestling, Empirical Research, program, rare Techniques, Pedagogical Modeling, Pedagogical Conditions, System, Technical Arsenal

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні спортивні види боротьби користуються великою популярністю серед широких мас населення. Змагання за участю провідних борців та борчинь таких, як: Д. Білодід, Ж. Беленюк, М. Буйок, Ю. Гребеножко, А. Грушина, Я. Давидчук, Г. Зантара, І. Коляденко, В. Михайлов, П. Насібів, І. Никифоров, А. Савицький, Т. Сова, Р. Труш, Я. Фільчаков та інших однокорців – є цікавими та видовищними. У свою чергу, це сприяє популяризації здорового способу життя серед представників різних груп населення та забезпечує формування надійного резерву захисниць та захисників України.

Необхідно підкреслити, що розвиток спортивної науки сприяє високій конкуренції однокорців під час їхньої участі у змаганнях різних рангів, що потребує пошуку сучасних педагогічних технологій (моделей), відповідних педагогічних умов, методик тощо, які забезпечують їхню готовність до змагальної діяльності. Це забезпечить досягнення переваги однокорців різних вікових груп та вагових категорій, зокрема – членів збірних команд України з відповідних видів спортивної боротьби над своїми супротивниками під час участі у змаганнях різних рангів, що сприятиме підвищенню іміджу України на міжнародній світовій арені. Враховуючи вище викладене, прослідковується актуальність та практична складова обраного напрямку наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до **планів науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт**: кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту; кафедри вогневої та спеціальної підготовки факультету СБД Київського інституту Національної гвардії України, а також профільних кафедр закладів вищої освіти відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (державний реєстраційний номер: 0121U109266, тема – «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап). В процесі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури нашу увагу привернули наукові праці учених: В. Волкова [1], Д. Дзензелюка, Ф. Загури, П. Пилипчука, І. Канділова [2], А. Дяченко, Ю. Паламарчук, М. Маєвського, С. Ільченка, Е. Сивохопа, І. Кушнір [3], І. Маріонди, О. Самойленко, Р. Анацького, А. Леоненка, С. Чередніченка, А. Красілова [7], О. Хацаюка, А. Турчинова, Р. Контаровського, В. Волянського, Ю. Москаленко, Д. Нестерчука [15] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (К. Ананченка, І. Ковальова, М. Ляха, О. Моргунова, Б. Максимчука, В. Савінова, М. Хасанова) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо.

Заслужують уваги наукові праці: А. Забори, С. Замрозевич-Шадріної, В. Колеснікова, О. Хацаюка, Р. Павлова [5], Є. Євтушенка, В. Білоброва, М. Делямби, В. Мазура, С. Мердова, В. Сирмаміха [4], О. Хацаюка, О. Солодкої, В. Яковліва, Ю. Миронова, О. Кусовської, С. Мердова, Ю. Белошенка [16], О. Солодкої, В. Білоброва, О. Нестерова, О. Кусовської, А. Корольова, М. Махінька, О. Хацаюка [11] та інших учених і практиків (Ю. Антошківа, Н. Бойченко, С. Кіприча, М. Латишева, В. Склярєнка, Д. Стеценка, А. Титаренка) – у яких розкрито особливості формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (однокорствах).

Достатньо цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є наукові праці учених: О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонока [12], О. Хацаюка, Е. Сивохопа, В. Волянського, О. Нестерова, М. Делямби [14], О. Хацаюка, К. Мелеги, Л. Русин, І. Шапаренко, Н. Партико, Н. Богомол [17], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришви, А. Івченко, С. Кулібаби, О. Кусовської [13], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [6], J. Morales, D. Fukuda, V. Garcia, E. Pierantozzi, C. Curto, J. Martínez-Ferrer, A. Gómez, E. Carballeira, M. Guerra-Balic [8] та інших фахівців однокорств (К. Бутенка, А. Воронцова, М. Латишева, І. Маріонди, А. Молочко, А. Муравського, В. Павленка, А. Чернозуб) – у яких визначаються ефективні педагогічні моделі (технології, методики, організаційно-педагогічні умови тощо), які забезпечують підготовку однокорців (чоловіків та жінок) до змагальної діяльності.

Підсумовуючи наукові здобутки перелічених вище учених та практиків доцільно констатувати, що актуальним питанням формування технічної майстерності спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (однокорствах) із акцентованим використанням рідкісних техніко-тактичних дій – присвячено недостатню кількість наукових праць. Це підкреслює актуальність, своєчасність та практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення та апробація педагогічних умов формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо із акцентованим використанням арсеналу рідкісних прийомів (у річному циклі багаторічної підготовки).

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, які спеціалізуються в боротьбі самбо;
- 2) здійснити моніторинг спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналіз науково-методичної та довідкової літератури) у напрямі формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби;
- 3) визначити ефективні педагогічні моделі (технології, методики, організаційно-педагогічні умови тощо), які забезпечують підготовку спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в однокорствах до змагальної діяльності.

Методи дослідження: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізації математично-статистичні (критерій χ^2). Крім цього використано досвід багаторічної підготовки однокорців, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (боротьба самбо, дзюдо, греко-римська та вільна боротьба). Для досягнення мети та відпрацювання завдань емпіричного дослідження було створено науково-дослідну групу у складі: О. Кусовська, В. Вороний, М. Махінько, М. Ставрінов, П. Мамотько. Наукові керівники: О. Солодка, О. Хацаюк.

Виклад основного матеріалу дослідження (2 етап). Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури [3, 5, 9, 13, 14] членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що кожний з циклів підготовки спортсменів та спортсменок включає у себе три основних періоди:

- 1) підготовчий (спрямований на становлення спортивної форми, формування базових рухових прикладних навичок та фізичних якостей, які забезпечують готовність індивіда до змагальної діяльності; удосконалення всебічної підготовленості спортсменів та спортсменок);

2) змагальний (здійснюється оптимізація наявного рівня спортивної форми спортсменів та спортсменок за рахунок інтегральної підготовки);

3) перехідний (спрямований на відновлення психофізичного потенціалу спортсменів та спортсменок після тривалих змагальних і навчально-тренувальних навантажень).

Необхідно виділити, що тривалість та зміст періодів підготовки спортсменів та спортсменок різної спортивної кваліфікації, а також відповідних етапів з яких вони складаються залежать від багатьох взаємообумовлених чинників, які пов'язані: зі специфікою виду спорту та структурою змагальної діяльності, а також показниками всебічної підготовленості атлетів; з відповідним етапом багаторічної підготовки, й іншими важливими складниками (особливостями організації підготовки спортсменів та спортсменок, кліматичними умовами, матеріально – технічним забезпеченням тощо).

Враховуючи вище викладене, беручи до уваги результати ініціативного наукового проєкту «Аналітика-САМБО» [4, 10] (співвиконавці: В. Білобров, Є. Євтушенко, М. Делямба, В. Мазур, С. Мердов, В. Сирмаїїх, А. Забора, В. Колесніков, Т. Шевченко) виконаного у розрізі наукової теми «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті» (державний реєстраційний номер: 0121U109266), членами НДГ розроблені педагогічні умови формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо із акцентованим використанням арсеналу рідкісних прийомів (див. табл. 1, другий етап річного циклу).

Таблиця 1

Педагогічні умови формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо із акцентованим використанням арсеналу рідкісних прийомів

Блоки педагогічного експерименту (цикли підготовки)	Описова (змістова) характеристика
I. Підготовчий блок:	<p>1. Підбір арсеналу рідкісних прийомів та техніко-тактичних дій боротьби самбо (спортивний розділ); створення науково-дослідної групи, підбір тренерів та кандидатів на участь в дослідженнях з числа спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо.</p> <p>2. Інструктаж учасників навчально-тренувального процесу по заходах особистої та колективної безпеки на період педагогічного експерименту.</p> <p>3. Затвердження переліку рідкісних прийомів та техніко-тактичних дій; моніторинг наявного рівня техніко-тактичної підготовленості учасників педагогічного експерименту.</p> <p>Впровадження у навчально-тренувальний процес самбістів та самбісток рідкісних прийомів (техніко-тактичних дій та комбінацій із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей самбістів та самбісток):</p> <p>3.1) кидків за допомогою ніг (передня підніжка із захватом руки ліктьовим згином; передня підніжка зі зворотним захватом ноги зсередини; бокова підніжка; бокова підніжка зі зворотним захватом руки під плече; зачіп ззовні; зачіп ззовні посадкою; зачіп п'ятою зсередини; зачіп стопою з падінням; відхвот; передня підсічка з падінням; передня підсічка із захватом ноги ззовні; задня підсічка в коліно; задня підсічка в коліно однойменної ноги; підсічка зсередини в коліно; підсад стегном зсередини; підсад гомілкою з падінням; підсад однойменним підйомом ззовні; підсад тулуба із захватом обох п'ят);</p> <p>3.2) кидків: із використанням тулуба («млин» із захватом обох рук; «млин» із захватом однойменної руки та ноги; кидок зворотним захватом руки під плече); через груди (кидок через груди; зворотній кидок через груди); із використанням рук (кидок ривком за п'яту;</p> <p style="text-align: right;"><i>продовження таблиці 1</i></p>
	<p>кидок ривком за гомілку; кидок ривком за однойменне стегно ззовні із захватом передпліччя під плече; кидок роздільним захватом обох ніг; кидок зворотнім захватом обох ніг); обертом (кидок обертом в сторону);</p> <p>3.3) переворотів: із захопленням поясу спереду та ззаду; боковий переворот із захватом ноги зсередини; задній переворот;</p> <p>3.4) комбінації з кидків: передня підніжка від підсічки зсередини в коліно; бокова підніжка від бокової підсічки; підсад гомілкою від кидка через голову; підсад стопою від зачепа ззовні посадкою; «ножиці» від бокової підсічки; кидок зворотнім захватом обох ніг від бокової підсічки;</p> <p>3.5) комбінації, які розвиваються під час опору супротивника в процесі першого кидка (зачіп зсередини від кидка захопленням руки на плече; подвійний зачіп від підсаду гомілкою);</p> <p>3.6) захист проти кидків: захист зачепом стопою проти зачепа зсередини; захист зачепом гомілкою проти «млини»; кидок захватом гомілки проти обхвата тулуба ззаду; кидок через груди після захисту переступанням через ногу проти передньої підніжки, або кидка через стегно; кидок обертом проти кидків із захватом ноги (ніг); кидок через голову проти зачепа зсередини);</p> <p>3.7) прийоми боротьби лежачи (роз'єднання рук стисканням; перевертання косим захватом; перевертання кувирком з підсадом тулуба стегном; утримання зі сторони голови без захоплення рук; перегинання ліктя за допомогою передпліччя зверху; перегинання ліктя через передпліччя; перегинання ліктя через передпліччя з положення утримання зі сторони плеча; перегинання ліктя через передпліччя з положення противника на четвереньках; перегинання</p>

	<p>ліктя через руку противника; вузол захватом передпліччя під плече; вузол із захватом своєї ноги; зворотній вузол захопленням руки між ніг; ущемлення Ахіллесового сухожилля лежачи на супротивнику та сковуючи його вільну ногу; перегинання тазостегнового суглобу; перегинання тазостегнового суглобу супротивнику, який лежить на животі; перегинання тазостегнового суглобу ногою сковуючи гомілку).</p> <p>4. Підбір та облаштування місць відпрацювання навчальних питань. Організація медичного забезпечення навчально-тренувального процесу (контрольних заходів); завчасна підготовка та обладнання місць укриття учасників навчально-тренувального процесу у разі небезпеки (повітряної тривоги, тощо); формування теоретичних знань у напрямі розвитку та удосконалення техніко-тактичних дій у стійці та партері у обраному виді одноборства; розроблення спеціальних комплексів технічної та функціональної підготовки.</p> <p>5. Формування психологічної стійкості самбістів та самбісток до дій в умовах значного психофізичного навантаження (екстремальних умовах) під час участі у змаганнях вищих рангів; формування теоретичних знань та практичних навичок складання тактичних схем застосування арсеналу рідкісних прийомів та техніко-тактичних дій (комбінацій, зв'язок) в процесі змагальної діяльності.</p> <p>6. Формування у самбістів та самбісток уміння самоконтролю за психофізичним станом. Проміжний контроль рівня сформованості техніко-тактичної підготовленості учасників педагогічного експерименту.</p>
<p>II. Змагальний блок:</p>	<p>1. Оптимізація наявного рівня спортивної форми спортсменів та спортсменок за рахунок інтегральної підготовки. Моніторинг наявного рівня сформованості техніко-тактичної підготовленості самбістів та самбісток.</p> <p style="text-align: right;"><i>продовження таблиці 1</i></p>
	<p>2. Забезпечення психолого-педагогічного супроводу змагальної діяльності (навчально-тренувального процесу) самбістів та самбісток.</p> <p>3. Підтримання на високому рівні теоретичних знань та практичних навичок складання тактичних схем застосування арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в процесі змагальної діяльності.</p> <p>4. Організація системи відновлення спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) після участі у змаганнях (після виконання навчально-тренувальних завдань наближених до змагальної діяльності).</p> <p>5. Модернізація тактичних схем ведення двоборства із супротивниками відповідно до індивідуально-типологічних особливостей самбістів та самбісток (рівня сформованості технічної майстерності) із використанням арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. Корикування основних технічних та тактичних помилок під час практичного відпрацювання зв'язок та комбінацій із акцентованим використанням арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в процесі змагальної діяльності (контрольного відпрацювання прийомів в навчально-тренувальному процесі).</p> <p>6. Оптимізація методики спеціальної фізичної підготовки, комплексів функціональної підготовленості спортсменів та спортсменок із урахуванням вимог змагального періоду.</p> <p>7. Акцентоване використання у навчально-тренувальному процесі самбістів та самбісток сучасних технічних засобів навчання (тренажерів, відеокomp'ютерних систем біомеханічного аналізу рухів, психологічних методик формування психологічної стійкості до впливу несприятливих факторів змагальної діяльності тощо).</p> <p>8. Утримання місць відпрацювання навчальних питань (місць відновлення після значних психофізичних навантажень) в готовності до їх використання за призначенням. Готовність фахівців медичної служби до організації медичного забезпечення під час участі самбістів та самбісток у змаганнях різних рангів (під час тренувань, контрольних заходів).</p> <p>9. Утримання в справному стані спортивного інвентарю, тренажерів, екіпіровки та місць укриття учасників навчально-тренувального процесу у разі небезпеки (повітряної тривоги, тощо).</p> <p>10. Корикування індивідуальних методик самоконтролю за психофізичним станом самбістів та самбісток.</p> <p>11. Проміжний контроль рівня сформованості техніко-тактичної підготовленості учасників педагогічного експерименту.</p>
<p>III. Перехідний блок:</p>	<p>1. Відновлення психофізичного потенціалу спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо після тривалих змагальних і навчально-тренувальних навантажень. Організація за потреби заходів ерготерапії (фізичної терапії) учасників педагогічного експерименту.</p> <p>2. Удосконалення техніки та тактики застосування спортсменами та спортсменками, які спеціалізуються в боротьбі самбо рідкісного арсеналу техніко-тактичних дій визначених членами науково-дослідної групи.</p> <p>3. Включення у зміст навчально-тренувальних занять спортивних ігор, ігрових завдань. Оптимізація фізичної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів. Використання в процесі відновлення самбістів та самбісток засобів суміжного тренінгу.</p> <p>4. Діагностика рівня сформованості психофізичної готовності представників досліджуваної</p>

	категорії до змагальної діяльності. Підведення підсумків педагогічного експерименту. <i>продовження таблиці 1</i>
	5. Визначення ефективності організаційно-педагогічних умов. Постановка завдань на наступний етап багаторічної підготовки одноборців. Визначення кращих самбістів та самбісток.

Упродовж 3 етапу членами НДГ здійснено апробацію зазначених вище (табл. 1) організаційно-педагогічних умов. Для досягнення головної мети дослідження організовано педагогічний експеримент у якому прийняли участь здобувачі вищої освіти, які займаються боротьбою самбо (спортивний розділ, див. табл. 2). Середній вік досліджуваних 20 ± 8 років. З-них самбістів та самбісток: 2 осіб – майстрів спорту України; 4 осіб – кандидатів у майстри спорту України; 8 осіб – 1 дорослий спортивний розряд; 104 особи – 2 дорослий спортивний розряд.

Із урахуванням наявного рівня технічної підготовленості одноборців (спортивної кваліфікації) учасників дослідження було розподілено на 2 репрезентативні групи: контрольну (Кг, $n=47$ чол.; $n=14$ жін.) та експериментальну (Ег, $n=44$ чол.; $n=13$ жін., табл. 2).

Таблиця 2

Самбісти та самбістки, які прийняли участь в педагогічному експерименті

Назва закладу вищої освіти (вищого військового навчального закладу, закладу вищої освіти зі специфічними умовами навчання)	Кількість одноборців (чоловічої та жіночої статі), які прийняли участь в експерименті				
	Всього	Контрольна група (Кг)		Експериментальна група (Ег)	
		чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
Донецький державний університет внутрішніх справ	10	4	1	4	1
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка	20	8	3	7	2
Київський інститут Національної гвардії України	16	8	-	8	-
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту	28	12	3	11	2
Сумський національний аграрний університет	31	10	6	8	7
Харківський національний університет внутрішніх справ	13	5	1	6	1
Всього:	118	47	14	44	13

До початку педагогічного експерименту представники Кг та Ег за рівнем сформованості техніко-тактичної підготовленості достовірно не відрізнялися ($p \geq 0,05$). З метою досягнення головної мети емпіричного дослідження самбістами та самбістками Кг в навчально-тренувальному процесі (2 етап, річний цикл підготовки) використовувався діючий комплекс навчально-методичного забезпечення. У свою чергу, одноборці Ег в системі багаторічної підготовки використовували запропоновані членами науково-дослідної групи організаційно-педагогічні умови (табл. 1).

Дослідження ефективності сформованості техніко-тактичної підготовленості спортсменів та спортсменок Кг та Ег, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) здійснено шляхом експертного оцінювання, за 10-ти бальною шкалою оцінювання, де «10» – максимальний бал, а «1» – мінімальний. Динаміка рівнів сформованості техніко-тактичної підготовленості самбістів та самбісток Кг та Ег упродовж педагогічного експерименту наведено на рис. 1, табл. 3, 4.

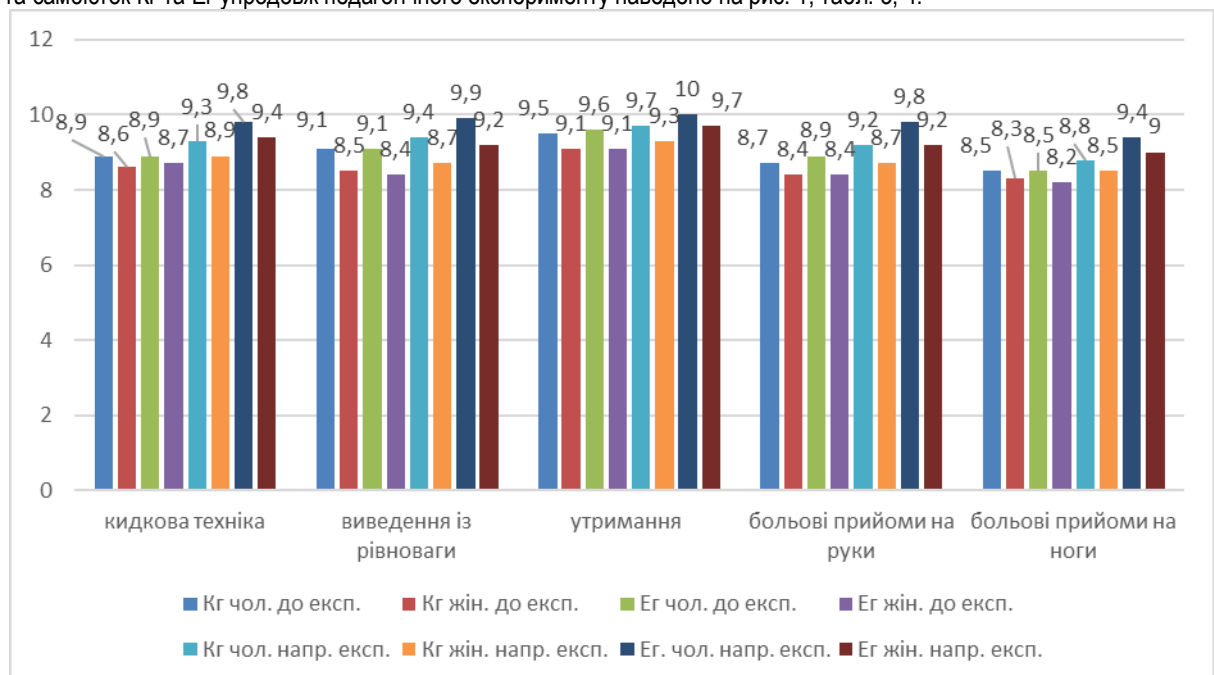


Рис. 1. Результати контрольного тестування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок Кг та Ег, які спеціалізуються в боротьбі самбо упродовж педагогічного експерименту

Аналіз емпіричних даних засвідчив позитивну динаміку сформованості техніко-тактичної підготовленості самбістів та самбісток Ег.

Таблиця 3

Динаміка сформованості техніко-тактичної підготовленості самбістів упродовж педагогічного експерименту

Бали «рівні»	Групи самбістів					
	(Кг, n=47 чол.)			(Ег, n=44 чол.)		
	до експерим. (чол. / %)	напр. експер. (чол. / %)	динам. (чол. / %)	до експерим. (чол. / %)	напр. експер. (чол. / %)	динам. (чол. / %)
9-10 «високий»	6 / 13	9 / 19	3 / 6	6 / 14	14 / 32	8 / 18
7-8 «добрий»	12 / 26	21 / 45	9 / 19	13 / 30	20 / 45	7 / 15
5-6 «задовільний»	20 / 42	15 / 32	- 5 / -10	19 / 42	10 / 23	5 / -19
1-4 «низький»	9 / 19	2 / 4	- 7 / - 15	6 / 14	0 / 0	- 6 / -14

Таблиця 4

Динаміка сформованості техніко-тактичної підготовленості самбісток упродовж педагогічного експерименту

Бали «рівні»	Групи самбісток					
	(Кг, n=14 жін.)			(Ег, n=13 жін.)		
	до експерим. (жін. / %)	напр. експер. (жін. / %)	динам. (жін. / %)	до експерим. (жін. / %)	напр. експер. (жін. / %)	динам. (жін. / %)
10-9 «високий»	1 / 67	4 / 29	3 / -38	1 / 7	9 / 70	8 / 63
8-7 «добрий»	3 / 21	7 / 50	4 / 29	4 / 31	2 / 15	- 2 / -16
6-5 «задовільний»	5 / 36	3 / 21	- 2 / -15	4 / 31	2 / 15	- 2 / -16
4-1 «низький»	5 / 36	0 / 0	- 5 / - 36	4 / 31	0 / 0	- 4 / -31

Фахівцями науково-дослідної групи встановлено, що в ході педагогічного експерименту значно зменшилася кількість самбістів Ег із низьким рівнем сформованості на 14 %, самбісток на 31 % і задовільним: самбістки на 16 %, самбісти на 19 %. Доцільно виділити, що збільшилася кількість самбістів та самбісток Ег, які мають добрий рівень сформованості досліджуваних показників (самбісти на 15 %, самбістки на 16 %). Важливим є той факт, що збільшилася кількість представників Ег, які мають високий рівень сформованості техніко-тактичної підготовленості: самбістки на 63 %, самбісти на 18 %. У представників Кг зазначені вище зміни виражені несуттєво (див. рис. 1, 2), що підкреслює ефективність запропонованих нами організаційно-педагогічних умов.

При порівнянні досліджуваних показників до та після використання розроблених членами науково-дослідної групи організаційно-педагогічних умов встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно вихідних даних, і ці відмінності є переважно достовірними (Ег, $p \leq 0,05$).

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

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано педагогічні умови формування технічної підготовленості спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо із акцентованим використанням арсеналу рідкісних прийомів (другий етап річного циклу). Запропоновані нами організаційно-педагогічні умови передбачають проходження спортсменами та спортсменками, які спеціалізуються в боротьбі самбо наступних блоків: підготовчого, змагального та перехідного.

Підсумовуючи результати педагогічного експерименту доцільно констатувати, що впровадження в систему багаторічної підготовки самбістів та самбісток розроблених нами організаційно-педагогічних умов сприяло розширенню їхнього індивідуального арсеналу техніко-тактичних дій. Це забезпечило перевагу над суперниками під час участі представників досліджуваної категорії у змаганнях різних рангів.

Результати емпіричного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо: Донецького державного університету внутрішніх справ, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Київського інституту Національної гвардії України, Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, Сумського національного аграрного університету та Харківського національного університету внутрішніх справ.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення програми ерготерапії самбістів-ветеранів після травм колінного суглобу із акцентованим використанням засобів кінезіологічного тейпування та тренувальних петель TRX.

Література

1. Волков В.Л. Структура фізичної підготовленості юних спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 6 (126). С. 33-36.
2. Дзензелюк Д., Загура Ф., Пилипчук П., Канділов І. Вплив засобів боротьби самбо на фізичне здоров'я студентів під час навчання у закладах вищої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 7 (127). С. 66-72.
3. Дяченко А.А., Паламарчук Ю.Г., Маєвський М.І., Ільченко С.С., Сивохоп Е.М., Кушнір І.С. Результати дослідно-

експериментальної перевірки технічних засобів термінової інформації в системі багаторічної підготовки одноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 10 (141). С. 56-61.

4. Євтушенко Є.Г., Білобров В.М., Делямба М.М., Мазур В.Й., Мердов С.П., Сирмаміїх В.В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 105-110.

5. Забора А.В., Замрозевич-Шадріна С.Р., Колесніков В.В., Хацаюк О.В., Павлов Р.В. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 4 (149). С. 53-59.

6. Кіндзер Б., Партико Н., Хуртенко О., Березяк К., Пришва О., Нестеров О. Програма психічної саморегуляції одноборців. *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. 66-71.

7. Маріонда І., Самойленко О., Анацький Р., Леоненко А., Чередніченко С., Красілов А. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів та спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 25-53.

8. Morales J., Fukuda D.H., Garcia V., Pierantozzi E., Curto C., Martínez-Ferrer J.O., Gómez A.M., Carballeira E., Guerra-Balic M. (2021). Behavioural Improvements in Children with Autism Spectrum Disorder after Participation in an Adapted Judo Programme Followed by Deleterious Effects during the COVID-19 Lockdown. *Int. J Environ Res Public Health* 18(16):8515.

9. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. *Олимпийская литература* : учебн. пособ. Киев, 2014. 624 с.

10. Солодка О.В., Забора А.В., Колесніков В.В., Білобров В.М., Кусовська О.С., Шевченко Т.Г. Моніторинг технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в партері. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 4 (163). С. 172-178.

11. Солодка О.В., Білобров В.М., Нестеров О.С., Кусовська О.С., Корольов А.І., Махінко М.П., Хацаюк О.В. Аналітичний огляд технічної підготовленості елітних дзюдоїстів за підсумками «ЧС-2022». *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 12 (158). С. 142-148.

12. Хацаюк О., Чередніченко С., Дяченко А., Партико Н., Корольчук А., Стеценко Д., Антонюк А. Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 7 (138). С. 124-131.

13. Хацаюк О., Кіндзер Б., Пришва О., Івченко А., Кулібаба С., Кусовська О. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості одноборців-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.

14. Хацаюк О.В., Сивохоп Е.М., Волянський В.Г., Нестеров О.С., Делямба М.М. Результати дослідно-експериментальної перевірки педагогічних умов формування готовності тренерів з одноборств до застосування тактичних схем у професійній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 11 (157). С. 139-145.

15. Хацаюк О., Турчинов А., Контаровський Р., Волянський В., Москаленко Ю., Нестерчук Д. Впровадження арсеналу бойового самбо в систему рукопашної підготовки майбутніх офіцерів Національної гвардії України. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 3 (161). С. 21-27.

16. Хацаюк О., Солодка О., Яковлів В., Миронов Ю., Кусовська О., Мердов С., Белошенко Ю. Аналітично-статистичний аналіз технічної підготовленості спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 1 (159). С. 21-27.

17. Хацаюк О.В., Мелега К.П., Русин Л.П., Шапаренко І.С., Партико Н.В., Богомол Н.Д. Апробація програми фізичної ерготерапії юнаків, які спеціалізуються у греко-римській боротьбі 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, 2023. – Вип. 6 (151). С. 161-169.

References

1. Volkov V.L. The structure of physical fitness of young athletes aged 14-15 who specialize in sambo wrestling. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 6 (126). P. 33-36.

2. Dzenzelyuk D., Zagura F., Pylypchuk P., Kandilov I. The influence of sambo fighting tools on the physical health of students during their studies in higher education institutions. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 7 (127). P. 66-72.

3. Dyachenko A.A., Palamarchuk Y.G., Mayevskiy M.I., Ilchenko S.S., Sivohop E.M., Kushnir I.S. Results of research and experimental verification of technical means of urgent information in the system of long-term training of fellow 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 10 (141). P. 56-61.

4. Yevtushenko E.G., Bilobrov V.M., Delyamba M.M., Mazur V.Y., Merdov S.P., Sirmamiikh V.V. Monitoring the arsenal of rare sambo fighting techniques. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). P. 105-110.

5. Zabora A.V., Zamrozeych-Shadrina S.R., Kolesnikov V.V., Khatsayuk O.V., Pavlov R.V. Features of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes who specialize in sambo wrestling. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 4 (149). P. 53-59.

6. Kindzer B., Partiko N., Khurtenko O., Berezyak K., Pryshva O., Nesterov O. Mental self-regulation program of fellow 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. 66-71.

7. Marionda I., Samoilenko O., Anatskyi R., Leonenko A., Cherednichenko S., Krasilov A. Peculiarities of the technical and tactical arsenal of highly qualified sportsmen and women who specialize in judo. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). P. 25-53.

8. Morales J., Fukuda D.H., Garcia V., Pierantozzi E., Curto C., Martínez-Ferrer J.O., Gómez A.M., Carballeira E., Guerra-Balic M. (2021). Behavioural Improvements in Children with Autism Spectrum Disorder after Participation in an Adapted Judo Programme Followed by Deleterious Effects during the COVID-19 Lockdown. *Int. J Environ Res Public Health* 18(16):8515.

9. Platonov V.N. Periodization of sports training. General theory and its practical application: Tutorial. Kyiv, 2014. 624 p.

10. Solodka O.V., Zabora A.V., Kolesnikov V.V., Bilobrov V.M., Kusovska O.S., Shevchenko T.G. Monitoring of the technical arsenal of rare sambo fighting techniques on the ground floor. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2021. – Issue 4 (163). P. 172-178.

11. Solodka O.V., Bilobrov V.M., Nesterov O.S., Kusovska O.S., Korolev A.I., Makhinko M.P., Khatsayuk O.V. Analytical review of the technical preparation of elite judokas based on the results of the "2022 World Championship". Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 12 (158). P. 142-148.

12. Khatsaiuk O., Cherednichenko S., Dyachenko A., Partiko N., Korolchuk A., Stetsenko D., Antonyuk A. Results of experimental testing of the program 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, 2021. – Issue 7 (138). P. 124-131.

13. Khatsaiuk O., Kindzer B., Pryshva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. The program for improving the technical and tactical preparedness of 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.

14. Khatsaiuk O.V., Syvokhop E.M., Volyanskyi V.G., Nesterov O.S., Delyamba M.M. The results of the research and experimental verification of the pedagogical conditions for the formation of the readiness of martial arts coaches to use tactical schemes in professional 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 11 (157). P. 139-145.

15. Khatsaiuk O., Turchynov A., Kontarovskiy R., Volyanskyi V., Moskalenko Yu., Nesterchuk D. Implementation of combat sambo arsenal in the hand-to-hand training system of future officers of the National Guard of Ukraine. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 3 (161). P. 21-27.

16. Khatsaiuk O., Solodka O., Yakovliv V., Myronov Yu., Kusovska O., Merdov S., Beloshenko Yu. Analytical-statistical analysis of the technical preparation of highly qualified athletes who specialize in judo. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 1 (159). P. 21-27.

17. Khatsaiuk O.V., Melega K.P., Rusyn L.P., Shaparenko I.E., Partiko N.V., Bogomol N.D. Approbation of the physical occupational therapy program for young men who specialize in Greco-Roman wrestling after treatment for coronavirus disease. Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and Pedagogical problems of Physical culture (Physical culture and Sports). Kyiv, 2023. – Issue 6 (151). P. 161-169.