

"Pedagogical Psychology". Samara, 52.

33. Paliyeva, N. A. (2008). Upbringing and personal development of orphans in the conditions of alternative forms of life management. PhD thesis. Stavropol, 465.

34. Bekh, I. D. (1997). Spiritual values in the development of personality. Pedagogy and psychology, 1. 124-129.

35. Zhurba, K. O. (2004). Education of spiritual culture among adolescents: methodological recommendations. Kiev, 65.

36. Sukhomlinska, O.V. (1996). Modern values in education: problems, prospects. The way of education, 1. 24-27.

37. Chorna, O. O. (2006). Indicators and levels of formation in younger pupils of respectful attitude towards people. Psychological and pedagogical problems of a rural school: col. of scient.works. Pavel Tychna Uman State Pedagogical University. Kiev, 15. 133-137.

38. Schkilna, I. M. (2014). Education of humanistic values of older adolescents in the interaction of family and school. PhD thesis. Kiev, 190.

39. Bekh, I. D., Hanusenko, N. I., Chorna, K. I. (2005). The concept of educating the humanistic values of pupils. To the optional course "Fundamentals of Humanistic Morality" School World, 45. 4-11.

40. Biletska, I.O. (2003). The content and structure of the value of another person. Science and modernity: sb. works of M.P. Dragomanov National Pedagogical University. V. XXXVII. 36-46.

41. Kremen, V. G. (2008). Encyclopedia of Education. Kiev, 1040.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).28

УДК: 378.147-796.818

Хацяюк О.В.,

заслужений тренер України, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Харківського національного університету внутрішніх справ

Кіндзер Б.М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Пришва О.Б.,

кандидат педагогічних наук, доцент, В.о. завідувача кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету

Івченко А.О.,

науковий співробітник науково-дослідного відділу розвитку фізичного виховання спеціальної фізичної підготовки і спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

Кулібаба С.О.,

старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова

Кусовська О.С.,

старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,

ПРОГРАМА УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ОДНОБОРЦІВ-ВETERANІВ (НА ПРИКЛАДІ БОРЦІВ САМБО)

На сьогодні спостерігається підвищення зацікавленості світової спільноти до руху спортсменів-ветеранів, зокрема одноборців, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ). Враховуючи вище зазначене, провідної та вагомій ролі набуває науково-методичне забезпечення ключових компонентів професійної діяльності спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо. Вибір оптимального техніко-тактичного арсеналу одноборців досліджуваної категорії із урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей, дозволяє досягнути головної мети – підтримання оптимальної спортивної форми та здобуття перемоги на змаганнях різних рангів з обраного одноборства.

В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено програму удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки. Нами очікується, що впровадження у систему багаторічної підготовки одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо програми удосконалення їх техніко-тактичної підготовленості сприятиме підвищенню активності та ефективності змагальних дій, що забезпечить успішний їх виступ на змаганнях різних рангів.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки із урахуванням їх індивідуально-типологічних та фізіологічних особливостей.

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, змагальна діяльність, одноборці, програма, рухові навички, самбісти-ветерани, тактика, техніка

Oleksandr Khatsaiuk, Bogdan Kindzer, Oles Pryshva, Anastasiya Ivchenko, Sergii Kulibaba, Olha Kusovska.
Program for improving the Technical and Tactical training of veteran athletes who specialize in Martial Arts (on the example

of SAMBO wrestlers). Today, there is an increasing interest of the world community in the movement of veteran athletes, including wrestlers who specialize in Sambo (sports). Given the above, the leading and important role is played by scientific and methodological support of key components of the professional activities of veteran athletes who specialize in Sambo. The choice of the optimal technical and tactical arsenal of wrestlers of the studied category, considering their individual and typological features, allows to achieve the main goal – maintaining optimal sports form and winning competitions of various ranks in the selected Martial Arts.

As a result of theoretical research, members of the research group developed a Program to improve the Technical and Tactical training of veteran Sambo wrestlers in the System of their annual training cycle. We expect that the introduction into the System of long-term training of veteran Martial Arts who specialize in Sambo wrestling programs to improve their Technical and Tactical training will increase the activity and effectiveness of competitive actions, which will ensure their successful performance in competitions of various ranks.

Prospects for further research in the chosen direction of scientific research include testing the Program to improve the Technical and Tactical training of veteran Sambo wrestlers in the System of their annual training cycle, taking into account their individual typological and physiological characteristics.

Keywords: long-term training, Sambo wrestling, competitive activity, wrestlers, program, motor skills, veteran Sambo wrestlers, tactics, technique

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогодні спостерігається позитивна динаміка підвищення популяризації одноборств серед спортсменів-ветеранів, особливо до боротьби самбо (спортивний розділ). Варто зауважити, що відповідно до своїх сутнісних та змістових характеристик (внутрішньої філософії) боротьба самбо є живою матерією, яка увібрала в себе найкращі види одноборств, і яка знаходиться у постійному процесі трансформації відповідно до вимог сьогодення.

Всеукраїнський та міжнародний рух ветеранів одноборств, як соціальний феномен охоплює значну кількість різних груп населення й відповідним чином привертає увагу комерційних організацій та установ, отримує можливість пошуку нових, альтернативних джерел фінансування. У свою чергу, виступи колишніх топ-атлетів привертають увагу і мотивують до занять фізичною культурою та обраним видом спорту десятки тисяч людей, зокрема – молодь, що сприяє формуванню у них уяви про здоровий спосіб життя та забезпечує виховання надійних захисників України.

Цікавим є й той факт, що кількість учасників на останніх чемпіонатах України, світу та Європи серед самбістів-ветеранів постійно збільшується, це дозволяє зробити висновок про значну популяризацію та масовість ветеранського спорту. Значна та фінансово вмотивована конкуренція в самбо, прагнення одноборців до світової слави та самовдосконалення, підняття престижу обраного виду одноборства, патріотизм – стимулюють безперервне зростання техніко-тактичного арсеналу самбістів-ветеранів, наслідком чого є висока їх конкурентність, результативність та престижні гонорари.

Варто зауважити, що саме медійність (популярність) та фінансова складова – є рушійною силою, яка стимулює до занять боротьбою самбо спортсменів-ветеранів, тому під час змагань різних рангів за правилами FIAS перемагає найбільш технічно, функціонально та тактично підготовлений спортсмен, який під час навчально-тренувального процесу (в системі багаторічної підготовки) дотримується визначеного плану тренувань та спортивного режиму.

Відповідно до вище зазначеного, провідної та вагомій ролі набуває науково-методичне забезпечення ключових компонентів професійної діяльності спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ). Вибір оптимального техніко-тактичного арсеналу одноборців досліджуваної категорії із урахуванням їх індивідуально-типологічних особливостей, дозволяє досягнути головної мети – підтримання оптимальної спортивної форми та здобуття перемоги на змаганнях різних рангів з боротьби самбо. Зазначене вище, підкреслює актуальність обраного напрямку наукової розвідки та практичну його складову.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №2 Харківського національного університету внутрішніх справ та кафедри «Фехтування, боксу та національних одноборств» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (2020-2021 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моніторинг науково-методичної та спеціальної літератури у обраному напрямі дослідження (1 етап дослідження, грудень 2020 – лютий 2021 р.р.) дозволив визначити ряд учених: Б. Кіндзера, О. Гузія [1], К. Ананченка, О. Хацаюка [2], Б. Кіндзера, А. Красілова, О. Хоменка, А. Титовича, Є. Євтушенка [3], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Складенка, В. Оленченка [4] та інших фахівців (Г. Арзютова, А. Ільїна, П. Галочкіна, В. Клещева, Б. Максимчука), які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації багаторічної підготовки одноборців-ветеранів.

Під час подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули наукові праці: Н. Височіної, А. Дяченко, А. Антонюка, С. Власка, В. Байдали [5], В. Шемчука, П. Рибалки, О. Мілаєва, А. Леоненка, С. Чередніченка [6], Н. Височіної, Л. Гуної, А. Дяченко, С. Власка, А. Антонюка [7], П. Рибалки, О. Хоменка, В. Жукова, С. Чередніченка, А. Леоненка [8] та інших учених і практиків (В. Андрійцева, А. Коломійця, М. Ляха, С. Пакуліна, В. Шандригося), у яких викладені основні складові (провідні чинники) формування технічної та тактичної майстерності (професійних компетентностей) спортсменів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби.

Цікавими за своїм змістом та сутнісними характеристиками є наукові праці: О. Самойленко, В. Складенка, О. Нестеренка, С. Карпенка, С. Левченка [9], Ю. Мартинова, А. Крилова [10], Б. Семеніва, Т. Приставського, Ю. Сопіли, М. Стахіва, І. Якимішина [11], А. Дяченко, А. Ковальчука, В. Яковліва, А. Антонюка [12] та інших учених і практиків (Н. Бойченко, С. Гасанова, С. Лазоренка, В. Науменка, В. Сасенка), у яких визначені ефективні педагогічні моделі (технології), методики та програми, які забезпечують формування готовності одноборців до змагань вищих рангів на різних етапах їх багаторічної підготовки.

Відповідно до результатів моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що питанням розроблення прикладних програм удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх багаторічної підготовки присвячено недостатню кількість науково-методичних праць, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації багаторічної підготовки одноборців-ветеранів;
- здійснити моніторинг Інтернет-джерел, провести аналіз спеціальної наукової літератури у напрямі формування технічної та тактичної майстерності спортсменів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби;
- визначити ефективні педагогічні моделі (технології), методики та програми, які забезпечують формування готовності одноборців до змагань вищих рангів на різних етапах їх багаторічної підготовки.

Методи дослідження. Під час теоретичного дослідження були використані наступні методи: аксіоматичні, ідеалізаційні, історичні і логічні, сходження від конкретного, формалізаційні, власний досвід виступу на змаганнях з одноборств вищих рангів (у тому числі й серед спортсменів-ветеранів), багаторічний досвід підготовки одноборців. Теоретико-методологічну основу дослідження складають сучасні положення теорії адаптації організму до фізичних навантажень, антропологічні аспекти геронтології стосовно різноманітним факторів, які впливають на процеси старіння та сприяють активному довголіттю індивіда.

Виклад основного матеріалу дослідження. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (грудень 2020 – травень 2021 р.р.). Упродовж першого етапу (грудень 2020 – лютий 2021 р.р.) створено науково-дослідну групу, до якої увійшли провідні учені та практики (О. Хацаюк, Б. Кіндзер, О. Пришва, А. Івченко, С. Кулібаба, О. Кусовська), а також здійснено аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (моніторинг Інтернет-ресурсів) у обраному напрямі дослідження.

Враховуючи результати моніторингу спеціальної науково-методичної літератури, членами НДГ встановлено, що спортивне довголіття, як важливий соціальний та культурний феномен, на сьогодні є достатньо затребуваним об'єктом наукових досліджень. Спортивна діяльність для одноборців вікових груп понад 30 років, на сьогодні є однією із основних та ефективних форм їх рухової активності. Однак варто зауважити, що змагальна діяльність спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (інших одноборствах), актуалізує проблему науково-методичного забезпечення раціональної побудови системи їх багаторічної підготовки, яка включає також у себе урахування змін морфофункціонального та психомоторного стану під впливом тренувальних та змагальних навантажень.

Участь самбістів-ветеранів у змаганнях вищих рангів, специфіка системи їх багаторічної підготовки у обраному виді одноборства є системо- утворюючими чинниками їх мотивації до самовдосконалення та підтримання оптимальної спортивної форми, що надає більш глибокий сенс спортивному поверненню. Для певної групи одноборців-ветеранів це пам'ять про колишню активну та результативну спортивну діяльність, інших – задоволення особистих амбіцій, самоствердження особистості та індивідуальності.

Відповідно до результатів анкетування провідних одноборців-ветеранів, нами встановлено, що для них важливим мотиваційним контекстом є також можливість спілкуватися з однодумцями, колишніми суперниками, прихильниками здорового способу життя. Важливим на їх думку є також можливість взаємодіяти між собою та спілкуватися в обстановці доброзичливості, взаємодопомоги, фізичного та духовного благополуччя.

Крім цього, систематичні заняття фізичною культурою та обраним видом спорту у зрілому і літньому віці, істотно впливають на підтримання рухових функцій та підтримання працездатності одноборців-ветеранів (представників інших видів спорту), позитивно впливають на характер еволюційних зрушень, уповільнюють вікові зміни, гальмують адаптивні процеси старіння організму.

Рядом учених (К. Ананченко, А. Алексєєв, Г. Арзютов, С. Нікітін, Б. Тараканов, Є. Чумаков) встановлено, що різке зниження тренувальних навантажень у одноборців, які завершили свою спортивну кар'єру нерідко призводить до важких наслідків в їх організмі, зокрема – нервово-м'язовій та серцево-судинній системах. Крім цього, негативні зміни в організмі атлетів старших вікових груп (спортсменів-ветеранів) характеризуються: збільшенням маси тіла, функціональних та психічних розладах, гіподинамією, загостренням (рецидивом) отриманих професійних травм. Зазначені вище негативізми ускладнюють та вповільнюють організацію та планування системи раціональної побудови їх навчально-тренувального процесу.

В системі багаторічної підготовки атлетів різних видів спорту (на думку провідних учених і практиків: К. Ананченка, А. Пахомова, С. Ермакова, В. Мулика, В. Рублевського) завершальною фазою їх активної спортивної кар'єри є етап поступового припинення занять спортом, однак у зв'язку із стрімким розвитком ветеранського спортивного руху на сьогодні спостерігається необхідність виділення окремого етапу в житті спортсмена-ветерана – це етап відновлення активних занять обраним видом спорту.

Враховуючи думки вище зазначених учених і практиків вважаємо, що для оцінки рівня сформованості техніко-тактичного, функціонального та фізичного стану одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо (інших одноборствах), необхідним є комплексне дослідження їх рухової діяльності під впливом режиму оздоровчої спрямованості. Крім цього, членами НДГ передбачається, що впровадження у систему багаторічної підготовки спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо прикладних програм (методик) розвиваючої спрямованості сприятиме прискореному формуванню у них оптимальної готовності (спортивної форми) до змагальної діяльності.

У динаміці другого етапу (березень – травень 2021 р.), відповідно до результатів аналізу науково-методичної

літератури та результатів попередніх досліджень [2-4, 5-10] у обраному напрямі наукової розвідки, членами НДГ встановлено, що технічна підготовка забезпечує формування у самбістів різних вікових груп прикладних рухових дій, які доводяться різними засобами (методами, технологіями тощо) до стану стійкої навички (упродовж тривалого часу в системі їх багаторічної підготовки). У свою чергу, формування стійких прикладних навичок у обраному виді одноборства здійснюється відповідно до фаз, які характеризуються наявністю трьох відносно самостійних етапів навчання руховим діям (початкове розучування; поглиблене та деталізоване розучування; закріплення та подальше удосконалення рухової дії). Зміст та форма спортивної техніки у різних видах одноборств мають суттєві відмінності, що визначається відповідними особливостями рухової діяльності та способами оцінки результатів відповідно до правил одноборств.

Варто також зауважити, що боротьба самбо за своєю специфікою підготовки спортсменів та динамікою їх змагальної діяльності, відноситься до ациклічних видів рухової діяльності, де рухові дії виконуються у постійно мінливих умовах силового протистояння суперників. Під час підготовки самбістів (у тому числі спортсменів-ветеранів) до змагань різних рангів, тренерам необхідно здійснювати постійний пошук ефективних та дієвих шляхів підвищення результативності їх змагальної діяльності за рахунок раціонального використання техніки та відповідної тактичної бази.

Тактична база відіграє провідну роль у досягненні перемоги над суперником під час змагальної сутички, крім цього, вона дозволяє більш раціонально, збалансовано та ефективно розподіляти сили самбістів різних вікових груп (вагових категорій) під час їх змагальної діяльності та участі у навчально-тренувальних зборах (на різних етапах їх багаторічної підготовки), що забезпечує більш якісну реалізацію атакуючих дій та сприяє вирішенню основного завдання – досягнення високих спортивних показників.

Відповідно до теоретичних положень провідних учених і практиків (А. Алексєєва, К. Ананченка, Г. Арзютова, В. Виноградова, В. Рогача, Д. Рудмана, М. Хасанова), техніка боротьби самбо невід'ємно пов'язана із тактикою, а вибір оптимальної та ефективної тактики залежить від індивідуальної техніки самбіста. Крім цього, техніка є основним засобом тактики, а також необхідною умовою для вирішення тактичних завдань самбістами різних вагових категорій та вікових груп. Слід підкреслити, що під час формування техніки, увага тренерів повинна приділятися удосконаленню різних способів тактичної підготовки, тобто мова ведеться про техніко-тактичну підготовку.

Техніко-тактична підготовка самбістів відіграє провідну роль в структурі формування їх спортивної майстерності та визначає необхідність постійного удосконалення методики підготовки висококваліфікованих спортсменів-одноборців. Базові техніко-тактичні дії складаються із трьох груп різноманітних атакуючих, захисних та контратакуючих прийомів у стійці та партері. Крім цього, виконання складних техніко-тактичних дій розподіляють на дві стадії: 1) прийняття тактичного рішення; 2) реалізація прийнятого рішення. У свою чергу, стадія прийняття тактичного рішення розподіляється на дві фази: а) формування рухової установки та вибору цілі дії; б) формування рухового завдання відповідно до умов (динаміки) змагальної сутички [13].

Відповідно до вище зазначеного, А. Новіков [13] здійснив наступну класифікацію складних техніко-тактичних дій: 1) методи змін умов шляхом впливу на керуючу систему (борця, який атакує); 2) методи змін умов шляхом впливу на керуючу систему (борця, якого атакують); 3) методи змін умов шляхом одночасного впливу на керуючу і керовану системи.

Таким чином, відповідно до вище зазначеного, членами НДГ встановлено, що в боротьбі самбо (й інших спортивних видах боротьби) існує один метод удосконалення – метод змін умов відповідної (конкретної) динамічної ситуації змагальної сутички. Ці зміни можуть впроваджуватися та реалізовуватися безпосередньо під час поєдинків, або другорядними способами до змагальної сутички.

Враховуючи результати дослідно-аналітичної роботи проведеної під час першого етапу та першого блоку другого етапу теоретичного дослідження, нами розроблено програму удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки

№ з/п	Зміст тренувальних завдань	Тривалість НТЗ (хв)	Кількість НТЗ (заг. час НТЗ (у хв)	Організаційно-методичні вказівки
<i>І. Підготовчий період</i>				
<i>1.1. Загально-підготовчий етап</i>				
1.	Відпрацювання технічних дій (стійка, партер)	60	10 (600)	На початку навчально-тренувального заняття здійснити стандартну підготовчу частину (розминку). Звернути увагу на якісне розтягнення основних груп м'язів. Контролювати ЧСС. В основній частині заняття слідкувати за технікою дотримання заходів безпеки та самопочуттям спортсменів. Коригувати можливі помилки. Здійснювати відеомоніторинг. Наприкінці тренування підвести підсумки заняття.
2.	Відпрацювання атакуючих комбінацій (стійка, партер)	60	13 (780)	
3.	Відпрацювання захисних дій (стійка партер)	60	10 (600)	
4.	Відпрацювання атакуючих тактичних	60	8 (480)	
<i>продовження таблиці 1</i>				
	зв'язок та			Дозування навантаження відповідно до

	комбінацій			індивідуально-типологічних осо-бливостей спортсменів.
1.2. Спеціально-підготовчий етап				
5.	Відпрацювання технічних дій та тактичних комбінацій у стійці та партері	90	10 (900)	Поступово збільшувати час чистої тренувальної роботи. Поступово збільшувати густоту та щільність (інтенсивність) навчально-тренувального заняття. Поступово, із урахуванням рівня фізичного (функціонального) роз-витку спортсменів збільшувати кількість прийомів за одиницю часу. Слідкувати за ЧСС спортсменів.
6.	Відпрацювання атакуючих та захисних комбінацій у стійці та партері	90	10 (900)	
Всього за 1 підготовчий період			61 (4260)	-----
II. Змагальний етап				
1.	Удосконалення технічних дій у стійці та партері	90	5 (450)	На початку навчально-тренувального заняття звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму. Інтенсифікувати змі-стову частину розминки (підготов-чої частини). Моделювати умови змагальної сутички (відпрацювання техніко-тактичних завдань здійсню-вати у різних варіативних умовах: на краю килима, в центрі килима, з партеру, перехід з партеру у стійку тощо). Поступово збільшувати ефе-ктивність атакуючих та захисних дій. Слідкувати за підвищенням коефіцієнту активності. Слідкувати за технікою виконання технічних дій у стійці (виконання чистих кид-ків, або кидків із максимальною оцінкою). Зменшувати інтервал про-ведення атаки (захисту). Слідкувати за зменшенням часу переходу від захисту до атаки. Розвивати «вибухову силу» (швидкісно-силові якості. Здійснювати відеомоніто-ринг техніко-тактичних дій і комбінацій. Контролювати ЧСС. Коригувати можливі помилки. Наприкінці тренування виконати заминку (стречинг).
2.	Удосконалення тактичних дій та комбінацій у стійці	90	5 (450)	
3.	Удосконалення тактичних комбінацій в партері	90	12 (1080)	
4.	Удосконалення захисних тактичних дій у стійці та партері	90	11 (990)	
5.	Удосконалення контратакуючих дій у стійці та партері	90	11 (990)	
6.	Удосконалення «коронної техніки та тактики» боротьби у стійці та партері	90	22 (1980)	
Всього за 2 етап			66 (5940)	-----
III. Перехідний етап				
1.	Відпрацювання техніки боротьби у стійці	60	8 (480)	Перед початком навчально-тренувального заняття звернути увагу на дотримання заходів попередження травматизму. У зміст підготовчої частини включати спортивні ігри: регбол, баскетбол, міні-футбол, гандбол тощо. Звернути увагу на якісне розтягнення м'язів. В основній час-
2.	Відпрацювання техніки боротьби у партері	60	8 (480)	
3.	Відпрацювання	60	12 (720)	
<i>продовження таблиці 1</i>				
	техніко-тактич-них дій у стійці			частині навчально-тренувального заняття звернути увагу на ЧСС (самопочуттям спортсменів). Дозу-вати навантаження відповідно до індивідуально-типологічних (психо-фізичних) особливостей організму спортсменів. Коригувати можливі помилки під час відпрацювання техніко-тактичних завдань та комбінацій. Здійснювати відеомоні-торинг та біомеханічний аналіз технічних дій спортсменів. Наприкінці тренування підвести підсумки заняття.
4.	Відпрацювання техніко-тактич-них дій у пртері	60	12 (720)	
5.	Відпрацювання захисних комбінацій та контратакуючих дій у стійці	60	14 (840)	
6.	Відпрацювання захисних комбінацій та	60	14 (840)	

	контратакуючих дій у партері			
7.	Відпрацювання «коронних тех-ніко-тактичних дій і комбінацій у стійці та партері»	60	40 (240)	
Всього за 3 етап			108 (6480)	-----
Всього за 1-3 етапи			235 (16680)	-----
Примітка: підбір технічного та тактичного арсеналу здійснювати відповідно до індивідуально-типологічних (психофізіологічних) особливостей одноборців-ветеранів, а також чинних «Правил боротьби самбо (спортивний розділ)»; ЧСС – частота серцевих скорочень.				

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження розроблено програму удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки.

Членами науково-дослідної групи очікується, що впровадження у систему багаторічної підготовки одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо програми удосконалення їх техніко-тактичної підготовленості – сприятиме підвищенню активності та ефективності змагальних дій (збільшиться ефективність атакуючих та захисних дій; збільшиться обсяг атакуючих та захисних дій; підвищиться варіативність та кількість прийомів, а також захисних дій; збільшиться коефіцієнт активності; підвищиться коефіцієнт надійності; збільшиться середня оцінка технічної дії; зменшиться інтервал проведення атаки та захисту; зменшиться час переходу від захисту до атаки тощо), що забезпечить успішний їх виступ на змаганнях різних рангів.

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки одноборців-ветеранів, які спеціалізуються в боротьбі самбо: Харківської обласної організації ФСТ «Динамо» та ГО «Львівської обласної федерації боротьби самбо», що підтверджено відповідними довідками (актами) впровадження. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію програми удосконалення техніко-тактичної підготовленості самбістів-ветеранів в системі їх річного циклу підготовки із урахуванням їх індивідуально-типологічних та фізіологічних особливостей.

Література

- Кіндзер Б.М., Гузій О.В. Застосування ката «Санчін» спортсменами-каратистами для прискореного відновлення показників серцево-судинної системи в кіокушинкай карате. *Молода спортивна наука України*. – № 19. – Львів, 2015. С. 73-79.
- Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. – № 14. – Харків, 2018. С. 4-18.
- Кіндзер Б.М., Красілов А.Д., Хоменко О.С., Титович А.О., Свтушенко Є.Г. Формування енергокомпетентності у ветеранів повноконтактних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 73 (Т.1). С. 63-68.
- Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Складенко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії одноборців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т.1). С. 162-167.
- Височіна Н.Л., Дяченко А.А., Антонюк А.Е., Власко С.В., Байдала В.Р. Формування професійних компетентностей у самбістів високої кваліфікації з використанням засобів суміжного тренінгу. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. – № 26. С. 37-41.
- Шемчук В.А., Рибалко П.Ф., Мілаєв О.І., Леоненко А.В., Червоніченко С.В. Формування енергозберезувальної компетентності у спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 72 (Т.1). С. 159-165.
- Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовки дзюдоїстів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – № 72 (Т.1). С. 40-46.
- Рибалко П.Ф., Хоменко О.С., Жуков В.Л., Червоніченко С.В., Леоненко А.В. Формування професійних компетентностей в одноборців високої кваліфікації в умовах значного психофізичного навантаження. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – № 74 (Т.1). С. 133-138.
- Самойленко О.А., Складенко В.П., Нестеренко О.О., Карпенко С.І., Левченко С.В. Методика розроблення та використання ментальних карт під час самостійної роботи здобувачів вищої освіти, які займаються єдиноборствами. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2020. – № 29 (Т. 2). С. 30-35.
- Мартинюк Ю.О., Крилов А.Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 2 (130). С. 86-89.
- Семенів Б.С., Приставський Т.Г., Сопіла Ю.М., Стахів М.М., Якимішин І.Д. Підвищення рівня технічної підготовки жінок у боротьбі на поясах «Алиш» на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 5 (136). С. 107-112.
- Дяченко А.А., Ковальчук А.А., Яковлів В.Л., Антонюк А.Е. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості

борців вільного стилю з акцентом на розвиток силових якостей. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 3 (133). С. 43-46.

13. Новиков А.А. Показатели технико-тактического мастерства и правила соревнований. *Спортивная борьба*. Москва, 1982. – Вып. 2 (65). С. 44-47.

References

1. Kindzer B., Guziy O. The use of the executioner "Sanchin" by karate athletes to accelerate the recovery of the cardiovascular system in Kyokushin Karate. *Young sports science of Ukraine*. – № 19. – Lviv, 2015. p. 73-79.

2. Ananchenko K., Khatsaiuk O. Features of the training process and technical and tactical training of veteran judokas. *Martial arts*. – № 14. – Kharkiv, 2018. p. 4-18.

3. Kindzer B., Krasilov A., Khomenko O., Titovich A., Yevtushenko E. Formation of energy competence in veterans of full-contact martial arts. *Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2020*. – № 73 (Vol. 1). p. 63-68.

4. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran veterans after treatment of coronavirus disease (Covid-19). *Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021*. – № 74 (Vol. 1). p. 162-167.

5. Vysochina N., Dyachenko A., Antonyuk A., Vlasko S., Baidala V. Formation of professional competencies in highly qualified sambo wrestlers with the use of related training. *Innovative pedagogy. Odessa, 2020*. – № 26. p. 37-41.

6. Shemchuk V., Rybalko P., Milaev O., Leonenko A., Cherednichenko S. Formation of energy-saving competence in martial arts athletes. *Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2020*. – № 72 (Vol. 1). p. 159-165.

7. Vysochina N., Gunina L., Dyachenko A., Vlasko S., Antonyuk A. Pedagogical model of improving special physical training of judokas. *Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2020*. – № 72 (Vol. 1). p. 40-46.

8. Rybalko P., Khomenko O., Zhukov V., Cherednichenko S., Leonenko A. Formation of professional competencies in highly qualified wrestlers in conditions of significant psychophysical load. *Pedagogy of formation of creative personality in higher and general education schools. Zaporozhye, 2021*. – № 74 (Vol. 1). p. 133-138.

9. Samoilenko O., Sklyarenko V., Nesterenko O., Karpenko S., Levchenko S. Methods of developing and using mental maps during the independent work of higher education students engaged in martial arts. *Innovative pedagogy. Odessa, 2020*. – № 29 (Vol. 2). p. 30-35.

10. Martinov Y., Krylov A. Modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue. 2 (130). p. 86-89.

11. Semenov B., Prystavsky T., Sopila Y., Stakhiv M., Yakymyshyn I. Increasing the level of technical training of women in wrestling in the "Alish" belts at the stage of initial training. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue. 5 (136). p. 107-112.

12. Dyachenko A., Kovalchuk A., Yakovliv V., Antonyuk A. Improving the special physical fitness of freestyle wrestlers with an emphasis on the development of strength. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue. 3 (133). p. 43-46.

13. Novikov A. Indicators of technical and tactical skill and competition rules. *Sports wrestling. Moscow, 1982*. – Issue. 2 (65). p. 44-47.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).29

Червоношапка М.О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів
Гнип І.Я.
кандидат історичних наук
доцент кафедри спеціальної фізичної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ, м. Львів

СТІЙКІСТЬ СЕНСОМОТОРНИХ РЕАГУВАНЬ КУРСАНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ПІДГОТОВКУ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Здатність підтримувати високу швидкість і точність сенсомоторних реагувань протягом тривалого часу в умовах дії різноманітних перешкоджаючих факторів є важливим компонентом у структурі підготовленості майбутніх правоохоронців. Ми провели дослідження стійкості складної реакції вибору у курсантів жінок та чоловіків у звичних умовах та в умовах впливу перешкоджаючих факторів. Результати свідчать, що традиційна програма навчальної дисципліни "Спеціальна фізична підготовка" у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання, які здійснюють підготовку поліцейських, ефективно сприяє покращенню показників стійкості сенсомоторних реагувань курсантів. При