

УДК 37.147.091.31-796.8

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.73-1.11>**Б. М. Кіндзер**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фехтування, боксу та національних одноборств  
Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського,  
президент  
Західно-Українського центру Кіокушинкай карате,  
віцепрезидент  
Національної Федерації Кіокушінкай Карате Унія України

**А. Д. Красілов**

заслужений тренер України з пауерліфтингу,  
старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**О. С. Хоменко**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,  
заслужений тренер України з військово-спортивних багатоборств,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Сумського національного аграрного університету

**А. О. Титович**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання  
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

**Є. Г. Євтушенко**

кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
Сумського національного аграрного університету

## ФОРМУВАННЯ ЕНЕРГОКОМПЕТЕНТНОСТІ У ВЕТЕРАНІВ ПОВНОКОНТАКТНИХ ЄДИНОБОРСТВ

*Актуальність проблеми полягає у дослідженні технічного арсеналу та функціональної підготовленості (складової частини енергокомпетентності) самбістів-ветеранів як провідних чинників у підготовці до змагань вищих рангів. Сьогодні немає науково обґрунтованих рекомендацій щодо підбору ефективного технічного арсеналу та функціональних комплексів (педагогічних моделей) для досягнення максимально високого результату на професійній арені самбістами-ветеранами під час участі їх у змаганнях вищих рангів. У практичній діяльності провідні тренери зі спортивного та бойового розділу боротьби самбо обирають технічний арсенал для своїх атлетів, виходячи із власного досвіду, що не повною мірою відповідає вимогам багаторічної підготовки спортсменів і знижує ефективність підготовки самбістів-ветеранів до змагань. Вищезазначене нерідко призводить до серйозних травм спортсменів-ветеранів як під час тренувань, так і під час їхньої участі у змаганнях. Вибір оптимального технічного арсеналу та висока функціональна підготовленість (енергокомпетентність) самбістів-ветеранів із урахуванням їхніх індивідуально-типологічних особливостей дозволяє досягнути головної мети, суть якої зводиться до здобуття перемоги на змаганнях різних рангів.*

*Головною метою дослідження є розроблення й апробація змістово-функціональної моделі формування енергокомпетентності в атлетів-ветеранів, котрі займаються боротьбою самбо.*

*Розроблено й апробовано змістово-функціональну модель формування енергокомпетентності у самбістів-ветеранів (40–45 р.) із засобами акцентованого впливу спеціалізованих функціональних комплексів на їхні професійні навички з використанням сучасного наукового інструментарію. Результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту, а також показники виступів досліджуваних самбістів-ветеранів у змаганнях різних рангів (досліджуваних Ег) свідчать про ефективність розробленої нами педагогічної моделі, яка забезпечує високу їх енергокомпетентність.*

*Основними компонентами змісту розробленої членами науково-дослідної групи змістово-функціональної моделі є спеціалізовані функціональні комплекси, що забезпечують ліквідацію негативних наслідків тривалої деавтоматизації (затухання) професійних навичок боротьби самбо, а також техніко-тактичні комбінації, які враховують індивідуально-типологічні (вікові) особливості досліджуваних самбістів-ветеранів Ег. Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки ветеранів-самбістів (чоловіків) Харківської обласної федерації самбо НФСУ.*

**Ключові слова:** боротьба самбо, деавтоматизація навичок, енергокомпетентність, ветеранський спорт, педагогічна модель, професійні компетентності, мотивація, рухові навички.

**Постановка проблеми.** Сьогодні боротьба самбо є живою матерією, яка увібрала в себе найкращі техніки з різних повноконтактних єдиноборств і постійно модернізується відповідно до вимог сьогодення. Крім цього, значна та фінансово вмотивована конкуренція в самбо, прагнення єдиноборців до світової слави та самовдосконалення (навіть серед атлетів-ветеранів), підняття престижу обраного виду єдиноборства стимулюють безперервне зростання техніко-тактичного арсеналу самбістів, наслідком чого є висока їх конкурентність, результативність і престижні гонорари.

Слід зауважити, що саме фінансова складова частина є рушійною силою до занять обраним видом спорту серед самбістів-ветеранів, тому на чемпіонатах за правилами FIAS перемагає найбільш технічно, функціонально та тактично підготовлений самбіст, який під час тренувального процесу дотримується визначеного плану тренувань, чіткої та ретельно прорахованої (науково-обґрунтованої) системи багаторічної підготовки єдиноборців. Важливої ролі набуває науково-методичне забезпечення необхідних складових частин (компонентів) професійної діяльності атлетів, котрі займаються боротьбою самбо, серед ветеранів.

Актуальність проблеми полягає у дослідженні технічного арсеналу та функціональної підготовленості (складової частини енергокомпетентності) самбістів-ветеранів як провідних чинників у підготовці до змагань вищих рангів. Слід також зазначити, що нині немає науково обґрунтованих рекомендацій щодо підбору ефективного технічного арсеналу та функціональних комплексів (педагогічних моделей) для досягнення максимально високого результату на професійній арені самбістами-ветеранами під час участі їх у змаганнях вищих рангів. Більшість напрацювань в обраному нами напрямі дослідження утримується в таємниці та розголошенню тренерськими штабами не підлягає. Частина напрацювань, статистика й окремі аналітичні звіти викладені в мережі Інтернет і спеціалізованій науково-методичній літературі, що дозволило нам скоригувати подальший план роботи.

У практичній діяльності провідні тренери зі спортивного та бойового розділу боротьби самбо обирають технічний арсенал для своїх бійців, виходячи із власного досвіду, що не повною мірою відповідає вимогам багаторічної підготовки спортсменів і знижує ефективність підготовки самбістів-ветеранів до змагань. Вищезазначене нерідко призводить до серйозних травм спортсменів-ветеранів як під час тренувань, так і під час участі у змаганнях. Вибір оптимального технічного арсеналу та висока функціональна підготовленість (енергокомпетентність) самбістів-ветеранів із урахуванням їхніх індивідуально-типологічних

особливостей дозволяє досягнути головної мети, суть якої зводиться до здобуття перемоги на змаганнях різних рангів. Зазначене вище підкреслює актуальність обраного напрямку наукової розвідки.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи та дослідно-конструкторських робіт кафедри фехтування, боксу та національних єдиноборств Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського (2019–2020 рр.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної, спеціальної літератури та Інтернет-джерел (перший етап дослідження, січень-лютий 2019 р.) в обраному напрямі дозволив нам визначити ряд науковців (К.В. Ананченка, Г.М. Арзютова, В.М. Костюковича, В.Б. Перебийніса, О.В. Хацаюка, Ю.А. Чумака та інших учених і практиків), які у своїх працях виділили основні складові частини організації системи багаторічного тренування єдиноборців-ветеранів.

У свою чергу, цікавими, на наш погляд, є роботи М.М. Богена [1], О.В. Хацаюка [2], О.В. Петришина [3], О.А. Моргунова, О.А. Яреценка [4], Д.Ю. Стеценка, Н.В. Борисенка, А.С. Пашуби, О.В. Кравченко [5], П.К. Анохіна, А.І. Берга, М.О. Бернштейна, Ю.К. Гавердовського, П.Я. Гальперина, В.Б. Коренберга, А.М. Крестовнікова, В.М. Платонова, у яких висвітлюються питання використання сучасних технологій, спрямованих на формування в атлетів рухових умінь і навичок у процесі навчання й удосконалення складнокоординаційних спортивних вправ (приймів єдиноборств).

Під час подальшого аналізу спеціальної науково-методичної літератури нашу увагу привернули роботи Г.У. Матушинського, А.Г. Фролова [6], В.І. Арнольда [7], А.В. Хуторського, Л.М. Хуторської [8], К.М. Гнезділова, С.О. Касярума [9], О.В. Хацаюка [10], К.В. Ананченка [11], О.М. Куцевола, Є.О. Лодатка, Л.А. Лупаренка, М.М. Медвідя, З.В. Рябової, Н.Г. Сидорчука, А.О. Теплицької, у яких розкриваються актуальні питання побудови сучасних ефективних педагогічних моделей (технологій), що сприяють формуванню професійних компетентностей у представників різних груп населення.

Незважаючи на значну кількість робіт обраного членами науково-дослідної групи напрямку дослідження, проблематиці розроблення й апробації сучасних педагогічних моделей, спрямованих на формування енергокомпетентності в атлетів-ветеранів, котрі займаються боротьбою самбо, нами не виявлено, що потребує подальших наукових розвідок.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є розроблення й апробація змістово-функціональної моделі формування енергокомпетентності в атлетів-ветеранів, які займаються боротьбою самбо.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити такі завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (Інтернет-джерел) у напрямі організації системи багаторічного тренування єдинокорців-ветеранів;
- здійснити моніторинг спеціальної науково-методичної літератури у напрямі використання сучасних технологій формування рухових умінь і навичок у процесі навчання й удосконалення складнокоординаційних спортивних вправ;
- визначити основні ефективні педагогічні моделі, які сприяють формуванню професійних компетентностей у представників різних груп населення;
- розробити й апробувати змістово-функціональну модель формування енергокомпетентності у самбістів-ветеранів.

**Виклад основного матеріалу.** З метою якісної організації дослідження було створено науково-дослідну групу, до складу якої увійшли провідні учені (фахівці галузі фізичного виховання різних груп населення) та практики (тренери з повноконтактних єдиноборств), а саме Б.М. Кіндзер, О.В. Хацаюк, А.Д. Красілов, О.С. Хоменко, А.О. Титович, Є.Г. Євтушенко. Дослідження організовано в період 2019–2020 рр. на навчально-матеріальній базі Харківської обласної федерації самбо Національної федерації самбо України (НФСУ).

Під час першого блоку другого етапу дослідження (березень 2019 р.) нами встановлено, що на результативність у змагальній діяльності самбістів-ветеранів впливають різноманітні фактори: індивідуальний рівень фізичного розвитку, стан здоров'я, мотивація до індивідуального фізичного тренування, сімейні обставини, наявний рівень техніко-тактичної підготовленості з досліджуваного єдиноборства. Крім цього, членами науково-дослідної групи встановлено, що на спортивний результат самбістів-ветеранів значною мірою впливає рівень розвитку прикладних навичок (складових частин професійної компетентності самбістів).

У свою чергу, деавтоматизація навичок (затухання професійних навичок) негативно відображається на спортивному результаті спортсменів-ветеранів. Деавтоматизація – це поступове затухання прикладних професійних навичок під час тривалої перерви в активній спортивній діяльності атлетів. Зазначений процес відбувається повільно й у зворотному порядку автоматизації. Насамперед затухають складні за психологічною структурою (координацією) сенсорні навички, після чого втрачають свою ефективність рухові. Це виражається в погіршенні результативності, допущенні цілої низки помилок, порушенні координаційного зв'язку між рухами, втраті ефективності, краси й економічності рухів.

Слід також зауважити, що більшість навичок повністю не деавтоматизуються (плавання, біг, їзда на велосипеді). Подальше їх тренування сприятиме відновленню навички на високому рівні (що свідчить про стійкість слідового явища в корі головного мозку). Урахування зазначеного вище феномену може інтенсифікувати й уніфікувати систему багаторічної підготовки самбістів-ветеранів до змагань різних рангів.

Відповідно до результатів моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури (Інтернет-джерел) членами науково-дослідної групи (другий блок другого етапу дослідження, квітень 2019 р. – жовтень 2020 р.) було розроблено й апробовано змістово-функціональну модель формування енергокомпетентності у самбістів-ветеранів (рис. 1).

З метою апробації зазначеної вище педагогічної моделі в системі багаторічної підготовки самбістів-ветеранів членами науково-дослідної групи організовано педагогічний експеримент, у якому взяли участь самбісти-ветерани (40–45 р., чоловіки), члени збірної команди Харківської обласної федерації самбо НФСУ (n=16 чол.). Педагогічний експеримент організовано з урахуванням загальноприйнятих світових етичних норм, яких слід дотримуватися ученим під час проведення різних наукових досліджень. Досліджуваних самбістів-ветеранів було розподілено на контрольну (Кг, n=8 чол.) та експериментальну групи (Ег, n=8 чол.).

До початку педагогічного експерименту самбісти-ветерани зазначеної вікової групи за рівнем сформованості енергокомпетентності (функціональної, техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості) достовірно не відрізнялися ( $P \geq 0,05$ ).

Під час педагогічного експерименту досліджувані самбісти-ветерани Кг використовували традиційну методику розвитку й удосконалення функціональної, техніко-тактичної та спеціальної фізичної підготовленості (основних складників прикладної енергокомпетентності), передбачену відповідними нормативно-правовими документами, навчальними планами, програмами та методичними рекомендаціями.

У свою чергу, досліджувані самбісти-ветерани Ег додатково використовували розроблену нами зазначену вище (рис. 1) змістово-функціональну модель, методику для оцінки відеоматеріалу, яка застосовується у підготовці єдинокорців [12], а також сучасний науковий інструментарій (відеокомп'ютерну програму біомеханічного аналізу єдиноборств ВКС «Katsumoto» [13]), що сприяло прискореному формуванню у них основних складових частин професійної енергокомпетентності.

Розроблена нами змістово-функціональна модель, а також сучасний науковий інструментарій використовувалися двічі на тиждень упродовж



Рис. 1. Змістово-функціональна модель формування енергокомпетентності у самбістів-ветеранів (40–45 р.)

зазначеного періоду педагогічного експерименту, що призвело до позитивних змін у функціональній, техніко-тактичній і спеціальній фізичній підготовленості досліджуваних самбістів-ветеранів Ег. Порівнюючи показники до та після використання запропонованої нами педагогічної моделі, ми встановили, що результати (рис. 2), отримані

наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах, суттєво підвищилися порівняно з вихідними даними, і ці відмінності переважно достовірні (Ег,  $P \leq 0,05$ ). Визначення ефективності сформованості енергокомпетентності у досліджуваних самбістів-ветеранів Кг та Ег (40–45 р.) здійснено шляхом експертної оцінки за чотирибальною

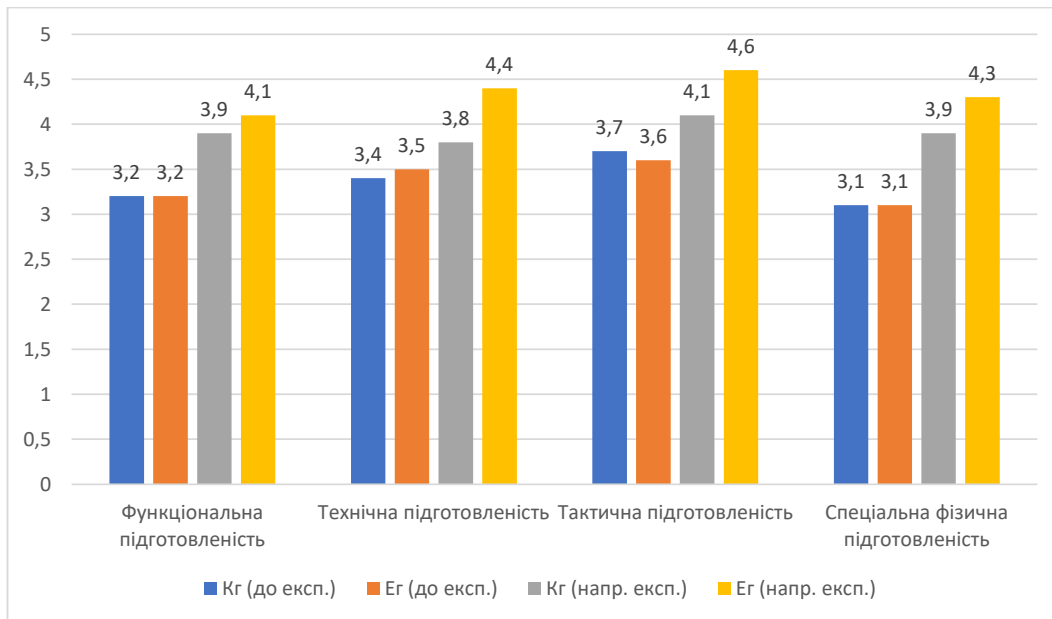


Рис. 2. Результати визначення ефективності сформованості енергокомпетентності у досліджуваних самбістів-ветеранів Кг та Ег (40–45 р.)

шкалою оцінювання, де «5» – максимальний бал, а «2» – мінімальний.

**Висновки і пропозиції.** Розроблено й апробовано змістово-функціональну модель формування енергокомпетентності у самбістів-ветеранів (40–45 р.) засобами акцентованого впливу спеціалізованих функціональних комплексів на їхні професійні навички з використанням сучасного наукового інструментарію. Результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту, а також показники виступів досліджуваних самбістів-ветеранів у змаганнях різних рангів (досліджуваних Ег) свідчать про ефективність розробленої нами педагогічної моделі, яка забезпечує високу їх енергокомпетентність.

Основними компонентами змісту розробленої членами науково-дослідної групи змістово-функціональної моделі є спеціалізовані функціональні комплекси, що забезпечують ліквідацію негативних наслідків тривалої деавтоматизації (затухання) професійних навичок боротьби самбо, а також техніко-тактичні комбінації, які враховують індивідуально-типологічні (вікові) особливості досліджуваних самбістів-ветеранів Ег. Результати дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки ветеранів-самбістів (чоловіків) Харківської обласної федерації самбо НФСУ.

Перспективи подальших досліджень у зазначеному напрямі передбачають розроблення змістово-функціональної моделі формування енергокомпетентності у жінок-самбісток (30–40 р.).

#### Список використаної літератури:

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям : учебное пособие. Москва : ФИС, 1985. 152 с.

- Хацаюк О.В. Методика застосування больових прийомів в партері військово-службовцями внутрішніх військ МВС України : навчальний посібник. АВВ МВС України. Харків, 2010. 180 с.
- Петришин О.В. Теоретичні засади та практичні технології професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах*. 2015. № 1. Т. 1. С. 247–253.
- Моргунов О.А., Ярещенко О.А., Хацаюк О.В. Удосконалення прикладних навичок практичної стрільби в системі професійної освіти Національної поліції України. *Честь і закон*. 2016. № 1. С. 49–56.
- Хацаюк О.В., Стеценко Д.Ю., Борисенко Н.В., Пашуба А.С., Кравченко О.В. Формування методичних навичок і практичних умінь в проведенні форм фізичної підготовки майбутніми офіцерами Національної гвардії України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2019. № 67. Т. 2. С. 179–190.
- Матушинский Г.У., Фролов А.Г. Проектирование моделей подготовки к профессиональной деятельности преподавателей высшей школы. *Educational Technology and Society*. 2000. № 3 (4). С. 183–192.
- Арнольд В.И. «Жёсткие» и «мягкие» математические модели : учебное пособие. МЦНМО. Москва, 2004. 32 с.
- Хуторской А.В., Хуторская Л.Н. Компетентность как педагогическое понятие: содержание, структура и модели конструирования. *Проектирование и организация самостоя-*

- тельной работы студентов в контексте компетентностного подхода.* 2008. № 1. С. 117–137.
9. Гнезділова К.М., Касярум С.О. Моделі та моделювання у професійній діяльності викладача вищої школи : навчальний посібник. Черкаси : Видавець Чабаненко Ю.А., 2011. 124 с.
  10. Хацаюк О.В. Сутність та структура готовності майбутніх офіцерів НГУ до виконання завдань за призначенням засобами спеціальної фізичної підготовки. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах.* 2019. № 65. Т. 2. С. 144–155.
  11. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства.* 2018. № 14. С. 4–18.
  12. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* 2016. № 4 (54). С. 11–16.
  13. Бизин В.П., Миргород Д.А., Хацаюк А.В. Технические средства обучения двигательным действиям : научное пособие. Lambert Academic Publishing. Берлин (Германия), 2014. С. 36–42.

**Kindzer B., Krasilov A., Khomenko O., Tytovych A., Yevtushenko H. Formation of energy competence in veterans of full-contact martial arts**

*The urgency of this problem lies in the study of technical arsenal and functional training (component of energy competence) of veteran sambo wrestlers as leading factors in preparation for competitions of higher ranks. To date, there are no scientifically sound recommendations for the selection of an effective technical arsenal and functional complexes (pedagogical models) to achieve the highest possible results in the professional arena by veteran sambo wrestlers during their participation in competitions of higher ranks. In practice, leading coaches in sports and combat sambo choose technical arsenal for their athletes based on their own experience, which does not fully meet the requirements of long-term training of athletes and reduces the effectiveness of training veteran sambo wrestlers. The above often leads to serious injuries of veteran athletes, both during training and during their participation in competitions. The choice of the optimal technical arsenal and high functional training (energy competence) of veteran sambo wrestlers, taking into account their individual and typological features, allows to achieve the main goal, the essence of which is to win competitions of various ranks.*

*The main purpose of the study is to develop and test a semantic-functional model of energy competence formation in veteran athletes engaged in sambo.*

*As a result of the research, a semantic-functional model of energy competence formation in veteran sambo wrestlers (40–45 years old) was developed and tested with the means of accentuated influence of specialized functional complexes on their professional skills using modern scientific tools. The results obtained at the end of the pedagogical experiment, as well as the performance of the studied sambo veterans in competitions of different ranks (studied by Eg) indicate the effectiveness of our developed pedagogical model, which provides their high energy competence.*

*The main components of the content developed by members of the research group content-functional model are specialized functional complexes that eliminate the negative effects of long-term deautomation (attenuation) of professional skills of sambo, as well as technical and tactical combinations that take into account individual typological (age) features-veterans Eg. The results of the study are implemented in the system of long-term training of veteran sambo wrestlers (men) of the Kharkiv Regional Sambo Federation NFSU.*

**Key words:** sambo wrestling, skills de-automation, energycompetence, veteran sports, pedagogical model, professional competencies, motivation, motor skills.