

5. Dragnev, Yu. V. (2010). *The methodology of physical training of student youth. Part I «Arm Wrestling»*. Luhansk: Publishing House of Taras Shevchenko Luhansk National University.
6. Kisilyuk, O. M. (2021). *Methodology for the development of strength qualities of cadets of military higher education institutions through arm wrestling in the process of physical education: Abstract of the dissertation ... PhD in Pedagogical Sciences*. Kyiv: National Pedagogical Dragomanov University.
7. Martyn, V. D., & Ohirko, I. S. (2005). Mathematical modeling and prediction of preparedness types of qualified athletes in strength sports. *Young Sports Science of Ukraine: Collection of scientific works in the field of physical culture and sports*, 9(1), 70-74.
8. Petrenko, V. O., & Petrenko, O. O. (2015). *Arm wrestling. Educational program for youth sports schools*. Kyiv: Republican Scientific and Methodological Office of the Ministry of Youth and Sports of Ukraine.
9. Pupchenko, I. V., & Synihovets, V. I. (2023). Development of motor qualities in boys aged 15–17 through arm wrestling during the specialized basic training stage. *Collection of scientific works from the II All-Ukrainian Scientific and Practical Online Conference «Modern Problems of Physical Education, Sports, and Tourism and Local History and Recreational Activities» (November 24, 2023)*. Hlukhiv: Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko.
10. Sasik, A. S., Berbenyuk, V. Yu., Tkachenko, M. O., Kolomiets, O. V., & Rebrina, A. A. (2021). *Kettlebell sport: Educational program for youth sports schools*. Kyiv: Ministry of Youth and Sports of Ukraine, Union of Kettlebell Sports of Ukraine.
11. Taranenko, I. V., & Zaitseva, Yu. V. (2018). *Fundamentals of sports metrology: Textbook*. Poltava: Astraya. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/16590/1/SportsMetrologyTextbook.2009.2019.pdf>
12. Shynkaruk, O. A. (2013). *Theory and methodology of athlete preparation: Management, control, selection, modeling, and forecasting in Olympic sports: Textbook for university students*. Kyiv: National University of Physical Education and Sports of Ukraine. URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/7878787/1134/Shynkaruk1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).31](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).31)  
УДК: 796.8-615.8

**Солодка О. В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики <https://orcid.org/0000-0003-3434-8139>  
**Кусовська О. С.,**  
старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики  
<https://orcid.org/0000-0003-1379-1262>  
**Вороний В. О.,**  
доктор філософії, викладач кафедри боксу,  
боротьби і важкої атлетики  
<https://orcid.org/0000-0003-6916-8741>  
**Шацьких В. В.,**  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики  
<https://orcid.org/0009-0000-5333-7529>  
**Джимшері Г. О.,**  
викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики <https://orcid.org/0009-0002-0169-3059>  
Придніпровська державна академія фізичної  
культури і спорту м. Дніпро  
**Максимов А. В.,** викладач кафедри фізичної культури та спорту Українського державного університету науки і  
технологій м. Дніпро  
<https://orcid.org/0009-0001-4110-096X>

## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПЕРЕВІРКИ ПРОГРАМИ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ БОРОТЬБИ САМБО ОДНОБОРЦІВ-ВETERANІВ

Актуальність удосконалення технічної підготовленості однокорців-ветеранів полягає в тому, що з віком фізичні можливості спортсменів змінюються, знижується швидкість реакції, витривалість і сила. Проте збереження та розвиток технічних навичок є ключовим чинником для підтримки високого рівня спортивної майстерності.

У статті представлено результати дослідно-експериментальної перевірки програми вдосконалення техніки боротьби самбо для однокорців-ветеранів, яка базується на акцентованому використанні сучасних технічних засобів навчання. Метою дослідження було розробити та впровадити програму, яка забезпечить ефективне підвищення технічної майстерності самбістів-ветеранів, враховуючи їх фізичні та вікові особливості.

В процесі дослідно-аналітичної роботи члени науково-дослідної групи використали наступні методи дослідження: абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, моделювання, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання) тощо. Крім цього, під час емпіричного дослідження були застосовані інноваційні методи підготовки, зокрема відеоаналіз та функціональні комплекси.

Педагогічний експеримент показав позитивний вплив використання сучасних технічних засобів на покращення технічної підготовленості самбістів-ветеранів, що підтверджується статистично значущими результатами.

Висновки дослідження свідчать про доцільність впровадження подібних програм для підвищення результативності навчально-тренувального процесу самбістів-ветеранів.

**Ключові слова:** біомеханіка, боротьба самбо, ветеранський спорт, вікові зміни, експеримент, методика, навчально-тренувальний процес, оптимізація, програма, технічні засоби, техніка, функціональні комплекси

**Solodka O. V., Kusovska O. S., Voronyi V. O., Shatskykh V. V., Dzhimsheri H. O., Maksymov A. V. The Results of the Research and Experimental verification of the Program for improving the Sambo Wrestling Technique of Veteran Athletes.** *The need for Martial Arts training for men of older age groups is due to the numerous physical, psychological and social benefits that these practices provide in the conditions of age changes. Regular training improves the cardiovascular system, increases general endurance and strengthens immunity. Martial Arts have a powerful effect on the psychological state, helping to combat stress, anxiety and depression, which can increase with age. In turn, the urgency of improving the Technical Preparation of fellow Veteran Wrestlers lies in the fact that with age, the physical capabilities of athletes change, reaction speed, endurance and strength decrease. However, maintaining and developing technical skills is a key factor in maintaining a high level of sportsmanship.*

*The article presents the Results of the Research and Experimental verification of the Program for improving the Sambo Wrestling Technique for Veteran Wrestlers, which is based on the emphasized use of Modern Technical means of training. The Purpose of the study was to develop and implement a Program that would ensure effective improvement of the Technical Skills of veteran Sambo Wrestlers, taking into account their physical and age characteristics. The Pedagogical Experiment showed a positive effect of the use of Modern Technical means on improving the Technical Preparation of veteran Sambo Wrestlers, which is confirmed by statistically significant Results. The conclusions of the study indicate the expediency of implementing similar Programs to increase the effectiveness of the Educational and Training Process of Veteran Sambo Wrestlers.*

**Keywords:** Biomechanics, Sambo Wrestling, Veteran Sport, age changes, Experiment, Methodology, Educational and Training process, optimization, Program, Technical Means, Technique, Functional Complexes

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** У сучасному спорті вищих досягнень важливого значення набувають питання удосконалення технічної підготовки спортсменів різних вікових груп, включаючи ветеранів, які продовжують активну участь у змаганнях різних рангів. Для одноборців-ветеранів, зокрема тих, що спеціалізуються в боротьбі самбо, збереження та удосконалення технічної майстерності є одним із ключових аспектів успішного виступу на змаганнях вищих рівнів. Проте, зі зростанням віку, фізичні можливості спортсменів зазнають змін, що вимагає адаптації тренувальних методик до фізіологічних особливостей спортсменів-ветеранів.

Важливим завданням є розробка спеціалізованих програм, які дозволять одноборцям-ветеранам не лише підтримувати високий рівень технічної майстерності, але й продовжувати активну спортивну діяльність без загрози травм чи надмірного навантаження. Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є використання сучасних технічних засобів навчання, які дозволяють покращувати техніку боротьби та ефективно компенсувати вікові зміни.

Актуальність використання технічних засобів навчання для одноборців обумовлена сучасними тенденціями у спорті, де постійно вдосконалюються методики підготовки з метою підвищення ефективності навчально-тренувального процесу. Технічні засоби навчання, такі як відеоаналіз, симулятори, інтерактивні платформи та інші цифрові технології, відкривають нові можливості для тренування одноборців різних рівнів, зокрема у вдосконаленні технічної майстерності, аналізі помилок та підвищенні загальної ефективності підготовки. Загалом, використання сучасних технічних засобів навчання є важливим інструментом для оптимізації процесу підготовки одноборців, незалежно від їх рівня підготовки та вікових особливостей. Вони допомагають підвищити точність виконання прийомів, забезпечують індивідуальний підхід до тренувань та підвищують конкурентоспроможність спортсменів на змаганнях різних рангів.

З огляду на вище викладене доцільно констатувати, що результати дослідження можуть стати важливим внеском у розвиток методології підготовки спортсменів-ветеранів у бойових мистецтвах. Це у майбутньому дозволить підвищити їхні спортивні результати та зберегти високу якість навчально-тренувального процесу (якість життя та соціального благополуччя) на етапі поступового зниження досягнень і виходу зі спорту вищих досягнень.

Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи на тему «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті» (державний реєстраційний номер: 0121U109266).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій** у обраному напрямі наукової розвідки зосередив увагу членів науково-дослідної групи на наукових працях: П. Рибалки, О. Хоменка, В. Жукова, С. Чередніченка, А. Леоненка [8], Ю. Мартинова, А. Крилова [7], Б. Семеніва, Т. Приставського, Ю. Сопіли, М. Стахіва, І. Якимішина [9], А. Забори, С. Замрозович-Шадриної, В. Колеснікова, О. Хацаюка, Р. Павлова [4] та інших учених і практиків (А. Алексєєва, К. Ананченка, Н. Бойченко, С. Пятисоцької, В. Романенка) – у яких розкриваються актуальні питання удосконалення техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах. Сутнісні та змістові характеристики проаналізованих наукових праць будуть корисними для оптимізації техніки обраного виду одноборства представниками досліджуваної категорії.

Не менш цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання учених: Н. Височіної, Л. Гуніної, А. Дяченко, С. Власка, А. Антонюк [3], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришви, А. Івченко, С. Кулібаби, О. Кусовської [12], О. Іващенко, О. Самойленко, О. Полякова, А. Литвиненка, Є. Шепеля, В. Грицяя [5], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Склярєнка, В. Оленченка [13] та інших фахівців (І. Борзової, М. Ібрагімова, Є. Імаса, В. Перебийніса, А. Сущенка) – у яких висвітлені дієві шляхи (методологія) організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок старших вікових груп (активних представників спорту ветеранів та ветеранок). Окремі напрацювання перелічених вище учених та практиків дозволять нам скорегувати план педагогічного експерименту за участю одноборців-ветеранів.

Актуальними за своїм змістом та сутнісними (якісними) характеристиками є наукові праці: К. Ананченка, О. Хацаюка [1], В. Шемчука, П. Рибалки, О. Мілаєва, А. Леоненка, С. Чередніченка [16], О. Хацаюка, Л. Височан, Є. Сивохопа, Н. Семаль, Д. Драгунова [14], О. Хацаюка, С. Чередніченка, А. Дяченко, Н. Партико, А. Корольчука, Д. Стеценка, А. Антонюк [15] та інших учених і практиків (Н. Бойченко, Л. Русин, І. Ковальова, О. Полянничко, Д. Стеценка, Ю. Тропіна) – у яких визначаються ефективні методики, педагогічні моделі (технології), організаційно-педагогічні умови, що забезпечують готовність одноборців-ветеранів до змагальної діяльності.

Враховуючи результати аналізу науково-методичної літератури (моніторингу Інтернет-джерел) встановлено, що емпіричних досліджень, які комплексно та алгоритмізовано розкривають особливості організації системи удосконалення технічної майстерності спортсменів старших вікових груп, які спеціалізуються в одноборствах (із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання) зустрічаються рідко. Це підкреслює актуальність та своєчасність обраного напрямку наукової розвідки.

**Мета статті.** Головною метою дослідження є апробація експериментальної програми удосконалення техніки боротьби самбо спортсменів-ветеранів із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання (на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань).

Для реалізації поставлених перед нами завдань спрямованих на досягнення головної мети дослідження планувалося послідовно вирішити наступні завдання:

7) провести аналіз спеціальної науково-методичної літератури у напрямі техніко-тактичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах;

8) здійснити моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз спеціалізованої та додаткової літератури) у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок старших вікових груп (ветеранів та ветеранок);

9) визначити актуальні методики, педагогічні моделі (організаційно-педагогічні умови), що забезпечують готовність одноборців-ветеранів до змагальної діяльності.

**Методи дослідження:** абстрагування, аналіз і синтез, індукція і дедукція, математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу, шкалювання), інструментальні тощо. В процесі дослідно-аналітичної роботи також використано власний досвід організації системи підготовки спортсменів та спортсменок старших вікових груп, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З метою якісного відпрацювання поставлених перед нами завдань (згідно плану науково-дослідної роботи: «Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті» (державний реєстраційний номер: 0121U109266)) на початку емпіричного дослідження (третій етап) створено науково-дослідну групу (коригування, апробації та практичного впровадження) у складі: О. Солодка, О. Кусовська (ідея, загальне керівництво науковим проєктом, затвердження робочої гіпотези, аналітика, методологія); В. Вороний (науково-методичне забезпечення, обробка масиву статистичних даних, обробка загальних результатів педагогічного експерименту, затвердження робочих матеріалів); В. Шацьких, Г. Джімшері (концептуалізація, фінансування, методологія дослідження, систематизація експериментальних даних); А. Максимов (організація дослідження, прикладне програмне забезпечення, математична статистика, інструментальне забезпечення).

Упродовж першого та другого етапу емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи (НДГ) визначені сутнісні характеристики, а також критерії (рівні) сформованості готовності спортсменів-ветеранів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби [6, 10]. Відповідно до результатів аналізу науково-методичної (спеціальної та довідкової) літератури членами НДГ виділені ключові компоненти (див. табл. 1), які забезпечують організацію системи багаторічної підготовки одноборців (ветеранів та ветеранок), які спеціалізуються в спортивних видах боротьби:

Таблиця 1

**Ключові компоненти системи багаторічної підготовки одноборців-ветеранів та ветеранок (спеціалізація – спортивні види боротьби)**

| Компоненти                                                                | Описова характеристика                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу:</b>        | використання сучасних технічних засобів (відеоаналізу, інтерактивних симуляторів, цифрових платформ) суттєво покращує якість виконання технічних прийомів і корекцію помилок, особливо на етапі підготовки до змагань вищих рангів.                                                                                                                                                                           |
| <b>2. Адаптація до фізичних змін одноборців (ветеранів та ветеранок):</b> | програма спрямована на врахування вікових особливостей спортсменів старших вікових груп (ветеранок та ветеранів), дозволяючи їм зберігати високий рівень технічної (тактичної) підготовленості завдяки спеціальним прикладним методикам (технологіям), що знижують ризики отримання травм, загострення хронічних хвороб і перенавантаження.                                                                   |
| <b>3. Підвищення показників змагальної діяльності:</b>                    | наукові концепції провідних учених у напрямі «Олімпійський та професійний спорт» свідчать про те, що використання сучасних технічних засобів навчання (педагогічних технологій) сприяє покращенню загальної техніки (тактики) змагальної сутички, що позитивно впливає на результативність спортсменів та спортсменок старших вікових груп (ветеранів та ветеранок) під час участі у змаганнях різних рангів. |
| <b>4. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу:</b>               | технічні засоби дозволяють налаштовувати тренувальні програми із урахуванням індивідуальних потреб спортсменів та спортсменок старших вікових груп, що робить багаторічну підготовку більш цілеспрямованою та адаптивною до кожного одноборця.                                                                                                                                                                |

|                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>5. Мотивація та саморозвиток:</b> | інтерактивні методи та педагогічні технології підтримують інтерес спортсменів та спортсменок старших вікових груп, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (одноборствах) до навчально-тренувального процесу, участі у змаганнях різних рангів, що сприяє: підвищенню їх мотивації; зосередженості на досягненні поставлених цілей та усестороннього саморозвитку. |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Третій етап емпіричного дослідження передбачав розроблення експериментальної програми удосконалення техніки боротьби самбо спортсменів-ветеранів (чоловіків) із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання (на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань [11 С. 236-240]). З метою перевірки ефективності запропонованої членами НДГ експериментальної програми нами організовано педагогічний експеримент.

Мета експерименту – перевірити ефективність програми удосконалення техніки боротьби самбо спортсменів-ветеранів (чоловіків) із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання (на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань).

Незалежні змінні – педагогічна технологія коригування та удосконалення технічної майстерності самбістів-ветеранів (згідно алгоритму проходження основних блоків запропонованої членами НДГ експериментальної програми). Залежна змінна – рівень сформованості технічної майстерності та показники змагальної діяльності упродовж етапів педагогічного експерименту.

Учасники експерименту: спортсмени-ветерани (38-54 років), члени збірних команд: Вінницької (n=4 чол.), Дніпропетровської (n=8 чол.), Київської (n=12 чол.), Львівської (n=4 чол.), Сумської (n=2 чол.) та Харківської (n=6 чол.) областей України з боротьби самбо (спортивний розділ). Із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей та специфічних умов багаторічної підготовки одноборців досліджуваної категорії було здійснено розподіл до експериментальної та контрольної груп (чоловіків, див. табл. 2).

Відповідно до результатів аналізу даних педагогічного експерименту членами НДГ були виділені наступні типи завдань: опис даних (компактне й інформативне відображення результатів вимірювань характеристик досліджуваних об'єктів); встановлення збігів характеристик двох груп (контрольної – Кг та експериментальної – Ег); встановлення розбіжностей характеристик Кг та Ег. Необхідно підкреслити, що самбісти-ветерани Кг та Ег суттєво не розрізнялися за рівнем сформованості технічної майстерності, завдяки чому була забезпечена однорідність складу груп на початку проведення педагогічного експерименту.

Таблиця 2

**Самбісти-ветеранами, учасники педагогічного експерименту  
 (розподіл на експериментальну та контрольну групи)**

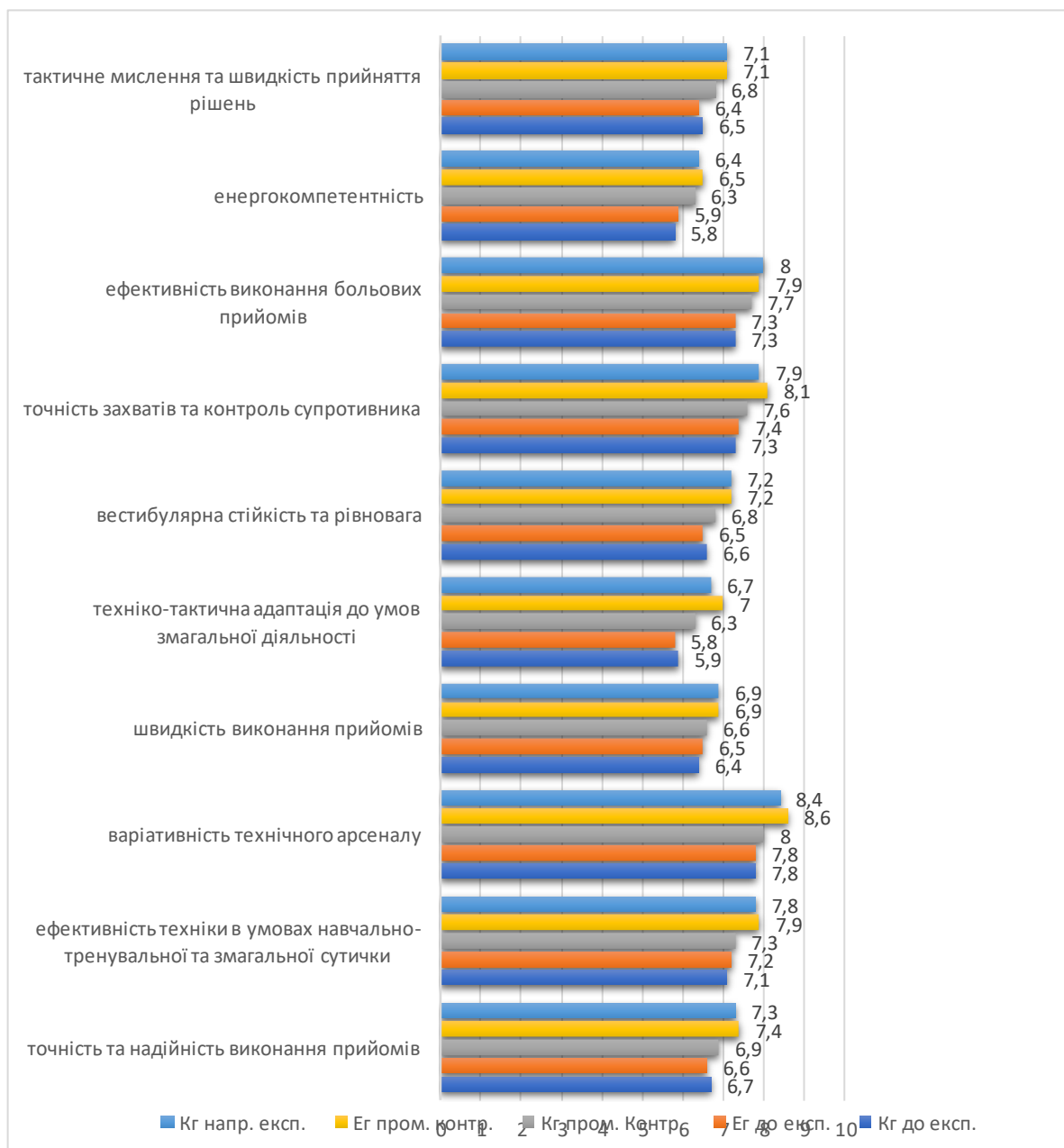
| Представники збірних команд областей з боротьби самбо (спортивний розділ) України (чол.):                                            | Кількість осіб, які взяли участь в експерименті |    |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|----|
|                                                                                                                                      | усього                                          | Ег | Кг |
| Вінницької, Дніпропетровської, Київської, Львівської, Сумської та Харківської областей України з боротьби самбо (спортивний розділ). | 36                                              | 18 | 18 |

Із дотриманням теоретичних положень членами НДГ проведено дослідно-експериментальну роботу у три етапи:

1) константувальний (здійснено аналіз наявного рівня технічної підготовленості спортсменів за ключовими критеріями (точність та надійність виконання прийомів; ефективність техніки в умовах навчально-тренувальної та змагальної сутички; варіативність технічного арсеналу; швидкість виконання прийомів; техніко-тактична адаптація до умов змагальної діяльності; вестибулярна стійкість та рівновага; точність захватів та контроль супротивника; ефективність виконання больових прийомів; енергокомпетентність; тактичне мислення та швидкість прийняття рішень); відбір спортсменів-ветеранів до Кг та Ег; виявлення рівня сформованості техніки обраного виду спортивної боротьби шляхом проведення константувального зрізу; порівняння отриманих статистичних даних Кг та Ег);

2) формувальний (членами НДГ розроблено та реалізовано модель, а також алгоритм навчально-тренувальної діяльності представників Ег, здійснено підбір необхідних технічних засобів; у самбістів-ветеранів Кг навчально-тренувальний процес відбувався традиційно (згідно діючих програм багаторічної підготовки);

3) контрольний (передбачав порівняння рівнів сформованості технічної майстерності самбістів-ветеранів Кг та Ег; крім цього, членами НДГ проведено узагальнення результатів педагогічного експерименту, зроблено висновки щодо сформованості технічної майстерності за ключовими критеріями оцінювання (див. рис. 1).



Примітка: оцінювання здійснено за 10-ти бальною шкалою, де «10» – максимальний бал, а «1» – мінімальний бал (використовувався метод експертних оцінок)

Рис. 1. Динаміка сформованості технічної майстерності самбістів-ветеранів (представників Кг та Ег) упродовж педагогічного експерименту

Аналіз емпіричних даних засвідчив позитивну динаміку сформованості технічної підготовленості самбістів-ветеранів Ег. Членами НДГ з'ясовано, що в ході педагогічного експерименту значно зменшилася кількість спортсменів Ег із низькими показниками: енергокомпетентності; швидкості виконання прийомів; техніко-тактичної адаптації до умов змагальної діяльності та вестибулярної стійкості і рівноваги. Важливо також відмітити, що водночас збільшилася кількість самбістів-ветеранів, які мають високий рівень сформованості наступних компонентів технічної підготовленості: точності та надійності виконання прийомів; точності захватів та здійснення контролю супротивника та варіативності технічного арсеналу. Необхідно виділити, що у представників Кг зазначені вище зміни виражені несуттєво.

Аналізуючи отримані наприкінці педагогічного експерименту результати доцільно констатувати, що у представників Ег сформовані стійкі теоретичні знання та практичні навички необхідні для використання сучасних технічних засобів навчання (ВКС «Katsumoto» [2]) в процесі безпосередньої підготовки до головних змагань, що підтверджено протоколами їхньої участі у змаганнях різних рангів. Таким чином, поставлені перед членами науково-дослідної групи завдання виконані, а головну мету дослідження – досягнуто.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано експериментальну програму удосконалення техніки боротьби самбо спортсменів-ветеранів із акцентованим використанням сучасних технічних засобів навчання (на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань).

Результати педагогічного експерименту свідчать про те, що інноваційні технічні засоби (педагогічні технології) сприяють покращенню технічної підготовленості самбістів-ветеранів, підвищують ефективність навчально-тренувального процесу та знижують ризики травмування. Крім цього, в результаті апробації експериментальної програми членами науково-дослідної групи забезпечено:

1) підвищення показників техніко-тактичної майстерності (одноборці-ветерани Ег, показали суттєве покращення точності та швидкості виконання технічних прийомів боротьби самбо завдяки використанню відеоаналізу та ВКС «Katsumoto» на відміну від представників Кг);

2) сприятливі умови для індивідуалізації навчально-тренувального процесу (технічні засоби, зокрема ВКС «Katsumoto») забезпечили підвищення показників змагальної діяльності представників Ег на відміну від самбістів-ветеранів Кг);

3) оптимізацію тренувальних навантажень (завдяки використанню сучасних педагогічних технологій вдалося знизити фізичне навантаження на спортсменів-ветеранів Ег, що дозволило їм мінімізувати ризики перевантаження і травм, водночас підвищуючи ефективність тренувальних навантажень, у представників Кг зазначені зміни виражені не суттєво);

4) підвищення показників змагальної діяльності (одноборці-ветерани Ег продемонстрували покращені результати на змаганнях вищих рангів на відміну від представників Кг завдяки вдосконаленню технічної підготовленості та ефективному використанню сучасних технічних засобів).

Таким чином, експериментальна програма удосконалення техніки боротьби самбо самбістів-ветеранів є перспективною і може бути рекомендована для широкого впровадження на етапі безпосередньої підготовки до змагань. Використання сучасних технічних засобів навчання (ВКС «Katsumoto») є важливим елементом у підвищенні показників змагальної діяльності та удосконаленню навчально-тренувального процесу одноборців-ветеранів (чоловіків).

Окремі результати теоретичного дослідження впровадженні у систему багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок старших вікових груп (ветеранів та ветеранок), які спеціалізуються у спортивних видах боротьби (одноборствах). Члени науково-дослідної групи висловлюють подяку заслуженому тренеру Олександрю Хацаюку за підтримку наукового проекту та якісний науково-методичний супровід (консультування) під час відпрацювання завдань передбачених основними етапами емпіричного дослідження.

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення програми удосконалення техніки боротьби дзюдо спортсменок старших вікових груп (ветеранок) на етапі безпосередньої підготовки до головних змагань.

#### Література

1. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. 2018. № 14, 4-18. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.01>
2. Бізін В.П., Миргород Д.О., Хацаюк О.В. Технічні засоби навчання руховим діям: навч. посібн. Б. : Lambert Academic Publishing, 2014. 187 с.
3. 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*. 2020. № 72 (1), 40-46. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>
4. 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 4 (149). С. 53-59. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13)
5. Іващенко О.О., Самойленко О.А., Полякова О.О., Литвиненко А.В., Шепель Є.В., Грицай В.В. Фактори, які впливають на довголіття індивіда у обраному виді одноборства. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2023. № 7 (167). С. 98-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).19)
6. Ільченко С.С., Солодка О.В., Федорішко А.А., Ковач Ш.А., Кравченко О.С., Пономаренко О.В. Порівняльний аналіз виступу елітних дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі за підсумками XXXII літніх олімпійських ігор – 2020. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. № 11 (143). С. 57-66. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).13)
7. Мартинов Ю.О., Крилов А.Г. Сучасні підходи до вивчення техніко-тактичних дій в дзюдо. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. № 2 (130). С. 86-89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(130\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(130).01)
8. Рибалко П.Ф., Хоменко О.С., Жуков В.Л., Чередніченко 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*. 2021. № 74 (1), 133-138. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-1.25>
9. 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. № 5 (136). С. 86-89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(136\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(136).25)
10. 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 12 (158). С. 142-148. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).31)

11. Солодка О.В., Кусовська О.С., Вороний В.О., Махінко М.П., Ставрїнов М.Г., Шацьких В.В. Оптимізація індивідуальної техніки самбістів-ветеранів із використанням сучасних технічних засобів навчання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024. № 8 (181). С. 233-242. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).43)
12. Хацаюк О., Кіндзер Б., Пришва О., Івченко А., Кулібаба С., Кусовська О. Програма удосконалення техніко-тактичної підготовленості однокорців-ветеранів (на прикладі борців самбо). *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. № 6 (137). С. 121-127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).28)
13. Хацаюк О.В., Кіндзер Б.М., Карасевич С.А., Склярєнко В.П., Оленченко В.В. Програма фізичної терапії однокорців-ветеранів після лікування коронавірусної хвороби (Covid-19). *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74 (1), 162-167. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-1.30>
14. Хацаюк О., Височан Л., Сивохоп Е., Семаль Н., Драгунов Д. Сутнісні характеристики формування готовності самбістів-ветеранів до змагальної діяльності. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2022. № 5 (150). С. 7-12. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).19)
15. 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 Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2021. № 7 (138). С. 124-131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).26)
16. Шемчук В.А., Рибалко П.Ф., Мілаєв О.І., Леоненко А.В., Чередніченко С.В. Формування енергозберезувальної компетентності у спортсменів-єдиноборців. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 72 (1), 159-165. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-2.32>

#### References

1. Ananchenko, K.V., Khatsaiuk, O.V. (2018). Osoblyvosti trenuvального protsesu ta tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti dziudoistiv-veteraniv [Peculiarities of the training process and technical and tactical preparedness of veteran judokas]. *Yedynoborstva*. Kh., № 14. P. 4-18. <https://doi.org/10.15391/ed.2020-2.01>
2. Bizin, V.P., Myrhorod, D.O., & Khatsaiuk O.V. Tekhnichni zasoby navchannia rukhovym diiam [Technical means of teaching motor actions]: navchalnyi posibnyk. В : Lambert Academic Publishing, 2014. 187 p.
3. Vysochina, N.L., Hunina, L.M., Diachenko, A.A., Vlasko, S.V., & Antoniuk, A.E. (2020). Pedagogichna model udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovky dziudoistiv [Pedagogical model of improvement of special physical training of judokas]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. Zap., № 72 (1). P. 40-46. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-1.7>
4. Zabora, A.V., Zamrozevych-Shadrina, S.R., Koliesnikov, V.V., Khatsaiuk, O.V., & Pavlov, R.V. (2022). Osoblyvosti tekhniko-taktychnoho arsenalu sportsmeniv vysokoi kvalifikatsii, yaki spetsializuiutsia v borotbi Sambo [Features of the technical and tactical arsenal of highly qualified athletes who specialize in Sambo wrestling]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 4 (149). P. 53-59. [https://doi.org/10.3-1392/NPU-nc.series15.2022.4\(149\).13](https://doi.org/10.3-1392/NPU-nc.series15.2022.4(149).13)
5. Ivashchenko, O.O., Samoilenko, O.A., Poliakova, O.O., Lytvynenko, A.V., Shepel, Ye.V., & Hrytsai, V.V. (2021). Faktory, yaki vplyvaiut na dovolittia indyvida u obranomu vydi odnoborstva [Factors that affect the longevity of an individual in the chosen type of martial arts]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 7 (167). P. 98-103. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).19)
6. Ilchenko, S.S., Solodka, O.V., Fedorishko, A.A., Kovach, Sh.A., Kravchenko, O.S., & Ponomarenko, O.V. (2021). Porivnialnyi analiz vystupu elitnykh dziudoistiv cholovichoї ta zhinochoї stati za pidsumkamy KhKhKhllitnikh olimpiyskykh ihor – 2020 [Porivnialnyi analiz vystupu elitnykh dзюдоїстів чоловічої та жіночої стати за підсумками XXXII літніх олімпійських ігор – 2020]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 11 (143). P. 57-66. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).13)
7. Martynov, Yu.O., Krylov, A.H. (2021). Suchasni pidkhody do vyvchennia tekhniko-taktychnykh diї v dziudo [Modern approaches to the study of technical and tactical actions in judo]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 2 (130). P. 86-89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5\(150\).01](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.5(150).01)
8. Rybalko, P.F., Khomenko, O.S., Zhukov, V.L., Cherednichenko, S.V., & Leonenko, A.V. (2021). Formuvannia profesiynykh kompetentnosti v odnoborstiv vysokoi kvalifikatsii v umovakh znachnoho psykhoфіzychnoho navantazhennia [Formation of professional competences in highly qualified wrestlers under conditions of significant psychophysical stress]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh*. Zap., № 74 (1). P. 133-138. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-1.25>
9. Semeniv, B.S., Prystavskiy, T.H., Sopila, Yu.M., Stakhiv, M.M., & Yakymyshyn, I.D. (2021). Pidvyshchennia rivnia tekhnichnoi pidhotovky zhinok u borotbi na poiasakh «Alysh» na etapi pochatkovoї pidhotovky [Increasing the level of technical training of women in wrestling on "Alysh" belts at the stage of initial training]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 5 (136). P. 86-89. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5\(136\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(136).25)
10. Solodka, O.V., Bilobrov, V.M., Nesterov, O.S., Kusovska, O.S., Korolov, A.I., Makhinko, M.P., & Khatsaiuk, O.V. (2022). Analitychnyi ohliad tekhnichnoi pidhotovlenosti elitnykh dziudoistiv za pidsumkamy «ChS-2022» [Analytical review of the

technical preparation of elite judokas according to the results of the "2022 World Championship"]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 12 (158). P. 142-148. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12\(158\).31](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.12(158).31)

11. Solodka, O.V., Kusovska, O.S., Voronyi, V.O., Makhinko, M.P., Stavrinov, M.H., & Shatskykh, V.V. (2024). Optymizatsiia individualnoi tekhniki sambistiv-veteraniv iz vykorystanniam suchasnykh tekhnichnykh zasobiv navchannia [Optimizing the individual technique of veteran sambo players using modern technical training tools]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 8 (181). P. 233-242. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8\(181\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.8(181).43)

12. Khatsaiuk, O.V., Kindzer, B.M., Pryshva, O.B., Ivchenko, A.O., Kulibaba, S.O., & Kusovska, O.S. (2021). Prohrama udoskonalennia tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti odnobortsiv-veteraniv (na prykladi bortsiv Sambo) [The program for improving the technical and tactical preparedness of fellow veteran wrestlers (on the example of Sambo wrestlers)]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 6 (137). P. 121-127. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6\(137\).28](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.6(137).28)

13. Khatsaiuk, O.V., Kindzer, B.M., Karasevych, S.A., Skliarenko, V.P., & Olenchenko, V.V. (2021). Prohrama fizychnoi terapii odnobortsiv-veteraniv pislia likuvannia koronavirusnoi khvoroby (Covid-19) [Physical therapy program for fellow veterans after treatment for coronavirus disease (Covid-19)]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zap.*, № 74 (1). P. 162-167. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-1.30>

14. Khatsaiuk, O., Vysochan, L., Syvokhop, E., Semal, N., & Drahunov, D. (2022). Sutnisni kharakterystyky formuvannia hotovnosti sambistiv-veteraniv do zmahalnoi diialnosti [Essential characteristics of formation of readiness of veteran sambo players for competitive activities]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 5 (150). P. 7-12. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).19](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).19)

15. Khatsaiuk, O., Cherednichenko, S., Diachenko, A., Partyko, N., Korolchuk, A., Stetsenko, D., & Antoniuk, A. (2021). Rezultaty doslidno-eksperymentalnoi perevirky prohramy tekhniko-taktychnoi pidhotovlenosti dziudoistiv-veteraniv [Результати дослідно-експериментальної перевірки програми техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-ветеранів]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport)*. K., № 7 (138). P. 124-131. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).26)

16. Shemchuk, V.A., Rybalko, P.F., Milaiev, O.I., Leonenko, A.V., & Cherednichenko, S.V. (2020). Formuvannia enerhozberezhuvainoi kompetentnosti u sportsmeniv-yedynobortsiv [Formation of energy-saving competence in martial arts athletes]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh. Zap.*, № 72 (1). P. 159-165. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2020.72-2.32>

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01\(186\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.01(186).32)

**Тимчик М. В.**

**завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту, професор  
УДУ імені Михайла Драгоманова,  
<https://orcid.org/0000-0002-0255-4707>**

**Масол В. В.**

**викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання,  
доктор філософії**

**УДУ імені Михайла Драгоманова,  
<https://orcid.org/0000-0002-5214-073X>**

**Поліщук Т. В.**

**старший викладач**

**кафедра фізичного виховання**

**Київський національний університет імені Вадима Гетьмана (КНЕУ)**

## **ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР**

У даній статті зроблено спробу розкрити зміст формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації змагальної діяльності зі спортивних ігор. Завдяки аналізу літератури з'ясовано, що ефективність діяльності майбутніх учителів фізичної культури визначається злагодженістю командних дій саме в змаганнях; тренер-викладач повинен мати високий професіоналізм (високий рівень знань і умінь); підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до організації змагальної діяльності учнів має здійснюватися на етапі професійної підготовки у ЗВО; професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має мати системний та цілісний підхід. Аналіз психолого-педагогічної літератури та практики допоміг розробити критерії та показники формування готовності майбутніх вчителів фізичної культури до організації змагальної діяльності зі спортивних ігор. Когнітивний (знання про організацію змагальної діяльності зі спортивних ігор, розуміння студентами значення формування