

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).28
УДК: 796.071.4.42[8]-615-825-5

Хацаюк О. В.,
магістр, заслужений тренер України, старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №3 (превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ
Ілюха Л. М.,
кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького,
Панчук А. П.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету
Панчук І. В.,
старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету
Мазур В. Й.,
викладач кафедри спорту та спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
Дерябкіна Т. В.,
старший викладач кафедри фізичної реабілітації Національного університету «Чернігівська політехніка»
Анацький Р. В.,
старший викладач кафедри фізичної підготовки та спорту Національної академії Національної гвардії України

МЕТОДИКА ЕРГОТЕРАПІЇ ТРЕНЕРІВ З ОДНОБОРСТВ ПІСЛЯ ЛІКУВАННЯ КОРОНАВІРУСНОЇ ХВОРОБИ

Враховуючи результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури членами науково-дослідної групи встановлено, що питанням впровадження у систему самоосвіти тренерів, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби та повноконтактних одноборствах сучасних методик фізичної терапії, ерготерапії після лікування коронавірусної хвороби Covid-19 (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць. Це потребує подальших теоретичних та емпіричних досліджень і є актуальним напрямом наукової розвідки.

Головною метою дослідження є розроблення та апробація методики ерготерапії тренерів, які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо після лікування коронавірусної хвороби. В процесі дослідно-аналітичної роботи були використані наступні методи дослідження: абстрагування, аналіз, дедукція, індукція математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу), моделювання, синтез тощо.

В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано методику ерготерапії тренерів, які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо після лікування коронавірусної хвороби. Впровадження зазначеної вище експериментальної методики у систему ерготерапії тренерів експериментальної групи забезпечило підвищення їхньої працездатності на етапі відновлення після лікування коронавірусної хвороби (із урахуванням різних постковідних симптомів). Це сприяло підвищенню показників змагальної діяльності підлеглих спортсменів, які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо (відповідно до аналізу протоколів змагань різних рангів). Необхідно підкреслити, що позитивні зрушення у представників контрольної групи були не значними, однак – закономірними, так як рухова діяльність індивіда на етапі відновлення після травм та хвороб у певній мірі сприяє відновленню його працездатності. Однак для ефективної професійної діяльності цього недостатньо, що підтверджено дійсним емпіричним дослідженням. Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають визначення сутності та структури формування готовності тренерів з одноборств до побудови раціональних тактичних схем.

Ключові слова: боротьба самбо, дихальні комплекси, засоби відновлення, ерготерапія, коронавірусна хвороба, методика, одноборства, технічна підготовка, тренери, функціональна підготовка

Khatsaiuk O., Iliukha L., Panchuk A., Panchuk I., Mazur V., Deriabkina T., Anatskyi R. Methods of occupational therapy for trainers who specialize in Martial Arts after treatment of coronavirus disease. Considering the results of the analysis of scientific-methodical, special and reference literature, the members of the research group established, that the issue of introduction into the system of self-education of trainers specializing in wrestling and other martial arts modern methods of physical therapy, occupational therapy after treatment of coronavirus disease Covid-19 (SARS-CoV-2, or 2019-nCoV) – insufficient number of scientific and methodical works is devoted. This requires further theoretical and empirical research and is an important area of scientific research.

The main purpose of the study is to develop and test methods of occupational therapy for trainers, specializing in Sambo wrestling and combat Sambo after coronavirus disease treatment. In the process of research and analytical work, the

following research methods were used: abstraction, analysis, deduction, induction, mathematical and statistical (correlation analysis, factor analysis), modeling, synthesis, etc.

As a result of empirical research, members of the research group developed and tested the method of occupational therapy for trainers, specializing in Sambo wrestling and combat Sambo after coronavirus disease treatment. The introduction of the above experimental technique in the system of occupational therapy trainers of the experimental group provided an increase in their efficiency at the stage of recovery after treatment of coronavirus disease (considering various post Covid-19 symptoms). This helped to increase the competitive activity of subordinate athletes who specialize in sports and combat Sambo (according to the analysis of protocols of competitions of various ranks). It should be emphasized that the positive changes in the control group were not significant, but - natural, as the motor activity of the individual in the recovery phase after injuries and illnesses to some extent contributes to the restoration of his ability to work. In turn, this is not enough for effective professional activity, which is confirmed by real empirical research. Prospects for further research in the chosen direction of scientific intelligence include determining the nature and structure of the readiness of martial arts trainers to build rational tactical schemes.

Keywords: Sambo wrestling, respiratory complexes, means of recovery, occupational therapy, coronavirus disease, methods, martial arts, technical training, trainers, functional training

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Всесвітня пандемія спричинена коронавірусною інфекцією Covid-19 (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) та її штамами: «Альфа», «Бета», Гамма, Дельта, Омикрон та новий варіант B.1.640.2-1H1U – значним чином вплинула на стан здоров'я представників різних груп населення. Не обійшла стороною коронавірусна хвороба тренерів, зокрема тих, які спеціалізуються в спортивному та бойовому розділі боротьби самбо.

Опираючись на чисельні емпіричні та теоретичні дослідження у напрямі боротьби із Covid-19 (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) [1-3], беручи до уваги напрацювання провідних учених: М. Андрейчина, Л. Бабінець, Н. Завіднюка, Г. Кеніха, Н. Ничик, Т. Скороход, К. Тимрук-Скоропад, на сьогодні відомо, що зазначений вище вірус здатен уражати різноманітні органи шляхом прямого інфікування, або засобами імунної відповіді організму. Необхідно підкреслити, що найбільш поширеними ускладненнями є – вірусна пневмонія, яка здатна призводити до гострого респіраторного дистрес-синдрому із подальшою гострою дихальною недостатністю. Це у більшості випадків потребує кисневої терапії та респіраторної підтримки. Крім цього, до ускладнень також входить поліорганна недостатність, септичний шок та венозна тромбоемболія.

Враховуючи вище викладене, а також усвідомлюючи рівень психофізичного навантаження, який властивий тренерам, які спеціалізуються у спортивному та бойовому самбо (інших олімпійських та неолімпійських видах одноборств), очевидним є той факт, що представники зазначеної вище категорії після лікування коронавірусної хвороби не в повному об'ємі будуть виконувати свої професійні обов'язки. Це у свою чергу сприятиме зниженню інтенсивності, а також якості навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються в спортивному та бойовому самбо (інших одноборствах), що можливо призведе до зниження показників їхньої участі у змаганнях різних рангів.

Таким чином, розроблення та апробація сучасних методик, педагогічних моделей, технологій та відповідних педагогічних умов фізичної терапії (ерготерапії) тренерів, які спеціалізуються в олімпійських та неолімпійських видах спорту на сьогодні є актуальним напрямом дослідження та важливим практичним завданням. Включення у систему самоосвіти (підвищення кваліфікації) тренерів розділів (навчальних дисциплін), що передбачають організацію засобів фізичної терапії (ерготерапії) із урахуванням специфіки обраного виду спорту (у нашому випадку – спортивного та бойового розділу боротьби самбо) забезпечить якісне, поетапне і без симптомне відновлення представників зазначеної вище категорії, а також спортсменів-одноборців після лікування коронавірусної інфекції Covid-19 (SARS-CoV-2, або 2019-nCoV) із різними її штамами, що характеризуватиметься повноцінним відновленням працездатності, а також підвищенням показників виступу підлеглих спортсменів на змаганнях різних рангів.

Дослідження виконано відповідно до планів науково-дослідної роботи: кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки Харківського національного університету внутрішніх справ; кафедри анатомії, фізіології та фізичної реабілітації Черкаського національного університету ім. Б. Хмельницького (м. Черкаси), а також профільних кафедр закладів вищої освіти України відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (сумісний ініціативний науковий проєкт «Кваліфікація», 2021-2022 р.р.).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап дослідження, червень – серпень 2021 р.) дозволив визначити низку провідних учених: К. Ананченка, О. Хацаюка [4], С. Ільченка, О. Солодку, А. Федорішко, Ш. Ковача, О. Кравченко, О. Пономаренко [5], О. Хацаюка, К. Ананченка, О. Хуртенко, С. Дмитренко, Н. Бойченко [6], Б. Семеніва, Г. Шутку, Т., Приставського, А. Бабича, І. Якимішина [7], О. Хацаюка, Л. Височан, Е. Сивохопа, Н. Семаль, Д. Драгунова [8], В. Колісніченка, С. Замрозевич-Шадріну, І. Шапаренко, Н. Семаль, О. Юденко [9], які у своїх працях висвітлили актуальні питання організації всебічної підготовки одноборців. Доцільно зауважити, що наукові концепції викладені у роботах зазначених вище фахівців є корисними для модернізації існуючих програм багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах. Це сприятиме підвищенню показників їхньої змагальної діяльності та забезпечить підвищення престижу українського спорту на міжнародній арені.

Достатньо цікавими, виконаними на високому науково-методичному рівні є напрацювання: К. Царенка, О. Верітова, А. Симоніка [10], І. Кузнецової [11], Н. Башавець, Б. Кіндзера, Ю. Таймасова, О. Зуб, В. Артеменка [12], Г. Гончар, Т. Булгакової, С. Лазоренка, С. Хоменка, Р. Стасюка [13], П. Рибалки, Л. Русин, І. Шанти, А. Титовича, С. Лазоренка, О. Хацаюка [14], О. Солодкої, Д. Ванюк, О. Кусовської, О. Кусовського, С. Карпенка [15] та інших учених і практиків (А. Алексеєва, Г. Арзютова, Н. Євтушенко, В. Мазіна, Т. Хоми, С. Черевка) – у яких розкриваються актуальні питання організації системи самостійної роботи (підвищення кваліфікації) тренерів, які спеціалізуються в одноборствах та

інших олімпійських та неолімпійських видах спорту. Необхідно виділити, що раціональна побудова системи самоосвіти, а також організація підвищення кваліфікації тренерських кадрів (в обраному виді спорту) із урахуванням сучасних досягнень науки та техніки забезпечить удосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів та сприятиме підвищенню їхньої спортивної кваліфікації.

В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи нашу увагу привернули наукові праці учених: В. Сазонова [16], Л. Рубан, О. Хацаюка, О. Яреценка, А. Корольова, В. Оленченка [17], Б. Кіндзера, Н. Партико, О. Хуртенко, К. Березяк, О. Пришви, О. Нестерова [18], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, С. Карасевича, В. Складенка, В. Оленченка [19], Н. Бабич, О. Полякової, К. Березяк, В. Мазура, Т. Шевченка [20] та інших фахівців (О. Базильчука, В. Володіної, Ю. Долінного, О. Єжової, В. Мельника, І. Мордвінкової) – у яких визначаються сучасні педагогічні моделі, технології, (педагогічні умови, програми, методики тощо), що забезпечують організацію заходів фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, а також тренерів, які спеціалізуються в однокласниках. Враховуючи сутнісні характеристики наукових праць перелічених вище учених і практиків вважаємо, що впровадження (за потреби) сучасних засобів фізичної терапії і ерготерапії у систему багаторічної підготовки однокласників (тренерів, представників інших видів олімпійських та неолімпійських видів спорту) – сприятиме якісному їхньому відновленню після травм та хвороб і забезпечить якісне виконання навчально-тренувальних завдань у річному циклі їхньої багаторічної підготовки.

Відповідно до результатів аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури (результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел) встановлено, що питанням впровадження у систему самоосвіти тренерів, які спеціалізуються в олімпійських та неолімпійських видах однокласників сучасних методик фізичної терапії (ерготерапії) після лікування коронавірусної хвороби – присвячено недостатню кількість науково-методичних праць. Це у свою чергу потребує подальших теоретичних та емпіричних досліджень і є актуальним напрямом наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є розроблення та апробація методики ерготерапії тренерів, які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо після лікування коронавірусної хвороби.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- здійснити моніторинг Інтернет-джерел, аналіз спеціальної та довідкової літератури у напрямі всебічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби та повноконтактних однокласників;
- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури у напрямі організації системи самостійної роботи (підвищення кваліфікації) тренерів, які спеціалізуються в однокласниках;
- визначити сучасні педагогічні моделі (технології), педагогічні умови, програми, методики, що забезпечують організацію заходів фізичної терапії, ерготерапії спортсменів (тренерів), які спеціалізуються в однокласниках.

Методи дослідження. Під час дослідження були використані наступні методи (на емпіричному рівні): абстрагування, аналіз, дедукція, індукція математично-статистичні (кореляційного аналізу, факторного аналізу), моделювання, синтез тощо. Крім цього, членами науково-дослідної групи використано власний досвід організації системи фізичної терапії, ерготерапії спортсменів, які спеціалізуються в олімпійських та неолімпійських видах спорту, а також досвід багаторічної підготовки однокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі подальшої дослідно-аналітичної роботи (2 етап дослідження, вересень – жовтень 2021 р.), враховуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-джерел, а також результати отримані наприкінці 1 етапу встановлено, що у більшості індивідів після перенесення коронавірусної хвороби виникають довготривалі ускладнення, що нерідко призводить до «постковідного синдрому».

Зазвичай «постковідний синдром» визначається як симптоми, що тривають понад 2-2,5 місяців і можуть включати в себе: підвищену утому; задишку; відчуття болю (здавлювання) у грудях; проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги; проблеми зі сном; прояви аритмії (прискорене серцебиття); спонтанні запаморочення; відчуття поколювання; біль у суглобах; прояви депресії (підвищена) тривожність; дзвін або больові відчуття у вухах; біль у животі (інколи) діарея; втрата апетиту; підвищена, або висока температура тіла, кашель, головний біль, біль у горлі, зміни нюху (смаку); висип; втрату волосся тощо.

До факторів, що сприяють більшій ймовірності перебігу хвороби у важкій формі (а також проявів постковідних симптомів) входять: літній вік, чоловіча стать, діабет, ожиріння, тютюнопаління в анамнезі, хронічні захворювання легень, серцеві захворювання, гіпертонія, хронічні захворювання нирок, хронічні захворювання печінки, злоякісні новоутворення, ВІЛ-інфекція тощо.

Опираючись на результати 1 етапу, членами науково-дослідної групи (НДГ) було розроблено спеціалізовану анкету, яка передбачала визначення основних постковідних симптомів у тренерів (спеціалізації: спортивний та бойовий розділ боротьби самбо), які одужали після лікування коронавірусної хвороби (після отримання негативного тесту пройшло у середньому 1,6-2,3 місяці). Результати анкетування надано на рис. 1.



Рис. 1. Результати визначення основних постковідних симптомів у тренерів, які спеціалізуються у спортивному та бойовому самбо (n=28 осіб)

Враховуючи вище викладене та аналізуючи особливості існуючих професіограм властивих тренерам [10, 11, 13, 15], які спеціалізуються в однокласниках, а також беручи до уваги особливості їхньої професійної діяльності [4, 9, 12, 14], членами НДГ розроблено експериментальну методику ерготерапії тренерів (чоловіків 45-55 років), які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо після лікування коронавірусної хвороби (див. табл. 1).

У динаміці 3 етапу дослідження (листопад 2021 р. – березень 2022 р.) членами НДГ організовано педагогічний експеримент з перевірки ефективності зазначеної вище методики ерготерапії (табл. 1). Учасників педагогічного експерименту (залучено тренерів 45-55 р.р., зі спортивного та бойового розділів боротьби самбо, n=24 чол., які одужали після лікування коронавірусної хвороби) розподілено на контрольну групу (Кг, n=12 чол.), та експериментальну групу (Ег, n=12 чол.). Розподіл учасників на групи був здійснений на добровільній основі.

Таблиця 1

Методика ерготерапії тренерів (чоловіків 45-55 років), які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо після лікування коронавірусної хвороби

№ з/п	Теми та напрями ерготерапії	Тривалість НТЗ (у хв)	К-сть НТЗ (заг. час. трен. у хв)	Короткий зміст навчально-тренувальних завдань
Блок № 1. Фізична підготовка				
1.1	Дихальна гімнастика	30	2 (60)	Виконання дихальних комп-лексів, комплексів вільних вправ на 8 та більше рахунків. Виконання формальних комп-лексів спортивного та бойового розділів боротьби самбо.
1.2	Ходьба	60	3 (180)	Ходьба помірною ходьбою (30 хв), спортивна ходьба до 1,5-2 км., Скандинавська ходьба (3-5 км).
1.3	Помірний біг	60	3 (180)	Біг до 1-1,5 км, біг 2-2,5 км, біг 3-5 км.
1.4	Плавання	45	2 (90)	Плавання вільним стилем (30-45 хв), відпрацювання технічних елементів спортивного та бойового самбо у воді.
1.5	Силова підготовка	45	2 (90)	Тренування на багатопр-льотних перекладинах, силові вправи на брусах, вправи на тренажерах.
1.6	Кардіотренування	45	2 (90)	Кардіотренування на вело-тренажері, гребному концепті та біговій доріжці.

1.7.	Комплексні тренування	45	2 (90)	У зміст комплексних тренувань включати фізичні вправи із різних розділів фізичної підготовки.
<i>Всього за 1 блок</i>			16 (780)	---
Блок № 2. Спеціальна фізична підготовка				
2.1	Функціональний тренінг	45	2 (90)	Відпрацювання елементів технічних дій у поєднанні із фізичними навантаженнями у різних варіативних умовах. Використання засобів кросфіту (колового тренування).
2.2	Формальні комплекси спортивного розділу боротьби самбо	45	2 (90)	Створення та відпрацювання комплексів технічних дій спортивного розділу боротьби самбо на 8 та більше рахунків. Моделювання технічних елементів техніки боротьби самбо у стійці та партері.
2.3	Формальні комплекси бойового самбо	45	2 (90)	Створення та відпрацювання комплексів технічних дій
				<i>продовження таблиці 1</i>
				бойового самбо на 8 та більше рахунків. Моделювання технічних елементів техніки бойового самбо у стійці та партері.
2.4	Ергономіка професійної діяльності	45	1 (45)	Розвиток та удосконалення технічних дій спортивного та бойового самбо. Удосконалення методики демонстрації техніки спортивного та бойового самбо. Оптимізація фізичного навантаження під час підготовчої, основної та заключної частини НТЗ зі спортивного та бойового самбо.
<i>Всього за 2 блок</i>			7 (315)	---
Блок № 3. Психологічна підготовка				
3.1	Удосконалення навичок психічної саморегуляції у постковідному періоді	45	1 (45)	В результаті саморегуляції досягається три основних ефекти: 1) ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості); 2) ефект відновлення (ослаблення проявів втоми); 3) ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності). Природні прийоми регуляції організму є одними з найбільш доступних способів саморегуляції (керування: диханням, тонусом м'язів, рухом, вплив словом, малювання).
3.2	Вивчення тренерами зі спортивного та бойового самбо засобів психічної саморегуляції	60	3 (180)	Вивчення та тренування фізичних (спеціальних функціональних та дихальних комплексів). Гідротермічні процедури, кріотерапія, масаж, тощо.
3.3	Формування у тренерів зі спортивного та бойового самбо навичок управління власною свідомістю спрямованою на досягнення поставлених завдань.	45	1 (45)	Особливості побудови успішної тренерської кар'єри. Розвиток та удосконалення навичок: критичного мислення, креативності, цифрової грамотності, емоційного інтелекту, уміння вести перемовини.

				управління системою багаторічної підготовки одноборців тощо.
3.4	Вивчення методики психічної саморегуляції: за Л. Персивалем, за Е. Джекобсоном	45	2 (90)	1) Суть її полягає у тому, що тренер розслабляє попередньо напружені м'язи, роблячи одночасно спокійний видих. 2) Ґрунтується на тому, що при емоційному напруженні виникає також напруга і певних груп м'язів, розслабляючи їх можна здійснювати психічну саморегуляцію.
Всього за 3 блок			7 (360)	---
<i>продовження таблиці 1</i>				
Блок № 4. Теоретична підготовка				
4.1	Засоби відновлення працездатності	45	1 (45)	Аналіз існуючих технологій фізичної терапії та ерготерапії. Особливості використання різних засобів фізичної терапії (ерготерапії) в системі багаторічної підготовки одноборців. Актуальні напрями організації заходів відновлення після лікування коронавірусної хвороби.
4.2	Методика та організація індивідуального фізичного тренування	45	1 (45)	Аналіз науково-методичних джерел (моніторинг Інтернет - ресурсів) у напрямі вибору оптимальної методики індивідуального фізичного тренування колишніх «топ» атлетів (тренерів з одноборств).
4.3	Побудова ефективних моделей фізичної терапії та ерготерапії одноборців	45	1 (45)	Моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури) у напрямі побудови сучасних педагогічних моделей (методик) фізичної терапії та ерготерапії одноборців різних вікових груп (вагових категорій).
4.5	Дозування фізичного навантаження	45	1 (45)	Аналіз науково-методичних джерел (моніторинг Інтернет - ресурсів) у напрямі особливостей дозування фізичного навантаження в системі багаторічної підготовки спортсменів різних вікових груп.
4.6	Технічні засоби навчання	45	1 (45)	Ознайомлення із існуючими технічними засобами навчання, що використовуються в системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в одноборствах. Підбір раціональних технічних засобів навчання, що забезпечують фізичний, технічний та тактичний розвиток тренерів в системі самоосвіти.
4.7	Лікарський контроль та заходи безпеки під час організації навчально-тренувального процесу	45	1 (45)	Ознайомлення із особливостями організації лікарського контролю та заходами безпеки під час організації навчально-тренувального процесу

				одноборців різних вікових груп.
4.8	Сучасні методи боротьби із коронавірусною хворобою	45	1 (45)	Моніторинг Інтернет-ресурсів (аналіз науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури) у напрямі організації превентивних заходів боротьби із коронавірусною хворобою. Особливості пост-ковідного синдрому.
Всього за 4 блок			8 (360)	---
Блок № 5. Технічна підготовка				
5.1	Відновлення та удосконалення технічних дій боротьби самбо у стійці	45	1 (45)	Відновлення та удосконалення техніки демонстрації технічних дій боротьби самбо у стійці.
5.2	Відновлення та удосконалення технічних дій з бойового самбо у стійці	45	1 (45)	Відновлення та удосконалення техніки демонстрації технічних дій бойового самбо у стійці.
5.3	Відновлення та удосконалення технічних дій боротьби самбо у партері	45	1 (45)	Відновлення та удосконалення техніки демонстрації технічних дій боротьби самбо у партері.
5.4	Відновлення та удосконалення технічних дій з бойового самбо у партері	45	1 (45)	Відновлення та удосконалення техніки демонстрації технічних дій бойового самбо у партері
Всього за 5 блок			4 (180)	---
Блок № 6. Тактична підготовка				
6.1	Удосконалення тактичних дій та комбінацій боротьби самбо у стійці	45	2 (90)	Відновлення, побудова нових (удосконалення) тактичних дій та комбінацій спортивного розділу боротьби самбо у стійці.
6.2	Удосконалення тактичних дій та комбінацій з бойового самбо у стійці	45	2 (90)	Відновлення, побудова нових (удосконалення) тактичних дій та комбінацій бойового розділу боротьби самбо у стійці.
6.3	Удосконалення тактичних дій та комбінацій боротьби самбо у партері	45	2 (90)	Відновлення, побудова нових (удосконалення) тактичних дій та комбінацій боротьби самбо у партері.
6.4	Удосконалення тактичних дій та комбінацій бойового розділу боротьби самбо у партері	45	2 (90)	Відновлення, побудова нових (удосконалення) тактичних дій та комбінацій бойового розділу боротьби самбо у стійці.
Всього за 6 блок			4 (360)	---
Всього за курс ерготерапії (1-6 блоки)			46 (2355)	---
Примітка: 1) скорочення НТЗ – навчально-тренувальні заняття; 2) до участі в заходах ерготерапії допускаються особи з дозволу лікарів; програма ерготерапії розрахована на 1,5-2 місяці (із урахуванням до індивідуально-типологічних особливостей індивіда); 3) дозування фізичного навантаження здійснюється із урахуванням вікової групи та стану здоров'я учасника експериментальної програми.				
Авторська розробка: О. Хацаюк, Л. Люха, А. Панчук, І. Панчук, В. Мазур, Т. Дерябкіна, Р. Анацький				

Необхідно підкреслити, що усі тренери (Кг та Ег) дали згоду на участь у дослідженнях. До початку педагогічного експерименту представники Кг, Ег за рівнем фізичної (спеціальної фізичної), психологічної, теоретичної та техніко-тактичної підготовленості з обраного виду одноборства достовірно не відрізнялися ($P > 0,05$).

З метою відновлення працездатності (професійної майстерності) після лікування коронавірусної хвороби тренери Кг упродовж педагогічного експерименту використовували індивідуальну методику, а також рекомендації лікарів. У свою чергу, досліджувані Ег додатково використовували експериментальну методику ерготерапії (табл. 1).

Крім цього, до початку педагогічного експерименту із тренерами Ег засобами мережі Інтернет (у форматі відеоконференції) було проведено ряд консультацій з порядку (алгоритму) відпрацювання запропонованої членами НДГ методики ерготерапії (табл. 1). Експериментальна методика ерготерапії тренерів (чоловіків 45-55 років), які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо після лікування коронавірусної хвороби використовувалася упродовж третього етапу дослідження, що призвело до накопичувального ефекту та відновлення професійних компетентностей представників Ег (див. рис. 2).

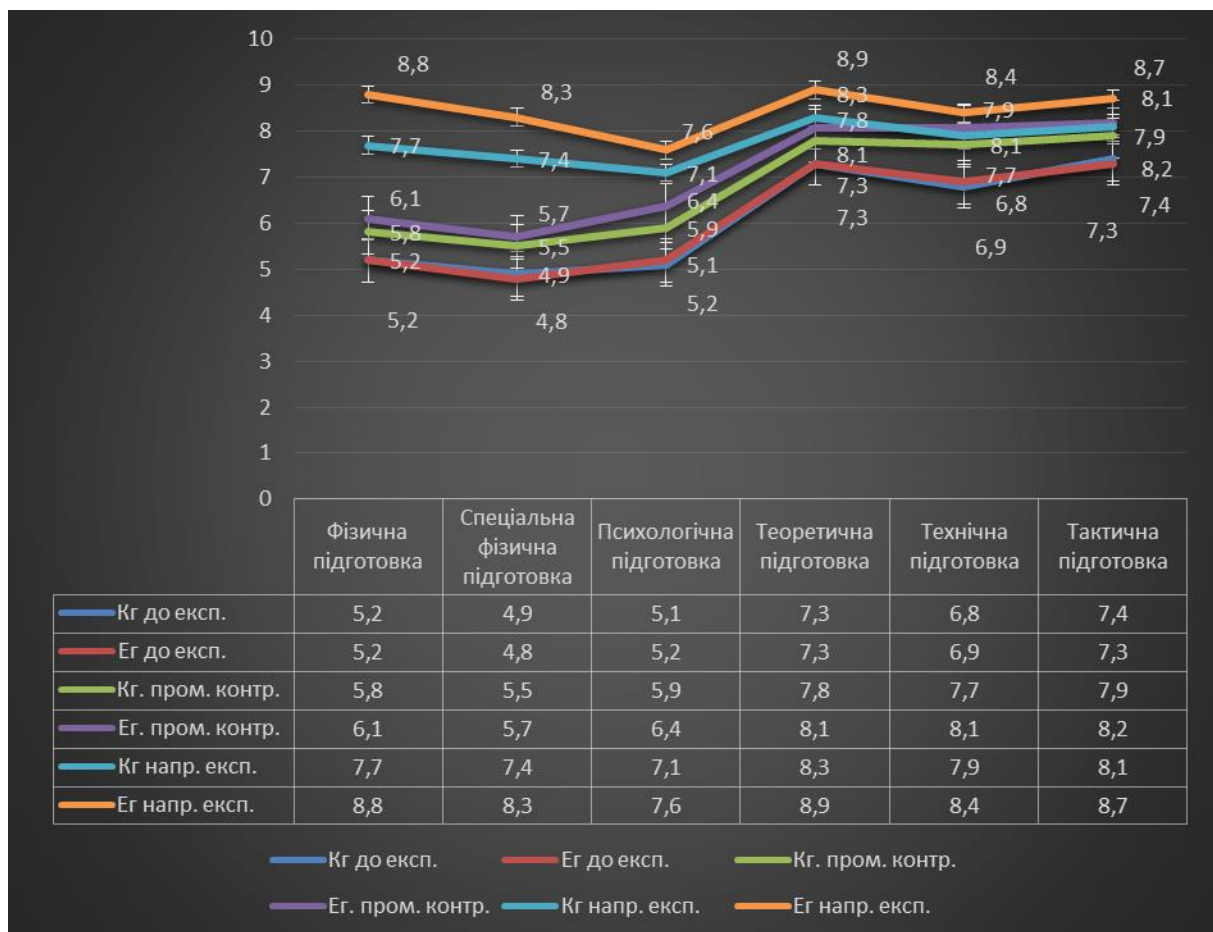


Рис. 2. Динаміка рівня сформованості професійних компетентностей досліджуваних Кг (n=12 чол.) та Ег (n=12 чол.) упродовж педагогічного експерименту (скорочення: експ. – експеримент; пром. контр. – проміжний контроль; напр. експ. – наприкінці експерименту)

Ефективність відновлення працездатності (рівня сформованості професійних компетентностей) представників досліджуваних груп здійснено із використанням методу експертної оцінки за 10-ти бальною шкалою оцінювання, де «10» – максимальний бал, а «1» – мінімальний. Крім цього, враховувалася поточна успішність спортсменів, тренери яких приймають участь в педагогічному експерименті. При порівнянні показників до та після використання розробленої членами НДГ методики ерготерапії (табл. 1) встановлено, що результати, отримані наприкінці педагогічного експерименту у досліджуваних групах зросли відносно вихідних та проміжних показників, і ці відмінності є переважно достовірними (Ег, $P \leq 0,05$). Таким чином, поставлені перед нами завдання виконані, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті емпіричного дослідження членами науково-дослідної групи розроблено та апробовано методику ерготерапії тренерів, які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо після лікування коронавірусної хвороби. Експериментальна програма ерготерапії тренерів досліджуваної категорії складається із 6 основних блоків і передбачає відновлення професійних компетентностей (розвиток та удосконалення теоретичної і практичної підготовленості у обраному виді одноборства).

Впровадження зазначеної вище експериментальної методики у систему ерготерапії тренерів експериментальної групи забезпечило підвищення їхньої працездатності на етапі відновлення після лікування коронавірусної хвороби (із урахуванням різних постковідних симптомів). Це сприяло підвищенню показників змагальної діяльності підлеглих спортсменів, які спеціалізуються у спортивному та бойовому розділі боротьби самбо (відповідно до аналізу протоколів змагань різних рангів).

Необхідно підкреслити, що позитивні зрушення у представників контрольної групи були не значними, однак – закономірними, так як рухова діяльність індивіда на етапі відновлення після травм та хвороб у певній мірі сприяє відновленню його працездатності. Враховуючи результати отримані наприкінці педагогічного експерименту, доцільно констатувати, що для ефективної професійної діяльності цього недостатньо.

Результати дослідження впроваджені у систему самоосвіти тренерів зі спортивного та бойового розділів самбо: Рівненської, Харківської, Хмельницької, Черкаської та Чернігівської областей України. Перспективи подальших наукових розвідок у обраному напрямі дослідження передбачають визначення сутності та структури формування готовності тренерів з одноборств до побудови раціональних тактичних схем.

Література

1. Kupferschmidt K., Cohen J. Race to find COVID-19 treatments accelerates // K. Kupferschmidt, J. Cohen. – Science. – 2020. – N 367, Vol 6485. – P. 1412–1413.

2. Grein J. Original: Compassionate Use of Remdesivir for Patients with Severe Covid-19 // J. Grein, N. Ohmagari, D. Shin. – 2020. – doi: 10.1056/NEJMoa2007016.
3. Осадца Ю.В. Коронавірусна хвороба: підходи до ведення пацієнтів : навч. – наук. посіб. Тернопіль : Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського, 2021. 770 с.
4. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Особливості тренувального процесу та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів-ветеранів. *Єдиноборства*. Харків, 2018. – № 14. С. 4-18.
5. Ільченко С., Солодка О., Федорішко А., Ковач Ш., Кравченко О., Пономаренко О. Порівняльний аналіз виступу елітних дзюдоїстів чоловічої та жіночої статі за підсумками XXXII літніх Олімпійських ігор. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 11 (143). С. 57-66.
6. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. Харків, 2020. – № 3 (17). С. 92-105.
7. Семенів Б., Шутка Г., Приставський Т., Бабич А., Якимішин І. Підвищення рівня спеціальної працездатності спортсменів в українській боротьбі на поясах на етапі підготовки до основних змагань. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 4 (149). С. 101-107.
8. Хацаюк О., Височан Л., Сивохоп Е., Семаль Н., Драгунов Д. Сутнісні характеристики формування готовності самбістів-ветеранів до змагальної діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 5 (150). С. 7-12.
9. Колісниченко В., Замрозович-Шадріна С., Шапаренко І., Семаль Н., Юденко О. Педагогічні умови згуртування спортивного колективу в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 5 (150). С. 49-53.
10. Царенко К.В., Верітов О.І., Симонік А.В. Розвиток професійно-педагогічної компетентності тренерів-викладачів ДЮСШ у процесі підвищення кваліфікації. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2017. – Вип. 54 (Т. 1). С. 284-290.
11. Кузнецова І.Ю. Формування готовності майбутніх тренерів зі східних одноборств до професійної діяльності в дитячо-юнацьких спортивних школах : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Дніпро, 2020. 23 с.
12. Башавець Н.А., Кіндзер Б.М., Таймасов Ю.С., Зуб О.В., Артеменко В.В. Удосконалення професійних компетентностей тренерів з одноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2020. – Вип. 73 (Т. 1). С. 284-290.
13. Гончар Г.І., Булгакова Т.М., Лазоренко С.А., Хоменко С.В., Стасюк Р.М. Критерії, рівні сформованості готовності фахівців фізичного виховання та спорту до використання методики кінезіологічного тейпування в професійній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 9 (140). С. 31-36.
14. Рибалко П.Ф., Русин Л.П., Шанта І.Ф., Титович А.О., Лазоренко С.С., Хацаюк О.В. Сутнісні характеристики формування готовності фахівців фізичного виховання і спорту до використання методики кінезіотейпування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. Київ, 2021. – Вип. 82. С. 127-133.
15. Солодка О.В., Ванюк Д.В., Кусовська О.С., Кусовський О.О., Карпенко С.І. Програма формування професійних компетентностей тренерів з одноборств у системі самоосвіти. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2021. – Вип. 76 (Т. 3). С. 32-38.
16. Сазонов В.В. Корекція процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.01. Дніпро, 2017. 23 с.
17. Рубан Л., Хацаюк О., Ярещенко О., Корольов А., Оленченко В. Вегетативна реактивність у спортсменів у стані перетренованості. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків, 2019. – № 4 (72). С. 54-59.
18. Кіндзер Б.М., Партико Н.В., Хуртенко О.В., Березяк К.М., Пришва О.Б., Нестеров О.С. Програма психічної саморегуляції одноборців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. – Вип. 6 (137). С. 66-71.
19. 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.
20. Бабич Н.Л., Полякова О.О., Березяк К.М., Мазур В.Й., Шевченко Т.Г. Програма фізичної терапії юнаків, які спеціалізуються у спортивних видах боротьби після лікування коронавірусної хвороби. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 4 (149). С. 26-35.

References

1. Kupferschmidt K., Cohen J. Race to find COVID-19 treatments accelerates // K. Kupferschmidt, J. Cohen. – Science. – 2020. – N 367, Vol 6485. – P. 1412–1413.
2. Grein J. Original: Compassionate Use of Remdesivir for Patients with Severe Covid-19 // J. Grein, N. Ohmagari, D. Shin. – 2020. – doi: 10.1056/NEJMoa2007016.

3. Osadtsa Yu. Coronavirus disease: approaches to patient management: educational - scientific manual. Ternopil: Ternopil National Medical University named after I. Gorbachevsky, 2021. 770 p.
4. Ananchenko K., Khatsaiuk O. Features of the training process and technical and tactical training of veteran judokas. *Martial arts*. Kharkiv, 2018. – № 14. P. 4-18.
5. Ilchenko S., Solodka O., Fedorishko A., Kovach Sh., Kravchenko O., Ponomarenko O. Comparative analysis of the performance of elite male and female judokas following the results of the XXXII Summer Olympic Games. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 11 (143). P. 57-66.
6. Khatsaiuk O., Ananchenko K., Hurtenko O., Dmytrenko S., Boychenko N. Research of the technical arsenal of highly qualified MMA fighters. *Martial arts*. Kharkiv, 2020. – № 3 (17). P. 92-105.
7. Semeniv B., Shutka G., Prystavsky T., Babych A., Yakymyshyn I. Increasing the level of special working capacity of athletes in Ukrainian wrestling in the belts at the stage of preparation for the main competitions. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 5 (149). P. 101-107.
8. Khatsaiuk O., Vysochan L., Sivohop E., Semal N., Dragunov D. Essential characteristics of formation of readiness of veteran Sambo wrestlers for competitive activity. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 5 (150). P. 7-12.
9. Kolisnichenko V., Zamrozeych-Shadrina S., Shaparenko I., Semal N., Yudenko O. Pedagogical conditions for uniting sports teams in martial law. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 5 (150). P. 49-53.
10. Tsarenko K., Veritov O., Simonik A. Development of professional and pedagogical competence of trainers-teachers of CYSS in the process of professional development. *Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia*, 2017. – Issue 54 (1). P. 284-290.
11. Kuznetsova I. Formation of readiness of future coaches in oriental martial arts for professional activity in children's and youth sports schools: dis. abstr. ... *Cand. ped. Science: 13.00.04. Dnipro*, 2016. 23 p.
12. Bashavets N., Kindzer B., Taimasov Y., Zub O., Artemenko V. Improving the professional competencies of martial arts coaches. *Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia*, 2020. – Issue 73 (1). P. 284-290.
13. Gonchar G., Bulgakova T., Lazorenko S., Khomenko S., Stasiuk R. Criteria, levels of formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of kinesiological taping in professional activities. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 9 (140). P. 31-36.
14. Rybalko P., Rusyn L., Shanta I., Titovych A., Lazorenko S., Khatsaiuk O. Essential characteristics of the formation of readiness of specialists in physical education and sports to use the technique of kinesiotaping. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 5. Pedagogical sciences: realities and prospects*. Kyiv, 2021. – Issue 82. p. 127-133.
15. Solodka O., Vanyuk D., Kusovska O., Kusovsky O., Karpenko S. The program of formation of professional competencies of martial arts coaches in the system of self-education. *Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia*, 2021. – Issue 76 (3). P. 32-38.
16. Sazonov V. Correction of recovery processes in the body of skilled fighters: dis. abstr. ... *Cand. of Sciences in Physical Education and Sports: 24.00.01. Dnipro*, 2016. 23 p.
17. Ruban L., Khatsaiuk O., Yareshchenko O., Korolev A., Olenchenko V. Vegetative reactivity in athletes in a state of overtraining. *Slobozhansky scientific and sports bulletin*. Kharkiv, 2019. – Issue 4 (72). P. 54-59.
18. Kindzer B., Partiko N., Hurtenko O., Berezyak K., Prishva O., Nesterov O. The program of mental self-regulation of athletes specializing in martial arts. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2020. – Issue 6 (137). P. 66-71.
19. Khatsaiuk O., Kindzer B., Karasevich S., Sklyarenko V., Olenchenko V. Physical therapy program for veteran fighters after treatment of coronavirus disease (COVID-19). *Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools. Zaporizhzhia*, 2020. – Issue 74 (1). P. 162-167.
20. Babych N., Polyakova O., Berezyak K., Mazur V., Shevchenko T. Physical therapy program for young people who specialize in wrestling after treatment of coronavirus disease. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 4 (149). P. 26-35.