

УДК 378.14:355.23-796.8.012.6(075.8)

DOI <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.76-1.4>

Н. Л. Височіна

доктор наук із фізичного виховання і спорту, старший дослідник,
провідний науковий співробітник
Навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського

А. А. Дяченко

кандидат наук із фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання
факультету фізичного виховання і спорту
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Т. Г. Шевченко

старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки
факультету № 2 (кримінальної поліції)
Харківського національного університету внутрішніх справ

І. В. Райтаровська

старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

О. С. Кравченко

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

РОЗВИТОК І ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ОДНОБОРСТВАХ

Систематичні заняття боротьбою самбо представниками різних груп населення, зокрема здобувачами вищої освіти, забезпечує: зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; виховання морально-етичних якостей індивіда; формування високої психофізичної стійкості; патріотичне виховання здобувачів вищої освіти на оздоровчих і культурних традиціях українського народу; розвиток і вдосконалення фізичних якостей і вестибулярної стійкості; формування постави; вивчення спеціальних підготовчих вправ системи САМБО; вивчення правил поведінки у спортивних залах і на спортивних спорудах; вивчення «Правил спортивного етикету», вправ оздоровчого характеру та правил особистої гігієни тощо. Крім того, систематичні заняття боротьбою самбо забезпечують у здобувачів вищої освіти зростання спортивної майстерності (формування прикладних компетентностей), яка оцінюється за відповідними критеріями – спортивними розрядами та званнями (титулами). Зазначене вище створює відповідну конкуренцію між одноборцями, що потребує уніфікації та постійної модернізації педагогічних методик, технологій, форм і методів, а також відповідних педагогічних умов організації системи багаторічної підготовки самбістів, що сьогодні є актуальним напрямом наукової розвідки та важливим практичним завданням підготовки одноборців.

З огляду на результати моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що питанням моделювання педагогічних умов, які забезпечують розвиток і вдосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо, присвячено недостатню кількість науково-методичних робіт, що потребує подальших наукових досліджень і вказує на актуальність і практичний складник обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є моделювання педагогічних умов розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) з акцентованим використанням гумового амортизатора та рукав канату.

Відповідно до результатів теоретичного дослідження ми змоделювали педагогічні умови розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) з акцентованим використанням гумового амортизатора та рукав канату й відповідного комплексу навчально-методичного забезпечення. Очікується, що впровадження в систему багаторічної підготовки розроблених педагогічних умов сприятиме підвищенню у здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ), таких показників:

техніко-тактичної підготовленості, активності та ефективності змагальних дій. Окрім того, можливим є поліпшення показників підсистеми біохімічного контролю.

Ключові слова: багаторічна підготовка, боротьба самбо, гумовий амортизатор, засоби фізичної підготовки, навчально-тренувальний процес, одноборства, педагогічні умови, рукав-канат, швидкісно-силові якості.

Постановка проблеми. Сьогодні актуальним є формування фізично-розвиненої та гармонійної особистості у закладах вищої освіти. Досягнення достатнього рівня фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти здійснюється у вигляді різних форм фізичного виховання (ранкової фізичної зарядки, навчальних занять із фізичного виховання, індивідуального фізичного тренування тощо).

Однією з ефективних форм фізичного розвитку здобувачів вищої освіти (представників різних груп населення) безсумнівно є секційна робота (спортивно-масова робота), яка реалізується за безпосередньою їх участю в тренуваннях з обраного виду спорту, зокрема – з одноборств (боротьби самбо, дзюдо, кікбоксингу, рукопашного бою, греко-римської боротьби, вільної боротьби, карате, змішаних одноборств, тощо).

Зі свого боку, систематичні заняття боротьбою самбо представниками різних груп населення, зокрема здобувачами вищої освіти забезпечує: зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; виховання морально-етичних якостей індивіда; формування високої психофізичної стійкості; патріотичне виховання здобувачів вищої освіти на оздоровчих та культурних традиціях українського народу; розвиток та удосконалення фізичних якостей і вестибулярної стійкості; формування постави; вивчення спеціальних підготовчих вправ системи САМБО; вивчення правил поведінки у спортивних залах та на спортивних спорудах; вивчення «Правил спортивного етикету», вправ оздоровчого характеру та правил особистої гігієни тощо.

Систематичні заняття боротьбою самбо забезпечують у здобувачів вищої освіти зростання спортивної майстерності (формування прикладних компетентностей), яка оцінюється за відповідними критеріями – спортивними розрядами та званнями (титулами). Зазначене вище здійснює відповідну конкуренцію між одноборцями, що потребує уніфікації та постійної модернізації педагогічних методик, технологій, форм та методів, а також відповідних педагогічних умов організації системи багаторічної підготовки самбістів, що на сьогодні є актуальним напрямом наукової розвідки та важливим практичним завданням.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідних робіт кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету №2 (кримінальної поліції) Харківського Національного університету внутрішніх справ «Шифр – САМБО», 2020–2021 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, а також інтернет-ресурсів в обраному напрямі дав змогу визначити низку науковців: О. Хацаюка [1], К. Ананченка [2], А. Корольова, С. Соломаха [3], К. Янчука, В. Худякокова, О. Володченко, О. Тихорського [4], Н. Височіну, Л. Гуніну, Л. Котляренко, О. Малахову, О. Кириченко [5], які у своїх працях висвітлили основні складники організації системи багаторічної підготовки одноборців.

Під час подальшого аналізу науково-методичної літератури та спеціальних джерел, нашу увагу привернули роботи: Н. Бойченко [6], С. Нікітенка [7], Н. Баламутової, О. Блошенка, Н. Борейко, Л. Шейко [8], Н. Височіної, Л. Гуніної, А. Дяченко, С. Власка, А. Антонюка [9], С. Нікітенка, В. Бусола, А. Нікітенка, М. Величковича, А. Нікітенка, В. Марціва [10], у яких розкриваються актуальні питання розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей (фізичних якостей) у одноборців різних вікових груп. Крім цього на важливість розвитку швидкісно-силових якостей в спортивному та бойовому розділі боротьби самбо вказують заслужені тренери: В. Виноградов, О. Наухатко, А. Пирог, В. Рогач, М. Руденко, О. Савінов, С. Руднев, М. Хасанов, О. Хацаюк та інші учені та практики обраного напрямку наукової розвідки.

Цікавими, на нашу думку, є роботи таких учених: К. Ананченка, О. Хацаюка, Ф. Загури, Л. Огнєвої [11], О. Хацаюка, К. Ананченка, О. Хуртенко, С. Дмитренко, Н. Бойченко [12], О. Матвієнко, Л. Степаненка, З. Височана, Л. Височан, Г. Чорної, І. Максимчук [13], Н. Башавець, Б. Кіндзера, Ю. Таймасова, О. Зуб, В. Артеменка [14], у яких висвітлено актуальні питання алгоритмізації та технічних особливостей моделювання педагогічних умов підготовки одноборців у системі їх багаторічної підготовки.

Враховуючи результати моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-ресурсів) встановлено, що питанням моделювання педагогічних умов, які забезпечують розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей (прикладних компетентностей) здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо присвячено недостатню кількість науково-методичних робіт, що потребує подальших наукових досліджень та підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті – змоделювати педагогічні умови розвитку та вдосконалення швидкісно-силових

якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) із акцентованим використанням гумового амортизатору та рукав канату.

Для досягнення мети дослідження планувався розв'язати такі завдання:

- провести аналіз науково-методичної та спеціальної літератури (інтернет-ресурсів) у напрямі організації системи багаторічної підготовки одноборців;
- здійснити аналіз науково-методичної літератури у напрямі розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей (фізичних якостей) у одноборців різних вікових груп;
- провести моніторинг спеціальної науково-методичної літератури у напрямі особливостей моделювання педагогічних умов підготовки одноборців у системі їхньої багаторічної підготовки;
- розробити педагогічні умови розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо.

У процесі дослідження було створено науково-дослідну групу (НДГ), у складі: О. Хацаюка, Н. Височіної, А. Дяченко, Т. Шевченко, І. Райтаровської, О. Кравченко (провідні учені і практики обраного напрямку наукової розвідки). Під час дослідно-експериментальної роботи членами НДГ було використано такі методи: аксіоматичні, ідеалізації, історичні і логічні, формалізації, власний досвід участі у змаганнях різних рангів з боротьби самбо (службово-прикладних одноборств) тощо.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне дослідження організовано у два етапи (січень – липень 2020 р.). Під час першого етапу дослідження (січень – квітень 2020 р.) створено НДГ та проведено аналіз науково-методичної і спеціальної літератури (інтернет-ресурсів), у яких розкриваються шляхи розв'язання окресленої проблематики. Крім цього, упродовж зазначеного етапу членами НДГ сформульовано мету та визначені завдання дослідження, а також здійснено вибір необхідних наукових методів дослідження (наукового інструментарію).

Другий етап дослідження (травень – липень 2020 р.) було розподілено на три блоки. Упродовж 1 блоку другого етапу, відповідно до результатів попередніх теоретичних та емпіричних досліджень [3; 5; 6; 9], членами НДГ обґрунтовано доцільність впровадження в систему багаторічної підготовки самбістів (спортивний розділ) спеціалізованих засобів фізичної підготовки, які забезпечують розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей (формування прикладних компетентностей), а саме: гумового амортизатору [15] та рукав канату [16]. Вибір функціональних засобів фізичної підготовки (спеціалізованих тренажерів) обумовлений необхідністю підвищення швидкіс-

но-силових якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються у спортивному розділі боротьби самбо, що забезпечить підвищення їх результативності під час участі у змаганнях різних рангів.

Надалі, під час 2-го блоку другого етапу теоретичного дослідження, члени НДГ розробили високофункціональні тренувальні вправи (завдання), які імітують технічні дії боротьби самбо (у стійці та партері) із акцентованим використанням спеціальних тренажерів (гумового амортизатору та рукав-канату), що сприятиме у майбутньому формуванню індивідуальної технічної майстерності (індивідуального стилю ведення змагальної сутички) досліджуваними одноборцями.

Враховуючи результати моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури в обраному напрямі наукової розвідки та зазначене вище науково-теоретичне обґрунтування необхідності впровадження у систему багаторічної підготовки самбістів спеціального тренажерного обладнання, а також власний досвід багаторічної підготовки одноборців, членами НДГ (3-й блок другого етапу теоретичного дослідження) розроблені педагогічні умови розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) із акцентованим використанням гумового амортизатору [16] та рукав канату [16] й відповідного комплексу навчально-методичного забезпечення [17]. Варто зауважити, що розроблені нами педагогічні умови є ключовим елементом відповідної педагогічної моделі формування готовності самбістів (спортивний розділ) до змагальної діяльності [18].

Ми очікуємо, що розроблені педагогічні умови забезпечать прискорений і сталий розвиток швидкісно-силових якостей (прикладних компетентностей) – провідного чинника змагальної діяльності самбістів різних розрядів (спортивних звань).

З метою перевірки ефективності зазначених вище педагогічних умов (табл. 1) нами передбачається проведення педагогічного експерименту за участю здобувачів вищої освіти (курсантів) Харківського національного університету внутрішніх справ та Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ). Учасників майбутнього педагогічного експерименту планується розподілити на дві групи: контрольну та експериментальну (із використанням методу випадкової вибірки), які будуть репрезентативними за досліджуваними показниками (фізичними, технічними та тактичними). Варто зауважити, що визначення рівня сформованості готовності (за досліджуваними показниками зазначеними вище) представників майбутньої контрольної та експериментальної груп до змагальної діяльності буде здійснено відповідно до діючої нормативної бази [17; 19].

Таблиця 1

Педагогічні умови розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей самбістів у системі їхньої багаторічної підготовки з акцентованим використанням гумового амортизатора та рукав-каната (річний цикл підготовки)

Внесені зміни у програму багаторічної підготовки здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо [17] (спортивний розділ, чоловіки)	
Макроцикли	Педагогічні умови (зміст навчально-тренувальних занять)
I. Підготовчий	<p><u>понеділок</u> РФЗ (розминка; біг до 2-3 км; загальнорозвивальні та спеціальні вправи в русі та на місці; імітація технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 1 (розминка; відпрацювання технічних дій боротьби самбо в русі; відпрацювання больових прийомів та способів утримання; навчально-тренувальні сутички в партері із різними партнерами; відпрацювання техніки виконання кидків у стійці із використанням гумового амортизатору; замінка; розтягнення).</p>
	<p><u>вівторок</u> РФЗ (розминка; біг 2,5–3,5 км; загальнорозвивальні та спеціальні вправи в русі та на місці, відпрацювання техніко-тактичних технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 2 (розминка, відпрацювання технічних дій у стійці; швидкісне відпрацювання кидків у стійці; навчально-тренувальні сутички в партері із різними партнерами; навчально-тренувальні сутички у стійці із різними партнерами; лазіння по рукав-канату; відпрацювання технічних дій боротьби самбо із використанням гумового амортизатору, загальна фізична підготовка; замінка; розтягнення).</p>
	<p><u>середа</u> РФЗ (розминка; біг–3-3,5 км; подолання коротких відрізків 25–30 м із максимальною швидкістю, лазіння по рукав-канату в 3–5 разів, загальна фізична підготовка на гімнастичних снарядах, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 3 (розминка, регбол, відпрацювання технічних дій у стійці; швидкісне відпрацювання кидків у стійці; відпрацювання больових прийомів; відпрацювання техніко-тактичних дій в партері із використанням гумового амортизатору; лазіння по рукав-канату, загальна фізична підготовка; замінка; розтягнення).</p>
	<p><u>четвер</u> РФЗ (розминка; біг 3,5–4 км; імітація техніко-тактичних комбінацій із використанням гумового амортизатору, лазіння по рукав-канату 3–5 разів, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 4 (розминка; швидкісне відпрацювання техніко-тактичних дій у стійці та русі; відпрацювання способів утримання та уходів з утримання; навчально-тренувальні сутички в партері із різними партнерами; відпрацювання технічних дій в партері та стійці із використанням гумового амортизатору; лазіння по рукав-канату з обтяженнями; замінка; розтягнення).</p>
	<p><u>п'ятниця</u> РФЗ (розминка; біг 4,5–5 км, розвиток вибухової сили із використанням гумового амортизатору, подолання відрізків 25–30 м із максимальною швидкістю, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 5 (розминка; відпрацювання технічних дій у стійці та в русі; швидкісне відпрацювання «коронних кидків» у стійці; навчально-тренувальні сутички із різними партнерами в партері; відпрацювання технічних дій у стійці та партері із використанням гумового амортизатору; навчально-тренувальні сутички у стійці із різними партнерами; лазіння по рукав-канату; замінка; розтягнення).</p>
	<p><u>субота</u> РФЗ (розминка; біг 2,5–3 км; загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі, відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 6 (розминка; регбол (міні-футбол); відпрацювання технічних дій у стійці та партері із використанням гумового амортизатору; функціональне тренування (кросфіт); лазіння по рукав-канату; замінка; розтягнення; парна (баня) підведення підсумків; постановка завдань на наступний тиждень).</p>
	<p><u>неділя</u> Відпочинок.</p>
II. Змагальний	<p><u>Понеділок</u> РФЗ (розминка; біг до 2–3 км; загальнорозвивальні та спеціальні вправи в русі та на місці; імітація технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору). Навчально-тренувальне заняття № 1 (ранок: розминка; відпрацювання технічних дій у партері; відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; удосконалення способів утримання та больових прийомів; швидкісне відпрацювання коронних кидків; лазіння по рукав-канату; замінка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 2 (вечір: розминка; відпрацювання технічних та тактичних дій у стійці; відпрацювання техніко-тактичних комбінацій із використанням гумового амортизатору у партері; загальна фізична підготовка; лазіння по рукав-канату; замінка; розтягнення).</p>
	<p><u>Вівторок</u> РФЗ (розминка; біг 2,5–3,5 км; загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі; швидкісне подолання відрізків 25-30 м; відпрацювання техніко-тактичних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; замінка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття №3 (ранок: розминка; регбол; відпрацювання технічних дій у партері та стійці; відпрацювання техніко-тактичних дій у стійці та партері із використанням гумового амортизатору; удосконалення індивідуальної «коронної техніки та тактики», лазіння по рукав-канату на швидкість; замінка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 4 (вечір: розминка; відпрацювання техніко-тактичних комбінацій у стійці; навчально-тренувальні сутички із різними партнерами у партері; відпрацювання технічних дій у партері та стійці із використанням гумового амортизатору; навчально-тренувальні сутички; загальна фізична підготовка; замінка; стречінг).</p>

II. Змагальний	<p><u>Середа</u> РФЗ (біг до 3–3,5 км; відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; силова підготовка на спортивних снарядах; заминка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 5 (ранок: розминка; міні-футбол; швидкісне відпрацювання коронних техніко-тактичних дій; лазіння по рукав-канату із обтяженнями; заминка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 6 (вечір: розминка; відпрацювання технічних дій у партері; відпрацювання техніко-тактичних комбінацій в партері із використанням гумового амортизатору; швидкісне відпрацювання технічних дій у стійці; лазіння по рукав-канату; заминка; розтягнення; плавання в басейні до 1,8–2 км).</p>
	<p><u>Четвер</u> РФЗ (розминка; крос до 3–3,5 км; загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі; відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатора; розтягнення; заминка). Навчально-тренувальне заняття № 7 (ранок: розминка; регбол; відпрацювання технічних дій у партері; швидкісне відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; удосконалення «коронної техніки»; моделювання нових техніко-тактичних комбінацій; швидкісне лазіння по рукав-канату; заминка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 8 (вечір: розминка; відпрацювання технічних дій у партері із використанням гумового амортизатору; відпрацювання нових кидків та техніко-тактичних комбінацій у стійці та партері; лазіння по рукав-канату на швидкість; загальна фізична підготовка; заминка; розтягнення).</p>
	<p><u>П'ятниця</u> РФЗ (розминка; біг 3–3,5 км; загальнорозвивальні та спеціальні вправи на місці та в русі; відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; силові вправи на гімнастичних снарядах; заминка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 9 (ранок: розминка; відпрацювання техніко-тактичних комбінацій в русі; відпрацювання технічних дій у стійці та партері із використанням гумового амортизатору; лазіння по рукав-канату на швидкість; швидкісне відпрацювання «коронних прийомів»; заминка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 10 (вечір: розминка; відпрацювання технічних дій у стійці в русі; відпрацювання технічних дій в партері; відпрацювання техніко-тактичних комбінацій у стійці та партері із використанням гумового амортизатору; навчально-тренувальні сутички із різними партнерами в партері; навчально-тренувальні сутички із різними партнерами у стійці; лазіння по рукав канату із обтяженнями; заминка; розтягнення).</p>
	<p><u>Субота</u> РФЗ (біг до 3 км; розтягнення; відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; швидкісне подолання відрізків 25–30 м; швидкісно-силові вправи на гімнастичних снарядах; заминка). Навчально-тренувальне заняття № 11 (розминка; міні-футбол (регбол); відпрацювання технічних елементів боротьби у стійці із використанням гумового амортизатору; силова підготовка (кросфіт); розтягнення; баня (парна); підведення підсумків; постановка завдань на наступний тиждень).</p>
	<p><u>Неділя</u> Відпочинок.</p>
	<p><u>Понеділок</u> РФЗ (розминка; біг до 2,5–3,5 км; загальнорозвивальні та спеціальні вправи в русі та на місці; імітація технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору, лазіння по рукав-канату; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 1 (розминка; регбол; відпрацювання техніко-тактичних дій в русі; відпрацювання больових прийомів та способів утримання; навчально-тренувальні сутички в партері із різними партнерами; відпрацювання імітаційних дій із використанням гумового амортизатору в партері; відпрацювання техніки виконання кидків у стійці із використанням гумового амортизатору; заминка; розтягнення).</p>
III. Перехідний	<p><u>Вівторок</u> РФЗ (розминка; біг 3–3,5 км; загальнорозвивальні та спеціальні вправи в русі та на місці, відпрацювання техніко-тактичних технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; лазіння по рукав-канату на швидкість; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 2 (розминка; регбол; відпрацювання швидкісне відпрацювання кидків у стійці; навчально-тренувальні сутички в партері із різними партнерами; навчально-лазіння по рукав-канату; відпрацювання технічних дій боротьби самбо із використанням гумового амортизатору, загальна фізична підготовка; заминка; розтягнення; басейн).</p>
	<p><u>Середа</u> РФЗ (розминка; біг 3 км; подолання коротких відрізків 25–30 м із максимальною швидкістю, лазіння по рукав-канату 3–5 разів, загальна фізична підготовка на гімнастичних снарядах, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 3 (розминка, регбол, відпрацювання технічних дій у стійці; швидкісне відпрацювання кидків у стійці; відпрацювання техніко-тактичних дій в партері із використанням гумового амортизатору; лазіння по рукав-канату, загальна фізична підготовка; заминка; розтягнення).</p>
	<p><u>Четвер</u> РФЗ (розминка; біг 3 км; імітація техніко-тактичних комбінацій із використанням гумового амортизатору; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 4 (розминка; регбол; відпрацювання способів утримання та уходів з утримання; відпрацювання технічних дій в партері та стійці із використанням гумового амортизатору; лазіння по рукав канату із обтяженнями; загальна фізична підготовка; заминка; розтягнення).</p>

Закінчення табл. 1

III. Перехідний	П'ятниця РФЗ (розминка; біг 3 км; загально-розвиваючі та спеціальні вправи на місці та в русі; відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору; силові вправи на гімнастичних снарядах; заминка; розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 5 (розминка; регбол; відпрацювання технічних дій у стійці в русі; відпрацювання технічних дій в партері; відпрацювання техніко-тактичних комбінацій у стійці та партері із використанням гумового амортизатору; навчально-тренувальні сутички з різними партнерами в партері; навчально-тренувальні сутички із різними партнерами у стійці; лазіння по рукав канату із обтяженнями; заминка; розтягнення).
	Субота РФЗ (розминка; біг 5 км; загальнорозвивальні та спеціальні вправи на місці та в русі, відпрацювання технічних дій у стійці із використанням гумового амортизатору, розтягнення). Навчально-тренувальне заняття № 6 (розминка; міні-футбол; відпрацювання технічних дій у стійці та партері із використанням гумового амортизатору; функціональне тренування (кросфіт); лазіння по рукав-канату; заминка; розтягнення; парна (баня) підведення підсумків; постановка завдань на наступний тиждень).
	Неділя Відпочинок.
	<i>Примітка: тривалість навчально-тренувального заняття 90 хв; тривалість ранкової фізичної зарядки 45-50 хв; організація системи річної підготовки надано відповідно до структурно-логічної схеми (сітьового графіку) «Програми САМБО» [15]; РФЗ – ранкова фізична зарядка; дозування навантаження відповідно до рівня фізичного розвитку (майстерності) самбістів та їх самопочуття</i>

Висновки і пропозиції. Відповідно до результатів теоретичного дослідження нами змодельовані педагогічні умови розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) із акцентованим використанням гумового амортизатору та рукав канату й відповідного комплексу навчально-методичного забезпечення.

Очікується, що впровадження у систему багаторічної підготовки розроблених педагогічних умов сприятиме підвищенню у здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) наступних показників: техніко-тактичної підготовленості, активності та ефективності змагальних дій. Крім цього, можливим є покращення показників підсистеми біохімічного контролю.

Пропонується впровадити отримані результати у систему багаторічної підготовки самбістів (здобувачів вищої освіти: курсантів Харківського національного університету внутрішніх справ та студентів Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського).

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають апробацію педагогічних умов розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей (формування прикладних компетентностей) здобувачів вищої освіти, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ) із акцентованим використанням гумового амортизатору та рукав канату й відповідного комплексу навчально-методичного забезпечення та наукового інструментарію.

Список використаної літератури:

1. Хацаюк О.В. Біомеханічний аналіз ударної техніки бойового самбо курсантів НАНГУ. *Актуальні проблеми розвитку традиційних*

і східних єдиноборств. Харків, 2015. Вип. 9. С. 58–61.

2. Ананченко К.В., Хацаюк О.В. Новий методичний підхід для оцінки відеоматеріалу, що використовується при підготовці дзюдоїстів. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків, 2016. Вип. 4. С. 54–63.
3. Хацаюк О.В., Корольов А.І., Соломаха С.Ю. Удосконалення підготовки висококваліфікованих спортсменів-єдиноборців (на прикладі бойового самбо). *Взаємодія духовного й фізичного виховання в становленні гармонійно розвиненої особистості.* Слов'янськ, 2019. Вип. 6. С. 313–320.
4. Янчук К.О., Худякова В.Б., Володченко О.А., Тихорський О.А. Фактори, що впливають на тренувальний процес каратистів із вадами слуху. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* Київ, 2021. № 1 (120). С. 124–131.
5. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Котляренко Л.Т., Малахова О.О., Кириченко О.М. Теоретико-методичні передумови формування системи рукопашної підготовки військовослужбовців-жінок із урахуванням досвіду країн блоку НАТО. *Військова освіта.* 2020. № 2. С. 59–75.
6. Бойченко Н.В. Вдосконалення техніко-тактичної майстерності та швидкісних можливостей каратистів стилю «Кіокушинкай». *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* Харків, 2010. № 2. С. 27–30.
7. Нікітенко С.А. Оптимізація швидкісно-силових компонентів техніки індивідуальних комбінацій ударів боксерів на етапах багаторічної підготовки : дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.01. Львів, 2001. 190 с.

8. Баламутова Н.М., Блошенко О.І., Борейко Н.Ю., Шейко Л.В. Реакції кардіореспіраторної системи юних плавців на фізичні навантаження, що застосовуються для розвитку сили, швидкості і витривалості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2020. № 2 (122). С. 12–15.
9. Височіна Н.Л., Гуніна Л.М., Дяченко А.А., Власко С.В., Антонюк А.Е. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. Вип. 72. Т. 1. С. 40–46.
10. Нікітенко С.А., Бусол В.А., Нікітенко А.А., Величкович М.Р., Нікітенко А.А., Марців В.П. Взаємозв'язки швидкісних і силових якостей спортсменів-однборців при застосуванні спеціально підготовчих і загально підготовчих вправ на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2012. №4 (10). С. 34–49.
11. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. *Єдиноборства*. Вип. 9 (10). Харківська державна академія фізичної культури, 2020. С. 4-13.
12. Хацаюк О.В., Ананченко К.В., Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Бойченко Н.В. Дослідження технічного арсеналу бійців ММА високої кваліфікації. *Єдиноборства*. – Вип. 6 (1). – Харківська державна академія фізичної культури, 2020. С. 92-105.
13. Матвієнко О.В., Степаненко Л.М., Височан З.Ю., Височан Л.Ю., Чорна Г.В., Максимчук І.А. Модель розвитку педагогічної майстерності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. № 1 (129). С. 64–71.
14. Башавець Н.А., Кіндзер Б.М., Таймасов Ю.С., Зуб О.В., Артеменко В.В. Удосконалення професійних компетентностей тренерів з однокористування. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 73 (Т. 1). Класичний приватний університет, 2020. С. 47–53.
15. Тренажер із захватом для дзюдо (самбо). 2021. URL: <https://www.wr-wrest.com/espander-imitator-kimono> (дата звернення: 10.04.2021).
16. Тренажер канат-рукав для самбо. 2021. URL: <https://www.forbox.com.ua> (дата звернення: 10.04.2021).
17. Михайленко А.В., Наухатко О.К., Виноградов В.В., Кучеренко А.С. Навчальна програма для студентів НТУ «ХПІ», учнів фахових коледжів, ліцеїв, технікумів та спеціалізованих класів, які входять до комплексу НТУ «ХПІ», а також для груп з самбо СК «Політехнік» (інших закладів вищої освіти): навч. програм. Харків : НТУ «ХПІ», 2009. 120 с.
18. Шемчук В.А., Вербин Н.Б., Нестеров О.С., Василенко М.М., Малахов Є.В. Педагогічна модель удосконалення спеціальної фізичної підготовленості майбутніх офіцерів засобами службово-прикладних єдиноборств. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Вип. 71 (Т. 2). Класичний приватний університет, 2020. С. 241–248.
19. Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності (Наказ ММСУ від 17 липня 2015 р. № 2581). 2015. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0936-15#Text> (дата звернення: 10.04.2021).

Vysochina N., Dyachenko A., Shevchenko T., Raitarovska I., Kravchenko O. Development and improvement of speed and power qualities of applicants for higher education who specialize in Martial Arts

Systematic classes in Sambo Wrestling by representatives of various groups of the population, in particular those seeking higher education provide: strengthening health and harmonious development of personality; education of moral and ethical qualities of the individual; formation of high psychophysical stability; patriotic education of higher education seekers in the health and cultural traditions of the Ukrainian people; development and improvement of physical qualities and vestibular stability; posture formation; study of special preparatory exercises of the SAMBO system; study of rules of conduct in gyms and sports facilities; study of «Rules of sports etiquette», health exercises and rules of personal hygiene, etc. In addition, regular Sambo Wrestling classes provide higher education students with an increase in sportsmanship (formation of applied competencies), which is assessed by appropriate criteria – sports categories and titles (titles). The above carries out appropriate competition between wrestlers, which requires unification and constant modernization of pedagogical methods, technologies, forms and methods, as well as appropriate pedagogical conditions for organizing a system of long-term sambo training, which is currently an important area of scientific intelligence and important practical task.

Considering the results of monitoring the scientific-methodical and special literature, it is established that the issue of modeling pedagogical conditions that ensure the development and improvement of speed and

strength qualities of higher education students specializing in sambo is insufficient scientific and methodological work, which requires further research and emphasizes relevance and practical component of the chosen direction of scientific intelligence.

The main purpose of the study is to model the Pedagogical Conditions for the development and improvement of speed and power qualities of higher education seekers who specialize in Sambo Wrestling (sports section) with an emphasis on the use of a rubber shock absorber and a rope sleeve.

According to the results of the theoretical research, the members of the research group simulated the pedagogical conditions of development and improvement of speed and strength qualities of higher education students who specialize in sambo (sports section) with accentuated use of rubber shock absorber and rope sleeve and appropriate training and methodological support. The members of the research group expect that the introduction of the developed pedagogical conditions into the system of long-term training will help to increase the following indicators of higher education students who specialize in Sambo Wrestling (sports section): technical and tactical training, activity and effectiveness of competitive actions. In addition, it is possible to improve the performance of the biochemical control subsystem.

Key words: *long-term training, Sambo wrestling, rubber shock absorber, means of physical training, training process, Martial Arts, Pedagogical Conditions, sleeve-rope, speed-power qualities.*