

Referens

1. Vlasenko, A. V., Hryshchuk, S. M. Rol zaniat voleibolom u rozvytku fizychnykh yakosteï ta pokrashchenni zdorovia uchniv [A role of engaging in volley-ball is in development of physical internalss and improvement of health of students]: [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu:
2. Volchynskiy, A. Ya., Malimon, O. O. (2009) Perevirka y otsiniuvannia tekhnichnykh diï studentiv u voleiboli y basketboli [Checking and evaluating students' technical actions in volleyball and basketball]: metodychni vkazivky. Lutsk. 42 s.
3. Kovalchuk, A. (2012) Osoblyvosti trenuvalnoho protsesu voleibolistiv riznoi kvalifikatsii. Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi [Features of the training process of volleyball players of different qualifications]: zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. № 4 (20). S.486–491.
4. Kozyna, Zh. L. (2009) Yndyvdualyzatsiia podhotovky sportsmenov v yhrovykh vydakh sporta [Individualization of preparation of sportsmen is in the playing types of sport]: monohrafiia. Kharkov. 396 s.
5. Medvid, M. M., Popov, S. M. (2009) Voleibol: metodyka pochatkovoho navchannia tekhnichnym diiam hry [Volleyball: Methodology for Initial Teaching Technical Actions of Game]. Zaporizhzhia: ZNU. 56 s.
6. Sabirov, S., Pantik, V., Hats, H. (2016) Stan fizychnoho rozvytku studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [The state of physical development of students of higher education institutions]. Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. № 3(35). S.60–65.
7. Syrovatko, Z. V. (2018) Osoblyvosti metodyky rozvytku fizychnykh yakosteï u studentiv vid zaniat voleibolom [Features of the method of development of physical qualities in students from volleyball lessons]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). Kyiv: Vyd-vo NPU imeni M.P.Drahomanova. Vyp. 1(95). S. 68–71.
8. Sokolvak, O. (2012) Struktura ta zmist trenuvalnoi roboty uchniv-voleibolistiv 10–11 klasiv protiahom pidhotovchoho periodu richnoho tsyклу pidhotovky v sportyvniï sektsii [A structure and maintenance of training work of students-volley-ballers are 10-11 classes during setup time of annual cycle of preparation in a sporting section]. Fizychni vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi: Zb. nauk. pr. Volyn. nats. un-tu imeni Lesi Ukrainky. Lutsk. № 4 (20). S.486–491.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).33

УДК: 796.818 (075)

Солодка О. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро

Забора А. В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
професор кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків

Колесніков В. В.,
заслужений тренер України,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків

Білобров В. М.,
старший викладач кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ,
м. Кривий Ріг

Кусовська О. С.,
старший викладач кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту,
м. Дніпро

Шевченко Т. Г.,
старший викладач кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ, м. Харків

МОНІТОРИНГ ТЕХНІЧНОГО АРСЕНАЛУ РІДКІСНИХ ПРИЙОМІВ БОРТЬБИ САМБО В ПАРТЕРІ

Відповідно до результатів моніторингу науково-методичної та спеціальної літератури встановлено, що проблематиці визначення рідкісного техніко-тактичного арсеналу самбістів та самбісток різних вікових груп (вагових категорій) – присвячено недостатню кількість досліджень, що підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Головною метою дослідження є визначення технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту. Методи дослідження: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання,

опитування, порівняння, спостереження тощо. Крім цього членами науково-дослідної групи використано власний досвід організації системи багаторічної підготовки однокласників різних вікових груп.

В результаті теоретичного дослідження нами визначено технічний арсенал рідкісних прийомів боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту. Аналізуючи результати отримані наприкінці заключного етапу теоретичного дослідження нами визначені 7 основних груп рідкісних техніко-тактичних дій боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту.

Ключові слова: аналітика, боротьба самбо, засоби, захист, комбінації, неолімпійський спорт, однокласник, партнер, прийоми, система, спеціальна фізична підготовка, тактика, технічні дії.

Solodka O.V., Zabora A.V., Koliesnikov V.V., Bilobrov V.M., Kusovska O.S., Shevchenko T.G. Monitoring of the technical arsenal of rare Sambo wrestling techniques on the ground floor. Respectively to the results of the monitoring of specialized of scientific and methodological literature, members of the scientific research group, what are the problems of designing a relatively technical and tactical arsenal of athletes (sportswomen), who specialize in Sambo wrestling of different age groups and weight categories – attributed to the lack of a certain amount of research, which adds to the relevance and practical warehouse of the directly collected scientific research.

The main method of scientific achievement is the designation of a technical arsenal of rare techniques for Sambo wrestling (sports division) in the lying position for an hour of defense.

As a result of the theoretical research, the members of the scientific research group identified a technical arsenal of common techniques for Sambo wrestling (sports division) in the lying down position for an hour of defense. Analyzing the results of taking away, for example, the final stage of the theoretical study, we have identified the onset of a 7 groups of rare technical-tactical wrestling Sambo in the lying position for an hour of defense.

Inclusion of the listed above of a Sambo type of designation of more groups of technical and tactical wrestling of Sambo (sports division) in the system of long-term training of athletes and female athletes, as they specialize in Sambo wrestling of different age groups and categories of wrestling in the future will contribute to increasing the indicators of their participation in competitions. This, in turn, will contribute to improving the image of Ukraine on the world sports arena.

Key words: analytics, Sambo wrestling, means, protection, combinations, non-Olympic sport, teammates, lying wrestling, techniques, system, special physical training, tactics, technical actions

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. На сьогоднішній день спортивні види боротьби є ефективним засобом розвитку всебічно розвинутої особистості. Змагання за участю провідних борців та борчинь: Д. Білодід, Ю. Гребеножко, Я. Давидчук, Ж. Беленюк, Г. Зантара, Г. Ковальська, Я. Юн Вей, А. Хіфумі та інших однокласників – привертають увагу широкого кола глядачів, що сприяє залученню широких мас до систематичних занять обраним видом боротьби (занять фізичною культурою та спортом).

Провідну роль у розвитку фізичних якостей та прикладних рухових навичок займає боротьба самбо, яка увібрала в себе найкращі техніки бойових мистецтв і є ефективним засобом підготовки надійного резерву захисників та захисниць України. Висока конкуренція серед самбістів та самбісток під час їхньої участі в змаганнях різних рангів вимагає від провідних тренерів пошуку та побудови ефективних педагогічних моделей (технологій), створенню сприятливих організаційно-педагогічних умов, розроблення високофункціональних методик тощо, які забезпечують готовність представників досліджуваної категорії до успішної змагальної діяльності.

Підсумовуючи вище викладене доцільно констатувати, що в реаліях сьогодення своєчасним та корисним є організація теоретичного дослідження у напрямі визначення арсеналу рідкісних та ефективних техніко-тактичних дій досліджуваного виду спорту, що у подальшому сприятиме підвищенню показників змагальної діяльності українських самбістів та самбісток (представників та представниць інших видів спортивної боротьби) під час їхньої участі в змаганнях різних рангів.

Дослідження виконано відповідно до **плану науково-дослідних і дослідно-конструкторських робіт:** кафедри боксу, боротьби і важкої атлетики Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, (м. Дніпро); кафедри тактичної та спеціальної фізичної підготовки факультету № 3 (Превентивної діяльності) Харківського національного університету внутрішніх справ (м. Харків); кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кривий Пир), а також профільних кафедр закладів вищої освіти України відповідно до договорів про міжкафедральну співпрацю (ініціативний проект «Аналітика-САМБО»).

Аналіз останніх досліджень і публікацій (1 етап, вересень-грудень 2022 р.) дозволив визначити низку наукових праць: О. Pryimakov, S. Iermakov, J. Eider, S. Prysiazhniuk, N. Mazurok [1], К. Ананченко, О. Хацаюка, Ф. Загури, Л. Огньової [2], О. Prieske, Н. Chaabene, М. Gäbler, М. Herz, N. Helm, А. Markov, U. Granacher [3], А. Osipov, М. Slizik, Р. Bartik, М. Kudryavtsev, S. Iermakov [4], Б. Семеніва, Г. Шутки, Т. Приставського, А. Бабича, І. Якимішина [5], А. Окопного, Ю. Ткача, І. Вовка, А. Черкасової, О. Мельника [6] та інших фахівців обраного напрямку наукової розвідки (Е. Арашунян, М. Лях, Г. Огарь, А. Палатний, І. Половников, Ю. Тропін, С. Хоменко, В. Шандригось) – які у своїх працях висвітлюють актуальні питання організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби.

У розрізі теоретичного дослідження заслуговують уваги наукові праці учених: А. Osipov, М. Kudryavtsev, W. Jagieño, S. Iermakov, W. Włach [7], О. Хацаюка, Б. Кіндзера, О. Пришви, А. Івченко, С. Кулібаби, О. Кусовської [8], О. Хацаюка, Е. Сивохопа, В. Волянського, О. Нестерова, М. Делямби [9], А. Забори, С. Замрозевич-Шадріної, В. Колеснікова, О. Хацаюка, Р. Павлова [10], Є. Євтушенка, В. Білоброва, М. Делямби, В. Мазура, С. Мердова, В. Сирмамійха [11], В. Шемчука, Р. Павлова, Н. Степчук, Т., Шелехової, О. Пишки В. Сусли [12] та інших фахівців спортивних видів боротьби (А. Алексєєв, А. Дяченко, О. Заїка, І. Ковальов, А. Красілов, О. Моргунов, П. Рибалко, В. Савінов) – у яких розкрито методологію

використання сучасних педагогічних моделей (технологій), методик, організаційно-педагогічних умов тощо в системі багаторічної підготовки висококваліфікованих самбістів та самбісток різних вікових груп.

Підсумовуючи результати моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів, беручи до уваги результати аналізу науково-методичної, спеціальної та довідкової літератури, членами науково-дослідної групи встановлено, що проблематиці визначення рідкісного техніко-тактичного арсеналу самбістів та самбісток різних вікових груп та вагових категорій – присвячено недостатню кількість досліджень, що підкреслює актуальність і практичну складову обраного напрямку наукової розвідки.

Мета статті. Головною метою дослідження є визначення технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо (спортивний розділ) в положенні лежачи під час захисту.

Для досягнення мети дослідження планувалося вирішити наступні завдання:

- провести аналіз науково-методичної літератури у напрямі організації системи багаторічної підготовки спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в спортивних видах боротьби;

- визначити існуючі педагогічні моделі (технології), методики, організаційно-педагогічні умови тощо, які забезпечують підготовку висококваліфікованих самбістів та самбісток до змагальної діяльності.

Методи дослідження: абстракції, вимірювання, експертного оцінювання, опитування, порівняння, спостереження тощо. Крім цього членами науково-дослідної групи використано власний досвід організації системи багаторічної підготовки одноборців різних вікових груп.

Виклад основного матеріалу дослідження. У динаміці другого етапу (січень – березень 2023 р.) відповідно до результатів моніторингу спеціалізованих Інтернет-ресурсів (аналізу науково-методичної та довідкової літератури) [8-12] членами науково-дослідної групи визначено основні складники техніки боротьби самбо (спортивний розділ) в положенні лежачи (рис. 1).

Крім цього, членами науково-дослідної групи (НДГ) встановлено, що на успіх змагальної сутички в положенні лежачи (партері) впливає швидкість техніко-тактичних дій. У свою чергу, коли боротьба перейшла в положення лежачи, борцю який здійснює атаку доцільно змінити темп сутички і використовуючи перевагу в положенні чи захваті утримувати переважаючу позицію упродовж тривалого часу. Однак, як тільки боротьба з позиційної перейшла в активну фазу – необхідно як-мога швидше звільнитися від захвату і перейти в інше положення (провести контрприйом).



Рис. 1. Складники техніки боротьби самбо в положенні лежачи (спортивний розділ)

Таким чином, швидкість ведення сутички в партері розподіляють на: низьку (коли в того, хто атакує є добрий та надійний захват) та високу (при відсутності захвату). У подальшому, на підставі аналізу спеціальної та довідкової літератури [2, 8-12] (беручи до уваги власний досвід організації системи багаторічної підготовки самбістів та самбісток) нами визначені основні складові захисту від больових прийомів:

- своєчасно розпізнавати задуми суперника та своєчасно змінювати положення руки чи ноги для запобігання проведенню супротивником больового прийому;

- не створювати сприятливих умов для супротивника з метою здійснення ним ефективного та надійного захвату

(захватів, обхватів, утримань);

- при сприятливих умовах завжди контратакувати «атакуючу» руку супротивника;
- захищати свою руку та ногу, яку атакує супротивник обома руками тулубом, або комбіновано, здійснювати силову перевагу;
- враховувати тактичну ситуацію сутички;
- здійснювати уходи з утримань, больових прийомів у напрямках руху супротивника використовуючи інерцію його тіла;
- бути холоднокровним та психічно стійким до больових (задушливих) впливів (відчуттів).

Необхідно підкреслити, що перелік складових захисту від больових прийомів – не вичерпний і може бути доповненим (модернізованим) відповідно до діючих правил боротьби самбо (спортивний розділ).

Наступний блок зазначеного вище етапу передбачав визначення технічного арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо (спортивний розділ) в положенні лежачи під час захисту. З цією метою членами НДГ проведено відеоаналіз (моніторинг протоколів) змагань найвищих рангів з боротьби самбо (2018-2023 р.р.). Крім цього, нами проведено аналіз спеціальної та довідкової літератури [8, 10, 11, 12] у напрямі техніко-тактичної підготовленості самбістів та самбісток різних вікових груп та вагових категорій. Відповідно до результатів аналітично-дослідної роботи членами НДГ визначено 7 основних груп техніко-тактичних дій боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту (спортивний розділ, див. рис. 2).

Відповідно до аналізу змістового наповнення окремої групи техніко-тактичних дій боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту вважаємо, що включення у програми багаторічної підготовки самбістів та самбісток різних вікових груп, а також вагових категорій перелічених вище рідкісних техніко-тактичних дій і комбінацій – сприятиме розширенню та формуванню індивідуального арсеналу боротьби самбо (спортивний розділ).

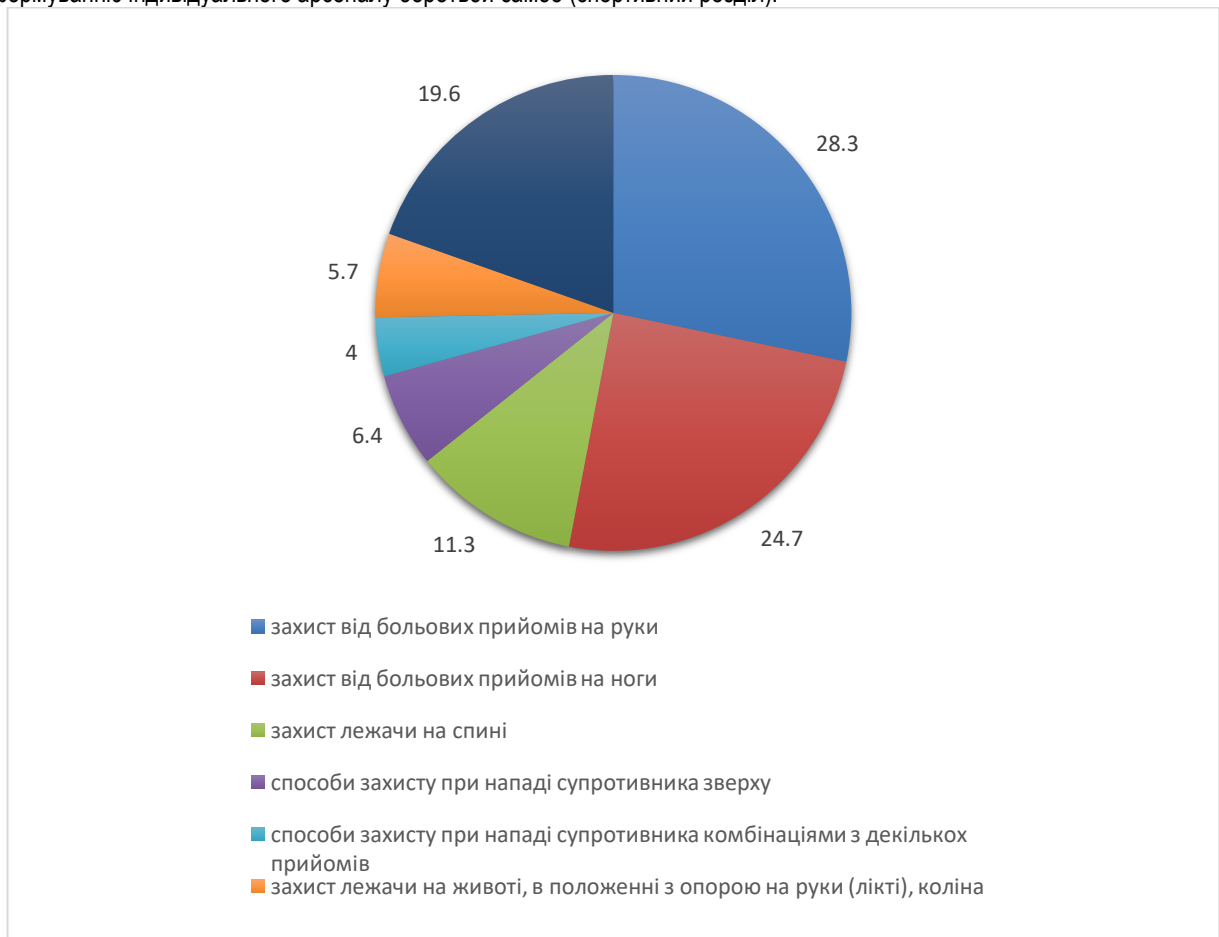


Рис. 2. Основні групи техніко-тактичних дій боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту (спортивний розділ, див. рис. 2)

Надалі, членами НДГ визначені прийоми з відповідної групи техніко-тактичних дій боротьби самбо (спортивний розділ), які є ефективними, однак на думку експертів вважаються рідкісними (табл. 1).

Таблиця 1

Рідкісні техніко-тактичні дії боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту (спортивний розділ)

Групи техніко-тактичних дій боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту	Назви прийомів (техніко-тактичних дій, комбінацій)
1) захист від больових прийомів на руки	захист від нападу больовим прийомом «вузол»; захист від больового прийому зворотній вузол; захист від ущемлення біцепса; захист від

	розщеплення рук упором ногою в протилежне плече; захист від вузла в сторону голови через ногу; захист від розщеплення рук обертом на бік із захопленням протилежного стегна ззовні; захист від важеля плеча, який виконується без роз'єднання зчеплених рук; захист від важеля ліктя, який
<i>продовження таблиці 1</i>	
	виконується накладанням своєї долоні на лікоть дальньої руки суперника; захист від важеля плеча, який виконується з переносом ноги за голову; захист від зворотнього вузла дальньої руки, який виконується передпліччям підведеним під різнойменну руку супротивника зі сторони ніг
2) захист від больових прийомів на ноги	захист від важеля стегна; захист від вузла ноги; захист від ущемлення Ахіллового сухожилля; захист проти комбінацій больових на руки із переходом на ноги
3) захист лежачи на спині	ухід з утримання збоку із захватом дальньої руки; ухід з утримання збоку із захопленням свого стегна; ухід від утримання збоку зі схресним захватом руки; ухід від утримання збоку із фіксацією дальньої руки супротивника; ухід від утримання збоку із захопленням ближньої руки під пахву; ухід від зворотнього утримання із захопленням двох ніг; ухід від утримання поперек із зворотнім захопленням різнойменної ноги; ухід від утримання поперек із захопленням дальньої руки; ухід від утримання поперек із просуванням руки під пояс; захист від важеля ліктя із захопленням руки під пахву; захист від вузла через руку; захист обертанням руки від важеля ліктя через стегно; захист від вузла ноги, який проводиться після утримання спиною; ухід від утримання зі сторони голови, яке проводиться із притисканням рук до тулуба; ухід від утримання з плеча кувирком (обертом) назад; важіль ліктя через передпліччя проти спроби супротивника зупинити переворот на живіт; захист від виконання перевороту із захопленням двох пройм; захист від важеля ліктя через груди; захист від вузла обох рук; захист від важеля ліктя способом затиснення зап'ястя головою та плечем; переворот супротивника «ножицями» проти звільнення рук; захист від важеля коліном за допомогою ніг, який здійснюється кувирком (обертом); захист від важеля на два стегна
4) способи захисту при нападі супротивника зверху	ухід від утримання зверху із захопленням різнойменної руки з-під голови; важіль ліктя забіганням проти важеля ліктя захватом за руки між ногами; захист від вузла ноги – ногою; захист від подвійного вузла ніг
5) способи захисту при нападі супротивника комбінаціями з декількох прийомів	захист від переходу до утримання збоку від утримання зі сторони ніг; захист від переходу до утримання зверху від ущемлення Ахіллового сухожилля
6) захист лежачи на животі, в положенні з опорою на руки (лікть), коліна	захист від перевороту із захопленням обох рук та відкидання назад; захист від перевороту важелем; захист від перевороту із обвивом ближньої ноги; захист від перевороту із захопленням ближньої пройма та схрещенням ніг; захист від перевороту, який проводиться ривком за дальню пройму; захист від зворотнього вузла, який виконується різнойменним зацепом ноги; захист від важеля ліктя, який виконується кувирком (обертом) вперед; утримання спиною проти важеля на обидва плеча; захист від ущемлення литкових м'язів перегинанням кувирком (обертом); захист від перевороту захватом однойменного ліктя з-під шиї; захист від перевороту із захопленням однойменних пройм; захист від перевороту із захватом різнойменних
<i>продовження таблиці 1</i>	
	пройм та забіганням; важіль коліна проти перевертання захватом однойменних стегон; зворотній вузол проти перевертання захватом руки між ніг
7) захист в положенні на колінах, або в положенні з опорою на ногу (ноги)	захист нирком від кидка через стегно із захватом за голову; захист від кидка через стегно із захопленням поясу спереду; захист від передньої підніжки з коліна; захист від переводу висідом із захопленням ноги через руку; важіль коліна проти підсічки із падінням під опорну ногу; захист від бокової «вертушки» із захопленням поясу

на спині; захист від виведення із рівноваги висідом із захватом руки та голови; захист від задньої підніжки, яка виконується зі схрещуванням рук; захист від вузла ногою знизу; захист від переходу на больовий прийом важіль ліктя стрибком; захист від зворотнього вузла, який проводиться нирком під руку; захист від важеля коліна, який виконується кувирком; захист від переходу на ущемлення Ахіллового сухожилля ножицями під одну ногу; захист від ущемлення литкових м'язів, який виконується кувирком (обертом); захист від важеля ліктя через передпліччя, який проводиться після кидка прогином; захист від важеля ліктя через груди, який виконується після кидка «ножиці»

Авторська розробка: О. Солодка, А. Забора, В. Колесніков, В. Білобров, О. Кусовська, Т. Шевченко, О. Хацаюк

Крім цього, це у майбутньому сприятиме успішній змагальній діяльності представників досліджуваної категорії під час їхньої участі в змаганнях різних рангів.

Таким чином, поставлені перед нами завдання виконанні, а головна мета дослідження – досягнута.

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. В результаті теоретичного дослідження членами науково-дослідної групи визначено технічний арсенал рідкісних прийомів боротьби самбо (спортивний розділ) в положенні лежачи під час захисту.

Аналізуючи результати отримані наприкінці заключного етапу теоретичного дослідження нами визначені наступні групи рідкісних техніко-тактичних дій боротьби самбо в положенні лежачи під час захисту: 1) захист від больових прийомів на руки; 2) захист від больових прийомів на ноги; 3) захист лежачи на спині; 4) способи захисту при нападі супротивника зверху; 5) способи захисту при нападі супротивника комбінаціями з декількох прийомів; 6) захист лежачи на животі, в положенні з опорою на руки (лікть), коліна; 7) захист в положенні на колінах, або в положенні з опорою на ногу (ноги) (із відповідним змістовим наповненням – окремими прийомами та техніко-тактичними діями, комбінаціями).

Включення переліченого вище змістового наповнення зазначених вище груп техніко-тактичних дій боротьби самбо (спортивний розділ) в систему багаторічної підготовки самбістів та самбісток різних вікових груп та вагових категорій у майбутньому сприятиме підвищенню показників їхньої змагальної діяльності. Це у свою чергу сприятиме підвищенню іміджу України на світовій спортивній арені. Крім цього, членами науково-дослідної групи пропонується тренерам, які спеціалізуються в боротьбі самбо отримані результати теоретичного дослідження прийняти до уваги та включити перелік визначених рідкісних прийомів у систему самоосвіти із подальшим впровадженням їх у зміст навчально-тренувальних занять спортсменів та спортсменок, які спеціалізуються в боротьбі самбо (спортивний розділ).

Результати теоретичного дослідження впроваджені у систему багаторічної підготовки самбістів та самбісток, членів збірних команд: Донецького державного університету внутрішніх справ (м. Кривий Ріг), Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту (м. Дніпро) та Харківського національного університету внутрішніх справ (м. Харків).

Перспективи подальших досліджень у обраному напрямі наукової розвідки передбачають розроблення організаційно-педагогічних умов формування індивідуальної техніки боротьби самбо курсантів та курсанток закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання в системі їхньої секційної (факультативної) роботи.

Література

1. Pryimakov, O., Iermakov, S., Eider, J., Prysiazniuk, S., & Mazurok, N. (2020). Physiological criteria of functional fitness and determinants of physical work capacity of highly skilled wrestlers. *Physical Education of Students*, 24(4), 205-212. DOI:10.15561/20755279.2020.0403.
2. Ананченко К.В., Хацаюк О.В., Загура Ф.І., Огньова Л.Ю. Вдосконалення техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів 17-18 років. *Науково-методичний журнал «Єдиноборства»*. Харків, 2020. – Вип. 2 (16). С. 4-13.
3. Prieske, O., Chaabene, H., Gäbler, M., Herz, M., Helm, N., Markov, A., & Granacher, U. (2020). Seasonal changes in anthropometry, body composition, and physical fitness and the relationships with sporting success in young sub-elite judo athletes: An exploratory study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7169. DOI:10.3390/ijerph17197169.
4. Osipov, A., Slizik, M., Bartik, P., Kudryavtsev, M., & Iermakov, S. (2021). The impact of various strength training protocols on the strength and sporting performance of junior male judokas. *Archives of Budo*, 17, 151-159.
5. Семенів Б., Шутка Г., Приставський Т., Бабич А., Якимишин 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.
6. Окопний А., Ткач Ю., Вовк І., Черкасова А., Мельник О. Розвиток фізичних якостей борців вільного стилю які відвідують секційні заняття у вищому навчальному закладі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 8 (153). С. 60-63.
7. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Jagiełło W., Iermakov, S., & Włach, W. (2020). Increasing of special physical fitness of the female athletes practicing Sambo. *Archives of Budo*, 16, 53-59.
8. 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 Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2021. – Вип. 6 (137). С. 121-127.

9. Хацаюк О., Сивохоп Е., Волянський В., Нестеров О., Делямба М. Результати дослідно-експериментальної перевірки педагогічних умов формування готовності тренерів з однокласників до застосування тактичних схем у професійній діяльності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2022. – Вип. 11 (157). С. 121-127.

10. Забора А., Замрозович-Шадріна С., Колесніков В., Хацаюк О., Павлов Р. Особливості техніко-тактичного арсеналу спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються в боротьбі самбо. *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. 53-59.

11. Євтушенко Є., Білобров В., Делямба М., Мазур В., Мердов С., Сирмаміїх В. Моніторинг арсеналу рідкісних прийомів боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 105-110.

12. Шемчук В., Павлов Р., Степчук Н., Шелехова Т., Пишка О., Сусла В. Визначення складників технічної підготовленості фіналісток Чемпіонату світу 2022 року з боротьби самбо. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ, 2023. – Вип. 2 (160). С. 39-45.

References

1. Pryimakov, O., Iermakov, S., Eider, J., Prysiazhniuk, S., & Mazurok, N. (2020). Physiological criteria of functional fitness and determinants of physical work capacity of highly skilled wrestlers. *Physical Education of Students*, 24(4), 205-212. DOI:10.15561/20755279.2020.0403.

2. Ananchenko K.V., Khatsaiuk O.V., Zagura F.I., Ogniova L.Yu. Improving the Technical and Tactical preparation of judokas aged 17-18. *Scientific and methodical magazine "Edynoborstva"*. Kharkiv, 2020. – Issue 2 (16). P.p. 4-13.

3. Prieske, O., Chaabene, H., Gäbler, M., Herz, M., Helm, N., Markov, A., & Granacher, U. (2020). Seasonal changes in anthropometry, body composition, and physical fitness and the relationships with sporting success in young sub-elite judo athletes: An exploratory study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7169. DOI:10.3390/ijerph17197169.

4. Osipov, A., Slizik, M., Bartik, P., Kudryavtsev, M., & Iermakov, S. (2021). The impact of various strength training protocols on the strength and sporting performance of junior male judokas. *Archives of Budo*, 17, 151-159.

5. Semeniv B., Shutka G., Prystavskiy T., Babich A., Yakymyshyn I. Increasing the level of special working capacity of athletes in Ukrainian belt wrestling 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 4 (149). P.p. 101-107.

6. Okopnyi A., Tkach Yu., Vovk I., Cherkasova A., Melnyk O. Development of physical qualities of freestyle wrestlers who attend sectional classes in a higher educational institution. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2022. – Issue 8 (153). P.p. 60-63.

7. Osipov, A., Kudryavtsev, M., Jagielło W., Iermakov, S., & Błach, W. (2020). Increasing of special physical fitness of the female athletes practicing Sambo. *Archives of Budo*, 16, 53-59.

8. Khatsaiuk O., Kindzer B., Pryshva O., Ivchenko A., Kulibaba S., Kusovska O. The program for improving the Technical and Tactical preparedness of veteran wrestlers (on the example of Sambo wrestlers). *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2021. – Issue 6 (137). P.p. 121-127.

9. Khatsaiuk, O., Syvohop E., Volyanskiy V., Nesterov O., Delyamba M. Results of experimental and experimental verification of pedagogical conditions for the formation of the readiness of martial arts coaches to use tactical schemes in professional 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 11 (157). P.p. 121-127.

10. Zabora A., Zamrozevych-Shadrina S., Kolesnikov V., Khatsaiuk, O., Pavlov R. Peculiarities of the Technical and Tactical arsenal of highly qualified athletes who specialize in Sambo wrestling. *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.p. 53-59.

11. Yevtushenko E., Bilobrov V., Delyamba M., Mazur V., Merdov S., Sirmamiikh V. Monitoring the arsenal of rare Sambo fighting techniques. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). P.p. 105-110.

12. Shemchuk V., Pavlov R., Stepchuk N., Shelekhova T., Pyshka O., Susla V. Determining the components of the technical readiness of the finalists of the 2022 World Sambo Championship. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Kyiv, 2023. – Issue 2 (160). P.p. 39-45.